

# Guide de développement personnel

Conseils pour réussir votre processus de  
retour volontaire et votre réintégration  
dans votre pays d'origine

Projet FORAS - Renforcement  
des opportunités de réintégration



OIM | 70  
ONU MIGRATION | ANS

Les opinions exprimées dans ce rapport sont celles des auteurs et ne représentent pas nécessairement celles de l'Organisation internationale pour les migrations (OIM) ou de ses États membres. Les désignations employées et la présentation des documents dans cet ouvrage n'impliquent pas l'expression par l'OIM d'une quelconque opinion quant au statut juridique d'un pays, d'un territoire, d'une ville ou d'une zone, ou de ses autorités, ou concernant ses frontières ou ses limites.

L'OIM croit profondément que la migration humaine et ordonnée est bénéfique pour les migrant-e-s et la société. En tant qu'organisation intergouvernementale, l'OIM agit avec ses partenaires de la communauté internationale afin d'aider à résoudre les problèmes opérationnels que pose la migration ; de faire mieux comprendre quels en sont les enjeux ; d'encourager le développement économique et social grâce à la migration ; et de préserver la dignité humaine et le bien-être des migrant-e-s.

---

Cette publication a été réalisée dans le cadre du Projet régional « Renforcement de la stabilisation et de la cohésion des communautés de migrant-e-s en Egypte, au Maroc, en Algérie et dans les pays de retour » (CARE II – Egypte, FORAS II - Maroc, DARV – Algérie) financé par le Ministère des Affaires Etrangères de la République Fédérale d'Allemagne.

Les différentes activités sont réalisées en étroite collaboration avec ASTICUDE, ZINO-MAR et M&M Performance.

Visitez le site web FORAS : [www.foras.ma](http://www.foras.ma)



Éditeur : L'Organisation internationale pour les migrations au Maroc  
11 rue ait Ourir « Pinède »  
Souissi, Rabat  
Maroc  
Tel. : +212 (0) 5 37 65 28 81  
Fax : +212 (0) 5 37 75 85 40  
Courriel : [iomrabat@iom.int](mailto:iomrabat@iom.int)  
Site web : <http://morocco.iom.int>

Cette publication n'a pas été approuvée par l'Unité des Publications de l'OIM (PUB).

Tous droits réservés. Toute reproduction, même partielle de la présente publication est interdite sans autorisation écrite préalable de l'éditeur. Elle ne peut être, ni enregistrée dans un système d'archives, ni transmise par voie électronique ou mécanique, par xérographie, par bande magnétique ou autre.

# **Guide**

## **de développement personnel**

Conseils pour réussir votre processus de retour volontaire  
et votre réintégration dans votre pays d'origine

---

Projet FORAS - Renforcement des opportunités de réintégration



## PRÉAMBULE

L'Organisation internationale pour les migrations (OIM) est la principale organisation intergouvernementale dans le domaine de la migration. Elle est partie intégrante du Système des Nations Unies (SNU) depuis 2016.

Son mandat est de faire en sorte que les migrations soient gérées de manière humaine et ordonnée, de promouvoir la coopération internationale en matière migratoire, de faciliter la recherche de solutions pratiques aux problèmes de migration et de fournir une aide humanitaire aux migrant-e-s dans le besoin, qu'il s'agisse de réfugié-e-s, de personnes déplacées ou d'autres personnes déracinées.

Le travail de l'OIM est guidé par les principes inscrits dans la Charte des Nations Unies, notamment la défense des droits de l'homme pour tous. Le respect des droits, de la dignité et du bien-être des migrants reste primordial.

L'OIM reconnaît explicitement le lien entre la migration et le développement économique, social et culturel, de même que le respect du droit à la liberté de mouvement des êtres humains. L'Organisation œuvre dans des situations d'urgence, en développant la résilience de toutes les personnes en situation de déplacement, ainsi qu'en renforçant les capacités des gouvernements à gérer toutes les formes et tous les impacts de la mobilité.

# CRÉDITS

**Auteurs :**

Christophe CHARRAS  
Stéphane GIGNOUX

**Mise en page :**

Farah DOUDOU  
Aicha ABOU HAJ

**Editeurs :**

Yusra BENNANI  
Sofia ACHARGUI  
Myriam MASSAIA  
Jorge DOMINGUEZ

**Collaborateurs :**

Association Thissaghna pour la Culture et le Développement (ASTICUDE)  
Cabinet M&M Performance  
Cabinet Zino-Mar

