

DOSSIER

QUAND L'IMMIGRATION FAIT MAL



ANALYSES

LES MAUX DE L'IMMIGRATION

LES STRATÉGIES
POUR SE SENTIR MIEUX

ENTREVUES

CÉLINE CHABÉE

«Avancer avec réalisme et optimisme»

CATHERINE PETIT

«Il faut accepter de ne plus participer
à l'évolution de sa culture d'origine»

**JEAN-CLAUDE LASRY &
RICHARD Y. BOURHIS**

Comment voir le verre d'eau
à moitié plein ?

IMMIGRANT
» QUÉBEC

immigrantquebec.com

utile

TÉMOIGNAGES

CARNET D'ADRESSES

ÉDITO

Quand l'immigration fait mal

Quitter sa terre d'origine et tenter d'en adopter une autre, c'est un peu renoncer au confort du fauteuil sur lequel on était confortablement assis et choisir de s'asseoir ailleurs. Choisir le Québec où la vie paraît si prometteuse, c'est déjà s'imaginer dans une chaise longue au bout du ponton devant un lac tranquille.

Oui mais, il y a souvent un mais... On le sait pour l'avoir vécu et en faire témoigner d'autres... Avant d'être de nouveau confortablement installé, il est souvent question de sortir de sa zone de confort, de ne plus être complètement le "soi d'avant". Cette transition est très personnelle et peu linéaire. Certains y perdent patience, moral, et bonne humeur, d'autres le sommeil, l'appétit, l'élan quotidien. Vague à l'âme et mal du pays viennent titiller les esprits. Pour tous, il faudra accepter de vivre et dépasser ces périodes de hauts et de bas avant d'être capable de reconnaître cette expérience comme un enrichissement incomparable.

Comment s'aider à traverser la zone de turbulences et embrasser avec aisance l'autre culture ?

Certains miseront sur le temps qui passe et panse les bobos du début, d'autres diront que le secret est dans le relationnel avec les amis et les proches, ou encore dans les activités de sociabilisation comme le bénévolat. L'essentiel est de se sentir mieux. Avoir recours à une aide psychologique ou travailler avec un coach peut représenter un levier parfois essentiel au mieux-être et un vrai accélérateur dans le cheminement. Sans pouvoir hélas garantir de recette miracle universelle, chacun s'accorde à dire qu'en s'investissant à son rythme et selon ses ressources, ce voyage en terre d'accueil est une chance unique de se repositionner en pleine conscience en fonction de qui on est, et en s'alignant sur ce que ce nouveau pays a à offrir.

Quel magnifique défi !

Avec toute l'équipe d'Immigrant Québec, nous sommes fières de vous offrir ce tout premier numéro de notre série de dossiers trimestriels disponibles en téléchargement gratuit sur notre site www.immigrantquebec.com.

Bonne lecture !

Delphine FOLLIET
Directrice générale, Immigrant Québec

Céline CHABÉE
Coach certifiée, AAC

IMMIGRANT
» QUÉBEC

Dossier *Quand l'immigration fait mal*
Automne 2015 - N°1

Édition gratuite téléchargeable sur www.immigrantquebec.com.

Coordination éditoriale : Delphine Folliet (Immigrant Québec), Céline Chabée (7acoach)

Rédaction : Karine Bénézet, Olivier Pierson

Conception graphique : Fanny Garcia

Équipe d'Immigrant Québec : Delphine Folliet, directrice générale. Marie Michel, directrice Ventes et Marketing. Pauline Gueguen, responsable des partenariats. Maeva Hétreau, chargée de rédaction / diffusion / médias sociaux

Contact : dossiers@immigrantquebec.com



SOMMAIRE

.....

