

# AWSA-BE PRÉSENTE



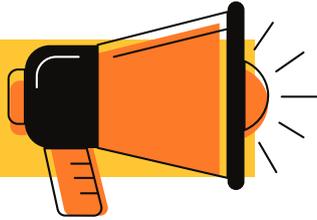
**BIEN DANS MA TÊTE, MIEUX DANS  
MA RECHERCHE D'EMPLOI !**

**UN OUTIL DE JOB COACHING**

avec le soutien de la Fédération Wallonie Bruxelles, Direction générale de la  
Culture, Service de la Jeunesse et de l'Éducation Permanente



# AWSA-BE



Arab Women's Solidarity Association est une asbl féministe, laïque et mixte qui milite pour la promotion des droits des femmes originaires du monde arabe.

Reconnue comme une association d'éducation permanente et de cohésion sociale, AWSA-Be propose des activités socioculturelles variées : conférences, débats, rencontres littéraires, soirées de solidarité, chorale de chants arabes, expositions, visites de cafés en faveur d'une mixité sociale et de genre, cours d'arabe, soirées de promotion d'artistes femmes, ateliers sur différentes thématiques, etc.

L'association participe aussi à de nombreux événements culturels, festivals et autres manifestations pour soutenir la paix, l'égalité et la justice.

## MISSION ET VISION

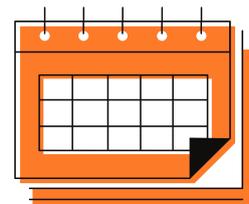


Fondée en juin 2006 à Bruxelles et inspirée d'AWSA International, AWSA-Be est indépendante de toute appartenance nationale, politique ou religieuse.

AWSA-Be milite pour la libération des femmes de toute domination politique, sociale, économique et religieuse à travers un travail de sensibilisation et la volonté de construire des ponts entre les cultures.

Combattre les stéréotypes et améliorer l'image des femmes originaires du monde arabe en Belgique est également une mission clef de l'association.

# ORIGINES DU PROJET



**AWSA-Be est partenaire du projet 100% jeunes mené par PLS (Pour la solidarité)**, think & do tank européen indépendant engagé en faveur d'une Europe solidaire et durable.

100% Jeunes est un parcours inédit d'accompagnement individuel et collectif, gratuit, ouvert à tou.tes les jeunes bruxellois.es qui ne sont **NI à l'emploi, NI en formation, NI à l'école (NEET)**, âgé.es de 18 à 29 ans. Ce parcours est suivi par une équipe pluridisciplinaires qui met son intelligence collective au service du projet de chaque jeune.

100% Jeunes propose à chaque jeune une opportunité qui correspond 100% à son projet : stage, formation, job, école, entrepreneuriat, voyage, volontariat, mentorat, langues... Pendant 6 mois, 6 partenaires collaborent avec les jeunes pour booster leur estime de soi, leur créativité et surtout définir le projet de chacun et chacune qui sera soutenu pendant les 6 mois suivants. En tout, 1 an d'accompagnement !

## **AWSA-Be intervient à deux niveaux dans le cadre de ce projet:**

- Au niveau collectif, l'association anime des ateliers de développement personnel pour aborder des thématiques telles que l'estime de soi, les croyances limitantes et la gestion des émotions.
- Au niveau individuel, les membres de l'association sont à l'écoute des jeunes pour travailler en profondeur et atteindre des objectifs spécifiques.

**Le partenariat avec PLS a également permis à l'association de se lancer dans d'autres projets de job coaching, notamment **AMBITION**** dont les buts sont d'accompagner et coacher des jeunes chercheur.se.s d'emploi, de valoriser la diversité au sein des structures d'aide à l'emploi, de promouvoir une approche intersectionnelle, de former des mentors et de travailler sur les clichés véhiculés par la société et intériorisés par les participant.e.s.