# TABLE DES MATIÈRES

Page de titre .....	i
Préambule .....	ii
Crédits .....	iii
Acronymes .....	iv
Introduction .....	v
<b>Chapitre 1</b> : Pourquoi suivre la formation en développement personnel vous aidera à mieux réussir votre retour volontaire et votre réintégration dans votre pays d'origine ? .....	10
<b>Chapitre 2</b> : Qu'est ce que le développement personnel et pourquoi.....	11
peut-il vous aider dans votre processus de retour ?	
<b>Chapitre 3</b> : Qu'est ce que l'approche par compétences .....	11
du développement personnel proposée par l'OIM ?	
<b>Chapitre 4</b> : Pourquoi prôner l'approche par compétences dans.....	13
le cadre du module de développement personnel ?	
<b>Chapitre 5</b> : Quelles sont les compétences développées dans.....	14
le cadre du module de développement personnel ?	

## ACRONYMES

**AVRR** : Programme d'Aide au Retour Volontaire et à la Réintégration

**OIM** : Organisation internationale pour les migrations

**SNIA** : Stratégie Nationale d'Immigration et d'Asile

**SNU** : Système des Nations Unies



## INTRODUCTION

Ce manuel a été conçu dans le cadre du Projet FORAS - Renforcement des opportunités de réintégration, qui a pour but d'améliorer la réintégration socioéconomique dans leur pays d'origine des migrant-e-s inscrit-e-s dans le Programme d'Aide au Retour Volontaire et à la Réintégration (AVRR) de l'OIM Maroc, à travers des actions d'accompagnement et de renforcement des capacités avant le départ.

Il s'agit d'un support didactique qui reprend et développe les principaux contenus et outils pédagogiques enseignés dans le module de formation « Développement personnel ».

Son objectif est de renforcer les compétences comportementales et autres compétences des migrant-e-s engagé-e-s dans le processus de retour volontaire afin qu'ils réussissent leur réintégration dans leur pays d'origine.

## CHAPITRE 1 - POURQUOI SUIVRE LA FORMATION EN DÉVELOPPEMENT PERSONNEL VOUS AIDERA À MIEUX RÉUSSIR VOTRE RETOUR VOLONTAIRE ET VOTRE RÉINTÉGRATION DANS VOTRE PAYS D'ORIGINE ?



Vous avez décidé de vous engager avec l'OIM dans un processus de retour volontaire vers votre pays d'origine ?

Il s'agit d'une décision importante qui vous permettra de commencer une nouvelle étape de votre vie et que vous devez préparer le plus tôt possible afin de mettre toutes les chances de votre côté pour réussir votre réintégration durable au sein de votre famille et de votre communauté.

La formation en développement personnel proposée par l'OIM Maroc est faite pour vous aider dans ce processus.

Elle vous permettra de mieux comprendre et analyser votre expérience migratoire, vous renforcera dans votre décision de rentrer dans votre pays d'origine et vous donnera des outils pour affronter ce retour dans les meilleures conditions.



L'expérience de l'OIM montre qu'adopter un état d'esprit positif permet de mieux laisser derrière soi les expériences négatives du passé, de faciliter les relations avec ses proches et de créer les conditions d'une réintégration durable au sein de sa communauté.

## CHAPITRE 2 - QU'EST CE QUE LE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ET POURQUOI PEUT-IL VOUS AIDER DANS VOTRE PROCESSUS DE RETOUR ?

Le développement personnel est une démarche volontaire de travail sur soi visant à mieux comprendre, analyser et contrôler ses émotions, renforcer ses compétences personnelles et développer son potentiel afin de se sentir mieux individuellement, et d'entretenir des relations de meilleure qualité avec son environnement et sa communauté.

La démarche de développement personnel proposée par l'OIM vous permettra de mieux comprendre et d'analyser votre vécu et les expériences positives ou négatives que vous avez traversées durant votre parcours migratoire.

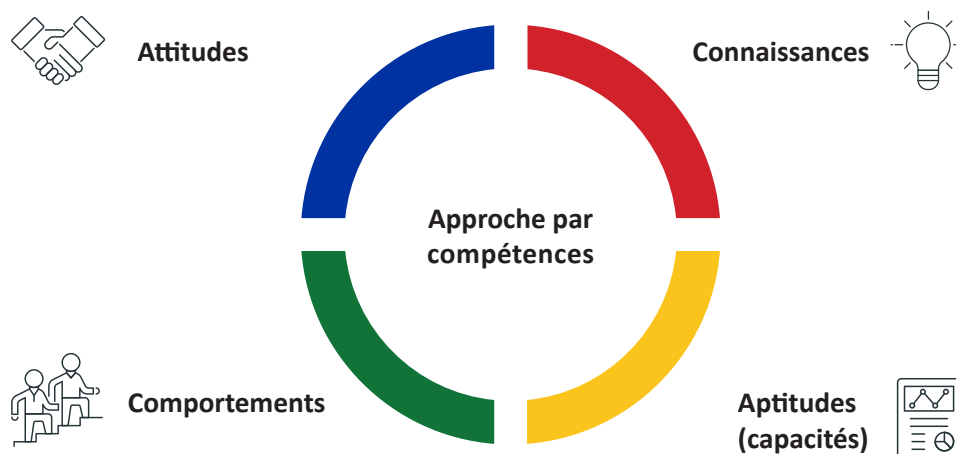
Elle vous aidera également à mieux identifier et comprendre les enjeux et défis liés à votre retour pour vous-même mais aussi pour votre famille, vos proches et votre communauté.