■ ANALYSES

Les maux de l'immigration 4
Les stratégies pour se sentir mieux 14

■ ENTREVUES AVEC EXPERTS

• **Céline Chabée**
« Avancer avec réalisme et optimisme » 9

• **Catherine Petit**
« Il faut accepter de ne plus participer
à l'évolution de sa culture d'origine » 18

• **Jean-Claude Lasry et Richard Y. Bourhis**
Comment voir le verre d'eau
à moitié plein ? 22



■ TÉMOIGNAGES

• Se sentir utile 5

• Définir ses objectifs et être soutenue 8

• Le bénévolat, la clé
pour sortir de l'isolement 14

• Un retour aux études vécu
comme une rétrogradation 17

• Les affres de l'éloignement 21

• Il y avait comme deux mondes en moi ... 24

■ ENCADRÉS

• La courbe d'adaptation 11

• Quand les gestes du quotidien
paraissent insurmontables 14

• Quand mon enfant va mal 17

• Le chiffre choc : un couple sur deux
se séparerait en immigration 20

• C'est trop dur, je rentre chez moi 24

■ CARNET D'ADRESSES 25

LES MAUX

DE L'IMMIGRATION

On a parfois tendance à sous-estimer le versant psychologique de l'immigration. Pour bon nombre de nouveaux arrivants en quête d'Eldorado ou de nouveaux défis, l'acclimatation à la terre d'accueil peut pourtant vite devenir une source de stress, avec tous les effets que cet inconfort plus ou moins passager peut provoquer sur le mental et l'organisme.

« Les aspects du choc culturel sont variés: du stress dû à l'effort requis pour s'adapter psychologiquement, des sentiments de perte et de manque envers les amis, le statut, la profession, les biens, un rejet de la société d'accueil et de ses habitants ou un sentiment d'être rejeté, de la confusion quant aux rôles, aux attentes sociales, aux valeurs, au sentiment et à l'identité de soi, de l'anxiété voire du dégoût et de l'indignation face aux différences culturelles et un sentiment d'impuissance lié à l'incapacité de fonctionner dans le nouvel environnement culturel. »

Ces mots de la psychologue Catherine Petit (lire l'entrevue qu'elle nous a accordée) ont le mérite d'appuyer là où ça fait mal, et ils résonnent avec acuité. Car on l'oublie parfois, mais l'immigration n'est pas toute rose. Elle vous fait la totale en cumulant le deuil, la rupture, le déménagement et la recherche d'emploi. Dans ces conditions, mieux vaut être prévenu ! Oui, elle réserve son lot d'épreuves et de déceptions, lesquelles seront vécues et résolues différemment d'une personne à une autre, en tenant compte d'un tas de facteurs comme le pays d'origine, la personnalité, l'âge, la religion, la situation familiale... ou encore les antécédents migratoires.

Penser que sa terre d'adoption va résoudre tous ses vieux problèmes d'un bon coup de



baguette magique, ou que ces derniers vont rester sur le tarmac de son ancienne vie, relève de l'utopie, pour ne pas dire d'une grande naïveté. C'est au contraire l'effet inverse qui peut se produire, alors que d'autres obstacles se dressent sur le chemin du nouvel arrivant, contraint de cumuler ses difficultés passées et actuelles. Et avec un sac à dos trop lourd, on ne voyage jamais très loin...

L'IMMIGRATION COMME UN FARDEAU

Maryannick en sait quelque chose. Arrivée en 2013 avec un PVT (Programme Vacances Travail), cette Franc-Comtoise de 35 ans avait mûri son projet avant de débarquer dans la Belle Province. « Je m'étais renseignée sur le marché du travail, j'avais balayé pas mal d'infos... ».

La pilule fut difficile à avaler pour cette travailleuse sociale qui a failli rebrousser chemin. Il a fallu repartir à zéro, accepter les "jobines" (petits boulots alimentaires) pour vivre et payer son loyer, et même faire une croix momentanément sur son ancien métier, et donc ses compétences.