Plus d'infos: <https://www.pourlasolidarite.eu/fr/project/100-jeunes-le-parcours-individuel-et-collectif-de-jeunes-neet-bruxelles>  
<https://www.awsa.be/fr/page/aide-emploi>

# A QUI S'ADRESSE CET OUTIL ?



Cet outil s'adresse aux associations et structures qui travaillent avec des personnes en recherche d'emploi. A travers les différentes thématiques abordées, les participants-es pourront acquérir des clés afin de prendre leur vie en main et d'être mieux outillés-es pour affronter le marché de l'emploi.

L'outil s'adresse également à toute personne désireuse de faire un travail sur elle-même pour se découvrir et être mieux dans sa tête. A travers les notes et les exercices, elle pourra mener des réflexions et mettre en place des actions pour avancer.



# TRAVAILLER L'ESTIME DE SOI POUR LA RECHERCHE D'EMPLOI



Nous vivons dans une société exigeante et compétitive. Être sans emploi peut pousser une personne à se sentir incompétente, inutile et cela affecte son estime d'elle-même. Si l'on ajoute à cela l'image négative de la société vis-à-vis des personnes sans emploi, c'est encore pire. Les personnes en recherche d'emploi sont souvent confrontées à des commentaires négatifs : « Tu profites du système », « Tu es bon à rien sinon tu aurais déjà trouvé un travail », « C'est honteux »...

La personne en recherche d'emploi va donc souvent vivre sa situation comme anxiogène, comme un échec, ce qui peut développer chez elle un tas de croyances limitantes : « Je suis nul/nulle », « Je ne suis bon/bonne à rien », « Je suis incapable »...

Il existe beaucoup de stéréotypes liés au chômage. Les personnes concernées vont être poussées à culpabiliser, à avoir honte, à se dévaloriser... Ce sont des émotions négatives.

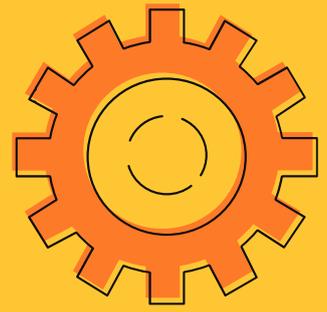
Cette situation entraîne l'individu dans un cercle vicieux.

Comment peut-on chercher activement un emploi si on porte des lunettes qui déforment la réalité et que l'on est envahi/e par des émotions négatives ?



# LE TRAVAIL SUR SOI

## 1. ESTIME DE SOI



---

*« L'estime de soi désigne l'attitude plus ou moins favorable qu'à chaque individu envers lui-même, la considération et le respect qu'il se porte, le sentiment qu'il se fait de sa propre valeur en tant que personne. »*

Bariaud et Bourcet



## QU'EST-CE QUE L'ESTIME DE SOI ?

---

- L'estime de soi c'est quand je dis « Je suis valable »
- L'estime de soi c'est quand j'ai une image positive de moi-même
- L'estime de soi c'est quand je m'accepte tel/telle que je suis

## D'OÙ PEUT VENIR LE MANQUE D'ESTIME DE SOI ?

---

- De l'enfance
- De parents absents et/ou non compréhensifs
- Des lacunes pendant l'adolescence
- Des accidents de la vie
- Des mauvaises influences
- De l'hypersensibilité

Le manque d'estime de soi peut créer des peurs qui poussent à se dénigrer à se dévaloriser. Cela engendre des conséquences qui diffèrent d'une personne à une autre telles qu'une timidité extrême, la fuite, un repli, etc.

## QUELLES SONT LES PEURS LIÉES AU MANQUE D'ESTIME DE SOI ?

- **La peur de la critique**

C'est-à-dire, le fait d'accorder trop d'importance à l'opinion des autres et à ce qu'ils vont dire.

- **Le sentiment d'infériorité**

Ce sentiment peut remonter à la période de l'enfance, à un moment d'humiliation, d'ignorance, un sentiment d'être mal aimé/e.

