

## Comment vivre heureux ? ? la québécoise ? ?

---

*Le choc culturel est la prise de conscience d'être en décalage avec la société québécoise. Cela provoque en nous des émotions négatives, un sentiment d'impuissance face aux événements. Nous ne savons pas ce que les Québécois attendent de nous. Nous pouvons nous demander ce que nous faisons ici. Notre pays d'origine nous manque. Notre famille nous manque. Notre langue maternelle nous manque. Nous sommes fatigués de vivre ici, d'avoir essayé, de faire des efforts. Il se peut que nous ayons envie de partir... Tenter notre chance ailleurs. Recommencer autrement. Mais pourquoi vivons-nous le choc culturel?*

L'aliénation de la personne étrangère est la première cause du choc culturel. C'est la douche froide. C'est le processus par lequel l'étranger se voit amputé d'une partie de son histoire et de son être parce que celles-ci n'ont pas de signification dans la société québécoise. Par exemple, il y a la tragique comparaison des études par laquelle, du jour au lendemain, un electricien possédant vingt ans de carrière se retrouve... sans qualification, ni expérience pertinente. S'y préparer avant le départ? Cela reste un scénario. Il faut expérimenter de vivre avec un nouveau statut, un nouveau rôle social, il faut faire l'expérience d'un quotidien qui ne nous permet pas d'utiliser tous nos talents et toutes nos capacités, pour comprendre l'aliénation. De plus, ce n'est qu'au contact de la société québécoise que nous

découvrons quelle partie de notre histoire, quelles dimensions de notre personne n'ont plus de valeur dans notre nouveau lieu de vie. (...)

## **Apprendre juste ce qu'il faut**

Face à une valeur culturelle nouvelle ou à une façon de faire nouvelle, nous devons découvrir *juste ce qu'il faut* pour pouvoir apprendre *juste ce qu'il faut* pour adopter un mode de vie qui nous convienne.

Toute notre vie nous resterons partiellement étranger. Le comprendre et l'accepter, c'est le plus grand défi de l'intégration. Nous ne serons pas pour autant malheureux. Au contraire, nous pouvons découvrir des manières de faire et de penser qui collent mieux à notre personnalité.

qui nous donnent un sentiment de liberté que nous n'aurions pas connu si nous n'avions pas immigré. Un jour vient où nous nous sentons plus étranger dans notre pays d'origine qu'au Québec.

Repenser ce qui fait ancrer en nous nous fatigue, parfois nous épuise. Apprendre à vivre dans une nouvelle culture mobilise tout notre être. Heureusement, il existe des trucs pour ne pas s'épuiser...

Catherine Petit  
Psychologue

*Paru dans Les immigrants de la Capitale Juin 2006*