Pour finir, elle vous proposera des outils qui vous permettront d'adopter une attitude positive et constructive qui favorisera votre réintégration.

## CHAPITRE 3 - QU'EST CE QUE L'APPROCHE PAR COMPÉTENCES DU DEVELOPPEMENT PERSONNEL PROPOSÉE PAR L'OIM ?

La méthode proposée est basée **sur une approche par compétences** dont il est important que vous compreniez le sens pour adhérer à la méthode :

Les compétences sont une combinaison de connaissances, d'aptitudes (capacités), d'attitudes et de comportements que tous les êtres humains développent et reproduisent pour faire face aux situations et aux problématiques qu'ils rencontrent quotidiennement dans leur vie personnelle et dans leur travail.



On considère qu'il existe des compétences de différents types :

- **Les life skills** sont toutes les compétences qui sont utiles dans la vie et qui peuvent être considérées comme des compétences essentielles. Elles aident les personnes à réussir dans leurs expériences personnelles, éducatives, sociales et professionnelles.



Travail en équipe

Communication

Résolution de problèmes

- **Les soft skills** sont des compétences comportementales assimilées à des compétences humaines ou encore à des « savoirs comportementaux ». Ce sont aussi les aptitudes personnelles qui démontrent un haut degré d'intelligence émotionnelle, ce sont les qualités personnelles, humaines et relationnelles.



Gestion du temps

Négociation

Amabilité et entretient

- **Quand vous parlez ou vous écrivez** dans votre langue maternelle, le français ou une autre langue, vous exercez par exemple des compétences linguistiques.



Expression orale

Compréhension écrite

Écoute active

- **Mais si par exemple vous parlez votre langue en public**, vous allez mobiliser d'autres compétences, comme la communication, l'estime de soi, la confiance en soi, la maîtrise de soi et la gestion du stress.



Prise de parole en public

La maîtrise de soi

Gestion du stress

Les compétences permettent notre épanouissement personnel et professionnel. Elles facilitent l'intégration et une citoyenneté active.

Les compétences s'acquièrent tout au long de la vie au sein de notre famille, à l'école, dans notre quartier ou village par l'éducation, la formation, le vécu et l'expérience.

Nous avons tous des compétences héritées de notre histoire et nous pouvons tous vivre des expériences qui nous permettent d'en acquérir de nouvelles.

Il n'existe pas de personnes incompetentes. Une personne peut ne pas avoir suffisamment acquis et exploité les compétences dont elle a besoin dans certaines actions mais pas dans toute l'activité qu'elle exerce ou pourra exercer.

Nos compétences sont une valeur. Elles forment notre patrimoine lequel, s'il est identifié et développé, constitue un élément puissant de développement personnel et professionnel progressif qui nous accompagnera partout dans le monde.

Dans une démarche de développement personnel, il est donc important d'apprendre à identifier nos compétences pour les mettre en valeur et les développer par la connaissance de soi, la formation et la confrontation à de nouvelles expériences.

#### CHAPITRE 4 - POURQUOI PRÔNER L'APPROCHE PAR COMPÉTENCES DANS LE CADRE DU MODULE DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ?

L'approche de développement personnel par compétences permet de considérer votre expérience migratoire comme une expérience humaine individuelle à la fois révélatrice et génératrice de compétences personnelles.

En d'autres termes, elle considère que votre expérience migratoire vous a permis de :



Mobiliser des compétences acquises durant votre enfance ou durant les étapes antérieures de votre vie.



Renforcer ces compétences et en développer de nouvelles à travers les situations et expériences positives ou négatives que vous avez rencontrées durant votre parcours migratoire.

L'approche développée par l'OIM a pour objectif de vous aider à identifier vos compétences afin que vous puissiez les mettre en valeur et les traduire dans vos actes, pour vous-même et pour vos proches.

Nous sommes convaincus qu'un travail de développement personnel basé sur l'identification et le renforcement de vos compétences vous aidera pour réussir votre retour volontaire et votre réintégration.

