

Mon cadre culturel

Qu'est-ce que la centration ?

C'est un processus d'introspection qui nous amène à prendre conscience de nos propres cadres de référence. Cela facilite la réflexion vis-à-vis de sa culture afin de pouvoir l'observer de manière un peu plus impartiale.

Nous vous proposons ici un outil pour vous aider à réaliser ce processus. Cette réflexion vise à :

- Cerner, rendre explicite et préciser son cadre de référence personnel et professionnel;
- Repérer et analyser ses « zones sensibles »¹ qui peuvent mener à des chocs culturels.



Cette étape de réflexion ne sert pas à juger du cadre de référence de chacun·e ou à se prononcer sur sa validité. On souhaite plutôt rendre explicites les éléments qui le composent et préciser en quoi ces références (origines ethnique, religieuse, nationale, cadre professionnel, institutionnel, etc.) peuvent influencer notre perception d'une situation donnée.



Exercice 1

Identifiez les éléments qui composent votre culture individuelle en utilisant l'outil de la page suivante.

Exercice 2

Prenez connaissance des perceptions qui entrent en ligne de compte lors de l'analyse d'une situation donnée, qu'elle soit interculturelle ou pas.

Pour ce faire, répondez aux questions ci-dessous afin de cibler vos potentielles « zones sensibles ».

- Quels éléments vous semblent les plus importants ? Les moins importants ?
- Quels sont ceux qui vous semblent les plus sensibles ?
- Quels sont les sujets où la communication est plus difficile ?
- Certains de ces éléments vous créent-ils un malaise lorsqu'ils sont abordés ?
- Pensez-vous que certains éléments ont un impact plus important que d'autres sur vos perceptions ?



¹ Par zones sensibles, on entend les sujets ou les éléments de votre cadre de référence où les malentendus risquent d'être les plus fréquents, les incompréhensions les plus grandes et les sentiments les plus forts ou à vif.

Ma spiritualité

Ma religion ou mon orientation spirituelle :



Mon identité de genre :

Mon âge :

Mon statut civil :

Ma passion :

Qui suis-je?

Mes origines



Mon ou mes pays de citoyenneté :

Mon pays d'origine (si différent) :

Mon identité ethnique :

Ma langue maternelle :

Mes autres marqueurs ou traits importants

(Allégeances, bénévolat, causes importantes,
relations interpersonnelles/amicales,
engagements, activité préférée, etc.)



MON CADRE CULTUREL

Mes valeurs



Ma situation socio-économique

Mon domicile :

Mes animaux :

Ma situation conjugale :

Enfant(s) ?

Mon profil professionnel

Ma formation :

Mon emploi :

Mon employeur :