- **La difficulté ou l'incapacité à s'affirmer**

Cela revient à ne pas savoir dire non, se défendre ou exprimer ses besoins.

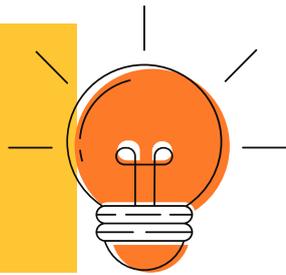
- **Le perfectionnisme**

Quand on met la barre très haut et que l'on fixe des objectifs irréalistes, on ne peut pas les atteindre et on peut se sentir frustré/e et déçu/e.

- **La culpabilité**

La culpabilité peut être positive si elle avertit mais si elle est là constamment elle devient problématique et un obstacle pour pouvoir avancer.

# L'HISTOIRE DE LA JARRE ABÎMÉE



Un porteur d'eau avait deux grandes jarres suspendues aux extrémités d'une pièce de bois qui épousait ses épaules. Chaque jour, il marchait jusqu'à la source pour les remplir et les rapporter à la maison de son maître. L'une des jarres avait une brèche et perdait constamment une partie de son eau, alors que l'autre conservait tout jusqu'à la maison du maître. Cela dura deux ans pendant lesquels le porteur d'eau ne livrait à son maître qu'une jarre et demie d'eau à chacun de ses voyages.

La jarre parfaite était fière d'elle, puisqu'elle parvenait à remplir sa fonction. La jarre abîmée avait honte de son imperfection. Après deux ans de ce qu'elle considérait comme un échec, elle s'adressa au porteur d'eau, au moment où celui-ci la remplissait à la source.

"Je me sens coupable et je te prie de m'excuser", dit la jarre.

"Pourquoi ?", demanda le porteur d'eau.

"De quoi as-tu honte ?"

"Pendant les deux dernières années, à cause de cette brèche, je n'ai réussi qu'à porter la moitié de l'eau à notre maître, à cause de moi tes efforts ne sont pas reconnus", lui dit la jarre.

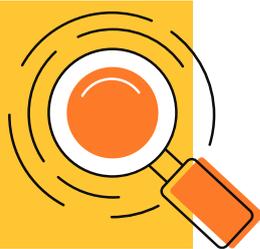
Le porteur d'eau fut touché. Plein de compassion, il répondit : "Ne t'en fais pas. Pour te consoler, sur la route du retour, regarde les fleurs qui se trouvent au bord du chemin".

À mesure qu'ils avancèrent sur le chemin, le long de la colline, la jarre vit de magnifiques fleurs baignées de soleil et cela lui fit du bien. A la fin du parcours, cependant, elle se sentait toujours mal parce qu'elle avait encore perdu la moitié de son eau.

Arrivé à la maison du maître, le porteur d'eau dit à la jarre : "T'es-tu rendue compte que les jolies fleurs ne se trouvent que de TON côté de la route, alors qu'il n'y en a presque aucune du côté de la jarre parfaite ? C'est parce que j'ai toujours su que tu perdais de l'eau et j'ai planté des semences de fleurs de ton côté du chemin. Chaque jour, tu les as arrosées sur le parcours.

Pendant deux ans, grâce à toi j'ai pu cueillir de magnifiques fleurs qui ont décoré la table du maître. Sans toi, je n'aurais jamais pu trouver de fleurs aussi fraîches et gracieuses et je t'en remercie."

# BOÎTE A OUTILS



*Comment renforcer  
l'estime de soi?*



## Exercice 1 : apprendre à rire de ses erreurs

Penser ou raconter une anecdote sur soi. Le but de l'exercice est d'avoir plus de tolérance envers soi-même et aussi d'apprendre à rire de ses erreurs. Cela n'a rien à voir avec se dénigrer ou se dévaloriser mais plutôt développer l'auto-dérision, un bon moyen pour surmonter nos complexes.