## CHAPITRE 5 - QUELLES SONT LES COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES DANS LE CADRE DU MODULE DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ?

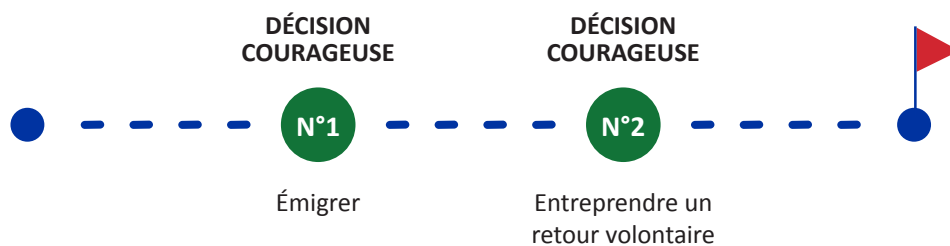
### A. L'esprit de décision

**L'esprit de décision** est la capacité de prendre des décisions pertinentes et faire des choix qui permettent de mettre en œuvre des solutions et d'affronter des situations difficiles, conflictuelles ou pouvant présenter des risques.

Si vous lisez ce manuel, c'est que vous avez déjà pris dans votre vie deux décisions difficiles et courageuses, qui témoignent d'un véritable esprit de décision : celle d'émigrer et maintenant celle d'entamer un processus de retour volontaire dans votre pays d'origine.

Émigrer est une première décision courageuse qui revient à quitter sa famille et sa communauté pour se déplacer vers un autre pays ou une autre région pour améliorer ses conditions matérielles et sociales, ses perspectives ou celles de sa famille.

Décider d'entreprendre un retour volontaire constitue une seconde décision courageuse car elle met fin à votre projet migratoire et aux espoirs d'une vie meilleure pour vous et votre famille qu'il avait fait naître.



Vous devez considérer ces deux décisions comme révélatrices d'un véritable esprit de décision.

Elles démontrent que vous ne restez pas passif ou inactif face aux difficultés, et que vous êtes capable d'affronter les problèmes qui se posent à vous.

Savoir prendre des décisions vous aidera pour réussir votre retour volontaire.

Sachez que l'esprit de décision est une compétence particulièrement valorisée dans le travail et importante pour réussir dans la vie professionnelle.

Les entreprises recherchent en effet du personnel capable de prendre des décisions de manière autonome. Dans votre CV ou dans un entretien de sélection, c'est une compétence que vous pouvez mettre en valeur.

L'esprit de décision constitue également une compétence essentielle pour développer une activité génératrice de revenus ou pour créer votre propre entreprise.



### Exercice :

Identifiez les décisions importantes que vous avez prises dans votre vie et durant votre parcours migratoire.

Décisions importantes de ma vie
Émigrer
Entreprandre un retour volontaire vers mon pays d'origine avec l'OIM