Un premier deuil difficile à encaisser. Le beau vernis venait de se craqueler. « *Un grain de sable avait grippé la machine* », résume-t-elle. D'où ce sentiment de culpabilité qui a miné son moral, et cette incertitude qui a lézardé son espoir. « *Je m'accrochais à un idéal professionnel, un peu par fierté*, raconte-t-elle. *Le plus dur a été d'accepter cet échec, je me suis sentie comme dévalorisée.* » Pour ne rien arranger, elle est arrivée au Québec en traînant comme un boulet une rupture sentimentale. Disons qu'elle n'arrivait pas dans les meilleures conditions et que ses démarches pour trouver un emploi ont rajouté de l'eau dans sa barque déjà bien remplie. Quand celle-ci s'est mise à tanguer dangereusement, elle s'est résolue à consulter une psychothérapeute : « *Je n'allais pas bien, je ne me reconnaissais plus...* » Pour utiliser une image : imaginez du dépôt qui se décolle au fond d'une bouteille de vin quand on la secoue. De la vieille matière psychique que l'expatriation remue.

galère et vivent mal de devoir tout recommencer. La reconnaissance des diplômes figure parmi les sources de tension récurrentes, surtout lorsque ces derniers ont été acquis au prix de longues études. L'aspect professionnel trône bien entendu en haut de la pyramide de l'intégration. Le changement de statut, parfois brutal (par exemple un chirurgien qui se retrouve chauffeur de taxi), ou encore le décalage entre l'image de terre promise et la réalité vécue sur le terrain, accentué par des démarches administratives ou autres élevées parfois au rang de parcours du combattant, est aussi source de grande déception et de stress.



LE COCON CULTUREL : UN RÉCONFORT À DOUBLE TRANCHANT

Maryannick n'est pas la seule dans ce cas. Comme elle, beaucoup apprivoisent le mot



Se sentir utile

Prénom : Sophie - Pays d'origine : Suède 🇸🇪

Le mari de Sophie souhaitait retourner vivre au Québec. Sophie y voit une opportunité de faire des études artistiques. Ils déposent leurs valises à Montréal en 2006 et Sophie découvre la réalité du quotidien. « *Je ne parlais pas français, je ne connaissais personne et mon mari travaillait six jours sur sept. Mais ça ne me gênait pas parce que je prenais le temps de découvrir la ville... Mais je me suis vite sentie isolée et loin de ma famille. Nous sommes très proche alors c'était très difficile.* » Loin de s'avouer vaincue, elle persévère dans son intégration à la société québécoise. « *Ça a pris deux ans avant que je puisse travailler et étudier.* » Le soutien de son mari a été primordial et il a su l'épauler dans son cheminement. « *Il a eu peur que je déprime et il m'a offert deux chatons. Avoir à prendre soin d'eux m'a vraiment aidé, en plus des mes heures passées à peindre. Puis, j'ai rencontré une amie âgée de mon mari et j'ai décidé de l'aider régulièrement. Aujourd'hui, entre l'école et le travail, tout va beaucoup mieux.* »

Propos recueillis par Karine Bénézet

“ Il y a encore souvent des gens qui arrivent peu renseignés sur la réalité québécoise, ils débarquent avec un fantasme en tête. »

C'est ce qu'a pu constater José Urdaneta au Centre multi-écoute de l'arrondissement multi-ethnique de Côte-des-Neiges, qui a notamment pour mission la prévention en santé mentale. « *C'est un de nos motifs de consultation les plus fréquents avec les difficultés interpersonnelles* », relève l'intervenant psycho-social originaire du Venezuela, qui a lui-même dû accepter de mettre temporairement son métier de psychologue entre parenthèses. Car oui, il n'est pas toujours facile de se faire des amis dans un environnement où l'on ne vous attend pas à bras ouverts, et où l'amitié justement obéit à un autre mode de fonctionnement, avec pour corollaire la tentation du repli sur soi ou dans sa communauté, et donc le risque de ralentir ou de compromettre son adaptation. « *La culture d'origine est perçue comme un matelas confortable* », illustre l'accompagnant, qui met en lumière les limites de cette méthode.