## Exercice 2 : lâcher les comparaisons

Chaque personne est unique, cet exercice est fait pour prendre conscience qu'il vaut mieux se concentrer sur ses priorités et apprendre à faire de son mieux. Pour établir votre liste, pensez à un sujet de comparaison qui revient souvent dans vos pensées (par exemple, "mon ami a mieux réussi"), pensez ensuite au point exact sur lequel se concentre la comparaison (par exemple, "il a un métier plus haut placé que le mien"), réfléchissez à ce qui vous fait concrètement penser cela ("il est manager") et enfin, permettez vous de changer de regard sur le sujet ("ma priorité est l'équilibre entre la vie personnelle et professionnelle").

# LE TRAVAIL SUR SOI

## 2. LES ÉMOTIONS



---

*« Exprimer ses émotions, c'est comme d'enlever les nuages noirs devant le soleil pour laisser pousser les fleurs »*

Tanya Sénécal



## QUESTIONS POUR LES PARTICIPANT/ES

- Quand les garçons pleuraient que leur disait-on ? Et aux filles ?
- Quand les garçons avaient peur que leur disait-on ? Et aux filles ?
- Quand les garçons se mettaient en colère que leur disait-on ? et aux filles ?

## QU'EST-CE QU'UNE ÉMOTION ?

- Le mot émotion vient du mot latin «emovere» (movere: en mouvement / e: vers l'extérieur). L'émotion est donc ce qui nous met en mouvement, nous fait bouger et nous secoue
- C'est un état affectif bref et intense, considéré comme une information.
- L'émotion est propre à chaque individu en réaction aux stimuli et peut être agréable ou non.

## COMMENT SE MANIFESTE UNE ÉMOTION ?

- Les émotions sont nécessaires, ce sont des informations que l'on doit écouter et comprendre.
- Ce qui différencie les individus c'est la rapidité avec laquelle on va gérer ces émotions.
- Il y a 4 grandes familles d'émotions : la peur, la colère, la joie et la tristesse.

## QUE VEULENT DIRE LES ÉMOTIONS ?

- Message de la colère :  
« Je ne me sens pas respecté/e, mon territoire est envahi, j'ai un sentiment d'injustice »
- Message de la joie :  
« Je suis en harmonie avec moi-même, je me réalise, je suis serein/e »
- Message de la tristesse :  
« Je dois laisser partir quelque chose ou quelqu'un, je ressens une perte surtout affective »
- Message de la peur :  
« Il y a danger, attention ! »

# COMMENT DÉCODER UNE ÉMOTION ?

Il est très important de se connecter à soi pour décoder une émotion.

## *1ère étape :*

J'identifie une situation qui me bloque et qui engendre chez moi une émotion négative. Je décris ce que je ressens. C'est nécessaire de mettre des mots sur l'émotion ressentie.

## *2ème étape :*

J'analyse ce que cela signifie pour moi, de quoi elle m'avertit, quel est le message derrière.

## *3ème étape :*

Je choisis une alternative. Comment puis-je vivre autrement cette situation ? Que dois-je changer ?

## *4ème étape :*

Je ressens ce qui se passe en adoptant ce nouveau comportement

## *5ème étape :*

Je me projette dans le changement, je le visualise et je le décris.

## *6ème étape :*

Je savoure cette nouvelle émotion.

# BOÎTE A OUTILS



## Exercice : Détecter ses peurs

En préparation d'une situation qui peut être anxiogène, il est intéressant de prendre le temps de se projeter et se poser les questions qui suivent.

Face à la situation:

- Que ferais-tu en premier ?
  - Que ferais-tu en second lieu ?
  - Que ferais-tu en troisième lieu ?
  - Comment te sentirais-tu après avoir accompli ces actions ?
  - De quoi aurais-tu peur ?
  - En quoi cette peur serait-elle légitime ?
  - T'empêcherait-elle d'agir ?
  - Quelles sont les actions que tu pourrais entreprendre pour la dépasser ?
-

# LE TRAVAIL SUR SOI

## 3. LES CROYANCES LIMITANTES



---

*« Vos croyances deviennent vos pensées. Vos pensées deviennent vos mots. Vos mots deviennent vos actions. Vos actions deviennent vos habitudes. Vos habitudes deviennent votre caractère. Votre caractère devient votre destinée »*

Franck Outlaw



## QU'EST-CE QU'UNE CROYANCE ?

La croyance est le fait de croire que quelque chose est vrai ou possible. L'éducation, l'environnement, le passé, les expériences de la vie vont contribuer fortement à développer telle ou telle croyance.