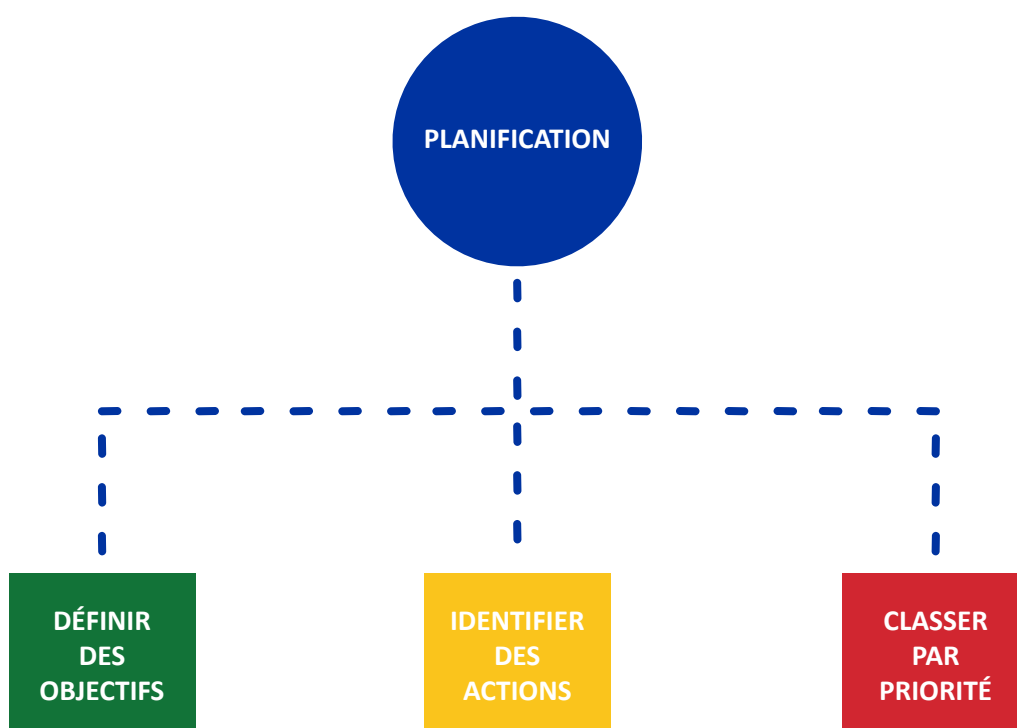
## B. La planification

**La planification** est la capacité qui permet d'identifier des problèmes, d'établir des priorités et des lignes d'action qui permettent d'atteindre les résultats attendus.

Dans votre vie personnelle comme dans votre travail, il est important de savoir identifier et hiérarchiser les problèmes en fonction de leur importance afin de vous fixer des objectifs réalisables et définir des actions prioritaires.

Pour bien gérer votre retour volontaire, fixez-vous ces objectifs et actions prioritaires avant même de prendre l'avion.

Demandez-vous : quelles sont les problèmes que vous allez devoir affronter pour vous loger, pour subvenir à besoins, pour vous soigner si vous en avez besoin, ou pour retrouver un lien et une relation de confiance avec votre famille ou des proches et vous intégrer au quotidien.





L'expérience de l'OIM montre que rentrer au pays avec un objectif et un projet professionnel vous permet de mieux valoriser votre expérience migratoire pour vous-même, mais aussi aux yeux de votre famille, de vos proches et de votre communauté.



### Exercice :

Fixez-vous des objectifs prioritaires pour votre retour, classez les par priorité, et définissez pour chacun d'entre eux des actions à entreprendre :

Objectifs	Ordre de priorité*	Actions à entreprendre

\*Numérotez les objectifs par ordre d'importance en commençant par 1 pour l'objectif le plus important.

## C. L'estime de soi

**L'estime de soi**, c'est le regard que l'on porte sur soi-même et l'appréciation ou le jugement que l'on se fait de sa valeur personnelle et de son importance. L'estime de soi, c'est « comment on se voit, et si l'on aime ce que l'on voit ou pas ».

L'estime de soi montre l'importance que l'on s'accorde en tant que personne et influence la manière dont on prend soin de nous.

Elle se développe en étant fidèle à soi-même, en respectant ses besoins, ses émotions, ses limites et ses valeurs.

Il est important que vous soyez toujours et tout le temps conscient de votre propre valeur dans votre vie personnelle et dans votre travail.

Sachez qu'en décidant d'entreprendre un retour volontaire dans votre pays d'origine, vous avez non seulement pris une décision courageuse, mais également fait preuve d'estime de vous-même.



Dans un moment sans doute difficile de votre parcours, vous avez pris ce que vous estimiez être la meilleure décision pour vous-même, pour votre santé et votre équilibre émotionnel ou psychologique. Vous avez dit « Stop » à une situation qui ne vous satisfaisait pas.

Vous êtes donc non seulement capable de prendre des décisions difficiles mais vous savez faire preuve d'estime de vous-même.

Reconnaître que vous possédez ces deux compétences (prendre des décisions difficiles et faire preuve d'estime de soi) doit renforcer votre confiance dans votre capacité à affronter votre retour volontaire et faire face aux situations difficiles qui pourront se présenter à vous durant les prochaines semaines et pendant le reste de votre vie.

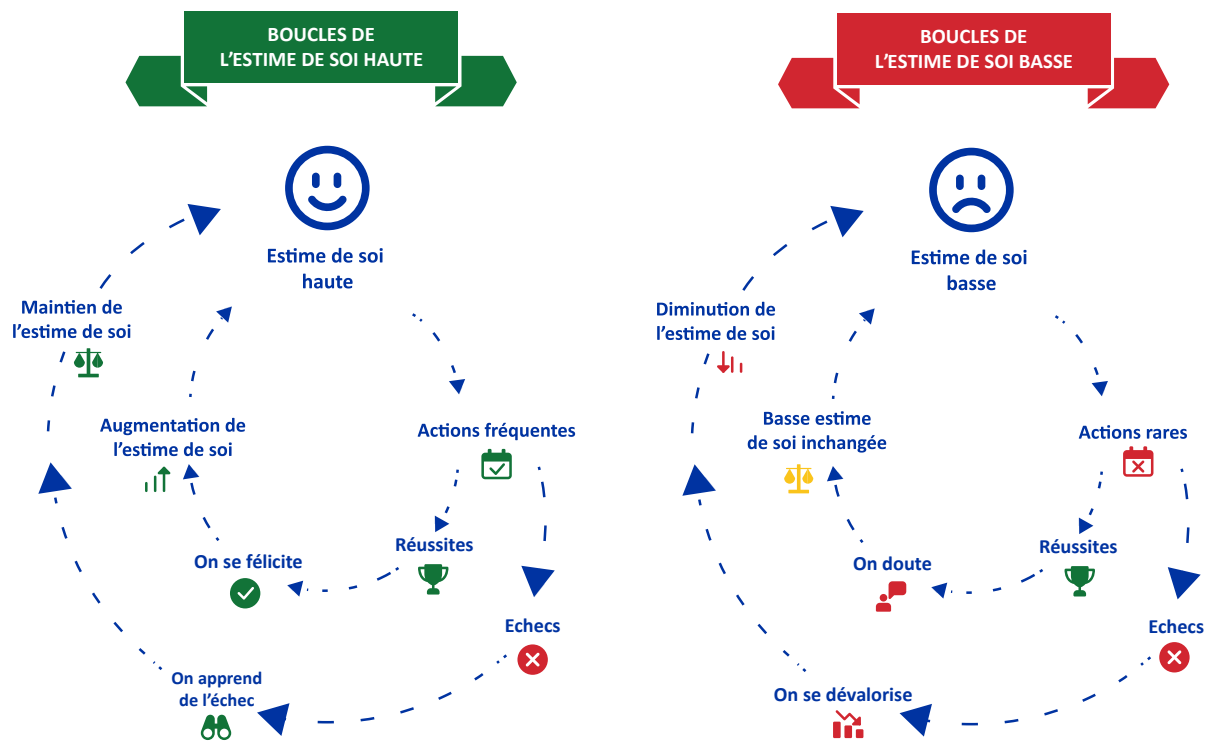
## D. La confiance en soi

**La confiance en soi**, c'est avoir la conviction que l'on est capable d'accomplir une action, de faire face à une situation, de relever un défi ou de trouver un moyen efficace de résoudre un problème.

Avoir confiance en soi, c'est avoir confiance dans ses décisions et dans sa capacité de les transformer en actions concrètes. Une personne qui a confiance en elle se sent prête à affronter les obstacles que peut lui présenter la vie.

La confiance en soi se développe à partir de nos expériences qui sont riches de réussites et d'échecs. Nos réussites et nos échecs sont nos expériences. L'important est d'apprendre de nos échecs pour s'en relever et continuer d'agir et d'entreprendre.

Au moment d'entreprendre votre retour volontaire, il est important que vous ayez confiance dans le bien fondé de votre décision et dans votre capacité à le développer par la construction d'actions concrètes.



Source : " L'estime de soi ". Christophe André et François Lelord, Edition Poches Odile Jacobs, 2002

L'estime de soi et la confiance en soi sont deux compétences profondément liées entre elles. Plus vous vous estimez, plus vous êtes actif, et donc plus vous accumulez des expériences qui vous permettent d'apprendre, de capitaliser vos succès et de relativiser vos échecs. Au contraire, moins vous vous estimez, moins vous agissez et plus vos échecs augmentent vos doutes.

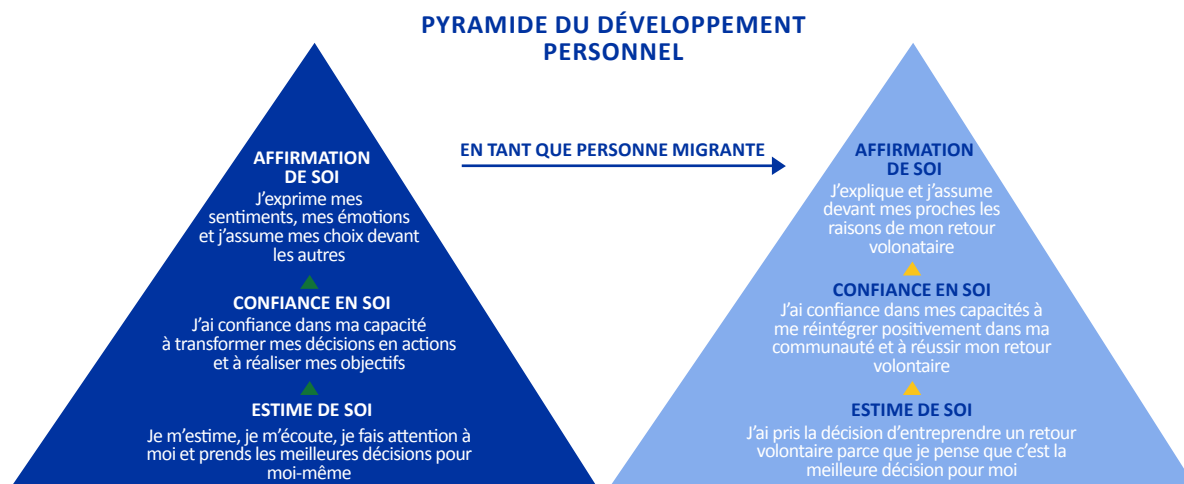
### **i** 3 Conseils pour améliorer votre estime et confiance en vous :