Avoir une croyance rassure et protège afin d'éviter de souffrir, c'est pour cela que l'être humain passe son temps à valider ses croyances.

## QUELS SONT LES TYPES DE CROYANCES ?

- **Les croyances ressources**

Ce sont les pensées motivantes, qui boostent, qui poussent à aller de l'avant. Ce sont de vraies amies car elles permettent de s'épanouir et de vivre pleinement sa vie.

- **Les croyances limitantes**

Ce sont les pensées négatives, qui freinent, qui empêchent d'être soi-même. Elles constituent des blocages ainsi qu'une entrave à l'épanouissement.

## QUELS BLOCAGES PEUVENT ENTRAÎNER LES CROYANCES LIMITANTES ?

- Psychologiques: je suis incapable, je ne vais pas y arriver, le changement est impossible.
- Emotionnels: je préfère être invisible, passer inaperçu/e parce que je ne suis pas sûr/e de moi, j'ai peur de l'erreur.
- Sociaux: je n'aime pas avoir l'air ridicule, les autres sont mieux que moi, je ne veux pas être critiqué/e.
- Intellectuels: c'est illogique, c'est comme ça et pas autrement, je sais que ça va se passer de cette manière

Les croyances limitantes miroitent la réalité et se font passer pour la vérité absolue, c'est ce qui constitue leur danger.

## QUELLES SONT LES CROYANCES COURANTES ?

---

- La vie est dure
- Pour être aimé/e, je dois faire plaisir et donner
- Je suis trop vieux/vielle pour apprendre
- Se tromper est un échec
- Le succès monte à la tête
- Je ne peux pas être heureux/se alors que le monde va mal
- Je n'y arriverai jamais
- Le temps c'est de l'argent
- C'est trop beau pour être vrai

## QUEL EST LEUR IMPACT ?

---

- Elles font croire que nous ne sommes pas capables
- Elles brident notre potentiel
- Elles ne nous permettent pas de voir les choses telles qu'elles sont
- Elles ont le pouvoir de nous saboter
- Elles nous empêchent de créer notre vie

# COMMENT COMBATTRE CES CROYANCES LIMITANTES ?

- **Les affirmations positives**

Incruster des phrases positives dans notre subconscient en les répétant souvent. L'idée est de « reprogrammer » le cerveau. Il faut 21 jours au cerveau pour installer une nouvelle habitude.

- **Faire « comme si »**

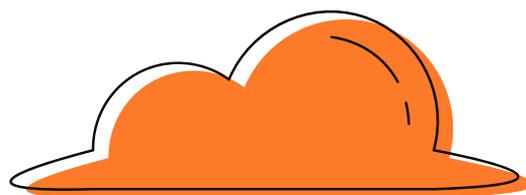
Cette méthode est assez similaire aux affirmations positives mais au lieu d'utiliser les pensées et les mots, on utilise les actions. Les anglo-saxons ont une super expression : « Fake it until you make it » (imite-le jusqu'à ce que ça devienne naturel) . Imaginons que vous manquez de confiance en vous, vous devrez agir comme si vous étiez une personne débordant de confiance : marcher avec assurance, la tête haute, les épaules droites. Progressivement, votre esprit s'habitue à votre nouvelle posture et enverra un message puissant de confiance.

- **Remplacer les croyances limitantes par des croyances ressources**

Je suis incapable devient je suis capable et je peux y arriver en m'en donnant les moyens.