- ✓ Prenez le temps de revisiter votre passé et vos succès passés : faites le bilan de tout ce vous avez fait durant les derniers mois et de toutes les situations difficiles auxquelles vous avez fait face, et reconnaissez votre courage et votre savoir-faire.
- ✓ (Ré)apprenez à tenir un discours plus positif et plus bienveillant envers vous-même : valorisez vos succès et relativisez vos échecs. Pensez à tout ce que chaque expérience positive ou négative vous aura permis d'apprendre.
- ✓ Continuer de renforcer vos compétences dès que vous en avez l'opportunité une fois rentré dans votre pays. Renseignez-vous sur les formations existantes auprès de l'OIM et d'autres organisations et associations. Avoir le sentiment d'apprendre des choses nouvelles renforcera votre confiance en vous.

#### E. L'affirmation de soi

L'affirmation de soi, c'est la capacité à exprimer ses sentiments, ses émotions et ses opinions, de même que défendre ses choix et ses droits de façon directe, honnête et appropriée sans empiéter sur ceux des autres.

N'attendez pas que les autres vous jugent. Pensez et agissez par vous-même.



A votre retour, il sera important d'expliquer votre expérience migratoire et les raisons de votre retour à vos proches et à votre communauté. Vous avez pris une décision difficile et courageuse parce que vous pensez qu'elle est la meilleure pour vous. Savoir l'expliquer, vous permettra d'éviter de dresser un mur de silence et d'incompréhension entre vous et vos proches.

Sachez que faire comprendre votre processus de retour volontaire à vos proches restés au pays peut s'avérer difficile et engendrer certaines difficultés. L'émigration est en effet souvent perçue comme une des seules voies existantes pour sortir de la pauvreté, et rentrer au pays peut être vu comme un aveu d'échec difficilement compréhensible. Ces représentations peuvent déboucher sur des incompréhensions, des malentendus ou encore des provocations auxquelles il vous faudra savoir réagir et faire preuve de maîtrise de vous-même.

## F. La maîtrise de soi

**La maîtrise de soi** est la capacité de contrôler ses émotions et de réprimer des réactions ou des comportements négatifs face à la provocation, à l'opposition ou à l'hostilité d'autres personnes ou dans des conditions stressantes.

Elle se traduit également par la capacité de maintenir son énergie dans des situations de stress prolongé.

Tous les humains sont dans leur vie régulièrement confrontés à des situations difficiles qui génèrent de la tension et du stress.



La migration constitue un facteur de stress en soi. Elle vous confronte aux barrières liées à votre situation légale, à la précarité du travail et aux difficultés économiques et sociales qui en résultent, notamment si vous vous êtes séparé de votre famille, et à des situations de discrimination. La migration provoque un sentiment d'isolement et de manque de protection source de grande tension.

Si vous lisez ce manuel, vous avez donc certainement fait face à des situations de stress qui vous ont demandé de contrôler vos émotions. Il est probable que vous le soyez de nouveau à votre retour lorsque vous devrez expliquer à vos proches les raisons de votre retour.

### **3 Conseils pour apprendre à mieux gérer votre stress :**

- ✓ Prenez soin de vous physiquement. Il est prouvé que l'exercice physique et la marche à pied soulagent le stress et présentent de nombreux avantages pour la santé.
- ✓ Ne vous isolez pas. Parlez avec vos amis de vos expériences pour soulager une partie de la tension ou du stress que vous pouvez avoir.
- ✓ Si vous voyez que ce n'est pas suffisant, il n'y a pas de honte à consulter un médecin.

### **Exercice :**

- ⊕ Identifiez les situations de stress auxquelles vous avez récemment fait face et indiquez les mécanismes que vous avez utilisés pour les affronter. Notez sur une échelle de 1 à 10 votre satisfaction (1 = pas satisfait du tout, 10 très satisfait).

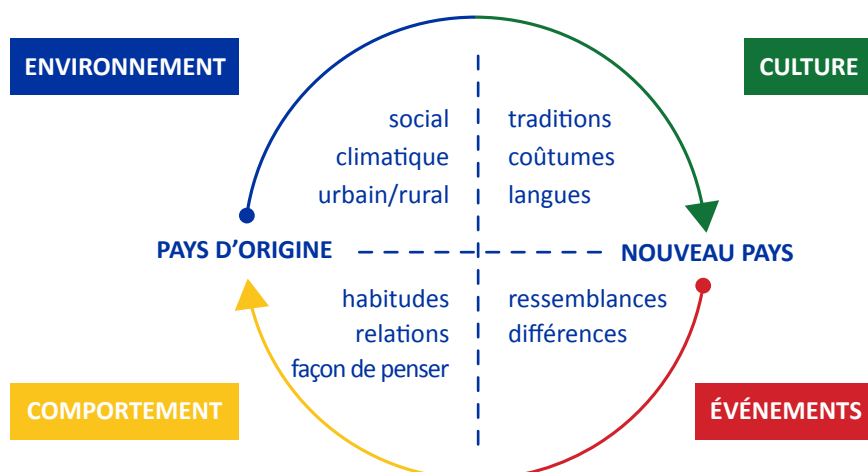
## G. L'adaptabilité

**L'adaptabilité** est la capacité d'adaptation d'une personne en fonction du contexte et des changements de contexte, d'environnement ou d'événements qui peuvent demander de changer ses manières de penser, d'être, de se comporter et d'agir.

Une bonne capacité d'adaptation permet de s'intégrer à un environnement nouveau, d'adopter les comportements attendus, de savoir réagir et faire face à la nouveauté.

Dans votre parcours migratoire, vous avez dû vous adapter à des pays nouveaux et à l'intérieur de chacun d'entre eux, à des villes, à des environnements et à des situations nouvelles.

Retourner dans votre pays d'origine vous demandera sans aucun doute de vous réadapter à un environnement que vous aviez quitté et dans lequel vous allez devoir recréer des relations humaines, réapprendre à adopter certains comportements et reprendre des habitudes de vie que vous aviez abandonnées.



Pour y faire face, revisitez votre expérience migratoire et pensez aux événements auxquels vous vous êtes adapté avec succès. Dites-vous alors que vous avez développé une capacité d'adaptation bien supérieure à la moyenne et que vous saurez vous adapter et vous réintégrer dans votre pays d'origine.

Savoir s'adapter, est une qualité essentielle dans un monde en évolution rapide et constante. Évoluer, changer, s'ajuster, se remettre en question sont des qualités indispensables et particulièrement recherchées aujourd'hui dans le monde du travail. Votre capacité d'adaptation vous aidera pour créer et développer une activité génératrice de revenus ou une entreprise à votre retour.

Elle vous aidera aussi pour chercher un emploi et faire la différence avec d'autres candidatures. Pour un employeur, un candidat qui sait s'adapter à un pays étranger saura s'adapter à son entreprise et aux tâches qu'il devra y accomplir.

**i** **Conseils :**

- ✓ Pour trouver du travail, votre expérience migratoire vous sera utile. N'hésitez pas à mettre en valeur dans votre CV les formations que vous avez suivies, notamment celles réalisées avec l'OIM.
- ✓ Mettez également en avant les expériences professionnelles que vous avez réalisées et les compétences que vous avez acquises (apprentissage de nouvelles langues ou de techniques professionnelles). Indiquez la ville et les pays dans lesquels vous avez réalisé les formations ou les expériences mentionnées.
- ✓ Dans un entretien d'embauche, n'hésitez pas à parler de votre expérience migratoire en mettant en valeur les compétences personnelles qu'elle vous a permis d'acquérir et de développer. Votre discours doit toujours être positif et démontrer la distance émotionnelle que vous avez acquise par rapport à votre expérience migratoire.

**Exercice :**

Veillez décrire pour chacune des compétences identifiées dans la formation, les situations et les actions qui vous ont permis de les révéler, acquérir ou renforcer.

Compétences	Situations et actions
Planification	
Esprit de décision	
Estime de soi	
Confiance en soi	
Affirmation de soi	
Maîtrise de soi	
Adaptabilité	

Des vidéos de support  
sont disponibles ici



Pour plus d'information sur les opportunités  
de réintégration dans votre pays d'origine, visitez  
[www.FORAS.ma](http://www.FORAS.ma)





**OIM**  
ONU MIGRATION

**70**  
ANS

L'Organisation internationale pour les migrations au Maroc  
11 rue ait Ourir « Pinède » Souissi, Rabat, Maroc

Tel. : +212 (0) 5 37 65 28 81

Fax : +212 (0) 5 37 75 85 40

Courriel : [iomrabat@iom.int](mailto:iomrabat@iom.int)

Site web : <http://morocco.iom.int>