Je dois m'occuper de tout le monde devient j'ai le droit de me reposer et d'écouter mes besoins.

# L'HISTOIRE DE L'AIGLE ET DU POULAILLER



Un jour, un œuf d'aigle tomba d'un nid et se retrouva dans un poulailler. Une poule, croyant qu'il s'agissait d'un de ses œufs, le couva jusqu'à éclosion.

Quelques minutes après avoir ouvert les yeux, le jeune aiglon s'aperçut qu'il était différent de ses frères et sœurs. Il demanda à sa mère : «Maman, pourquoi suis-je différent de mes sœurs et de mes frères?». Sa mère lui répondit: «Je ne sais pas, mon fils. C'est la nature qui t'a fait ainsi. Arrête de te poser des questions et va jouer avec tes sœurs et tes frères dans la cour.»

Un beau jour, alors qu'il mangeait ses graines dans la basse-cour avec ses frères et sœurs, le jeune aiglon s'étira le cou et aperçut dans le ciel bleu des oiseaux magnifiques et majestueux qui volaient et qui planaient à travers les nuages. Il s'agissait d'aigles royaux. Il se dit à l'intérieur de lui: «C'est magnifique! Moi aussi je veux voler comme ces oiseaux admirables.»

Subjugué, il accouru vers sa mère.

«Maman, as-tu vu ces magnifiques oiseaux?»

- Oui bien sûr, mon fils

- Dis-moi, maman, est-ce que je pourrai moi aussi voler comme eux un jour?»

Sa mère lui répondit avec du sarcasme dans la voix: «Mais non, mon fils, tu ne voleras jamais comme ces oiseaux. Tu n'es qu'une poule et les poules ne s'élèvent pas comme ça dans les airs. Allez, arrête de te poser toutes ces questions et retourne jouer avec tes sœurs et tes frères.»

La suite de cette histoire est triste. Le jeune aiglon ne sortit jamais de sa basse-cour et ne pris pas son envol. Il mourut dans ce poulailler où il était né. Pourquoi? Parce qu'il a toujours cru "qu'il n'était qu'une poule..."

**Beaucoup de personnes agissent comme cet aiglon. Elles possèdent le potentiel de s'élever et de voler comme les aigles, mais elles ne le croient pas. Elles sont convaincues du contraire. Elles meurent donc sans avoir exploité toutes leurs richesses intérieures.**





# TÉMOIGNAGES

---

Ce que disent les participant/es après les ateliers de job coaching d'AWSA-Be:

"Très intéressant ! On en apprend beaucoup sur soi-même et les autres. Cela fait réfléchir sur beaucoup de choses !"

"A la fin de cet atelier, je me sens super bien, avec de la confiance. J'ai appris beaucoup de nouvelles choses. Ce qui m'a le plus plu c'est de pouvoir approfondir mes pensées. C'était juste trop bien, sinon rien à changer !"

"Je me sens détendue et y vois un peu plus clair dans mes mécanismes. C'est une bonne synthèse de la finalité des relations que l'on entretient avec les autres et avant tout avec soi-même. Je me dis que je vais commencer à penser à moi avant, à m'affirmer plus et à moins me dénigrer devant le miroir. Merci."

---

# POUR ALLER PLUS LOIN...

N'hésitez pas à explorer ces quelques ressources pour continuer à approfondir les concepts abordés dans cet outil !



Un petit tour sur YouTube pour un zoom sur l'estime de soi saupoudré d'humour !

Une petite histoire intéressante sur les croyances limitantes...



Enfin, un magnifique court métrage d'animation sur la thématique des émotions.

# CONTACTS



[awsabe@gmail.com](mailto:awsabe@gmail.com)



@awsaawsabe



@AWSABelgium



[www.awsabe.be/fr/page/](http://www.awsabe.be/fr/page/)



Local B204 Amazone asbl,  
rue du Méridien 10,  
1210 Bruxelles



00 32 (2) 229 38 63 (64)