« *Dans les communautés, on peut avoir tendance à désinformer. Il suffit de tomber sur une personne déprimée ou frustrée qui va vous contaminer, et donc vous décourager de socialiser avec les Québécois.* »

FAMILLE ET COUPLE : GARE AUX DOMMAGES COLLATÉRAUX

Pour Pierre-Olivier Saire, les grandes difficultés d'adaptation sont souvent la cause d'une méconnaissance des différences culturelles, pour ne pas dire d'un déni. « *Il ya encore souvent des gens qui arrivent peu renseignés sur la réalité québécoise, ils débarquent avec un fantasme en tête* », constate cet expert en relations interculturelles franco-québécoises. Ce dernier met aussi l'emphase sur l'immigration en couple ou en famille, et les turbulences qu'elle peut engendrer. « *On n'évolue pas toujours de la même façon, on ne vit pas la même réalité, et cela peut créer des tensions* », dit-il en faisant allusion à tous ces couples sacrifiés sur l'autel de l'immigration. Des conflits peuvent aussi naître dans des familles où la réalité québécoise est vécue différemment selon les générations.

« *Les enfants vont souvent s'adapter plus vite que leurs parents* », abonde Catherine Petit, qui précise que l'immigration peut être un facteur aggravant quand des tensions sociales apparaissent dans un couple. José Urdaneta s'appuie sur l'exemple de l'apprentissage de la langue pour étoffer son propos sur cet équilibre familial mis à rude épreuve par ce changement de cap draconien : « *Les parents qui étaient syno-*

nymes de guides et de protecteurs dans leurs pays d'origine se voient dépassés par leurs enfants dans leur processus d'adaptation et d'intégration. Ils deviennent en quelque sorte dépendants. Cette situation peut occasionner une série de conflits, alimentés par la dévalorisation et la perte de l'estime de soi des parents.»

« AVOIR L'ESPRIT DU VOYAGEUR »

« Parfois, le déracinement est si grand que l'on est tenté de vivre dans sa bulle. L'immigrant n'arrive pas à faire face au choc qui est vécu », souligne pour sa part Carolyne Jannard. Cette thérapeute en relation d'aide est bien placée pour parler des difficultés que rencontrent les nouveaux arrivants, elle dont le compagnon, de culture musulmane, a subi de plein fouet le fameux « choc culturel », lequel est d'autant plus costaud quand on arrive d'un pays aux valeurs sociales et sociétales diamétralement opposées. Et de prendre un exemple : « Le défi peut être grand à relever pour des hommes qui n'ont jamais eu affaire à des femmes. Ils se retrouvent dans une société où elles peuvent être leur patronne, où ils vont devoir les regarder droit dans les yeux ou leur serrer la main dans le cadre d'un entretien d'embauche ».

Des propos qui ne surprennent guère José Urdaneta. « Nous rencontrons des hommes qui vivent mal cette situation, ils se sentent comme abandonnés ».

Inutile de préciser que l'isolement ou la sacralisation de sa culture d'origine n'est pas la meilleure façon de se fondre dans sa société d'accueil, même si intégration ne doit pas signifier assimilation.

Tout est question d'équilibre et de dosage dans la compréhension de son nouveau décor. Pour Carolyne Jannard, et même si le premier pas peut parfois s'apparenter « à une montée de l'Everest », il est impératif d'aller vers les Québécois, d'ouvrir les vannes de l'affect et de confronter ses angoisses à des gens qui sont déjà passés par là, ou qui disposent des bons outils pour décoder l'inconnu. « Il faut vraiment avoir l'esprit du débutant, du voyageur », insiste celle qui milite pour des leçons d'intégration culturelle destinées aux immigrants, souvent tiraillés entre deux mondes, « ce qui peut créer un fossé au niveau affectif et être une cause de souffrance ». Ce que résume José Urdaneta de cette manière : « Les gens qui viennent nous voir se sentent souvent comme des citoyens du monde. Ils ne sont pas vraiment québécois et plus vraiment de leur pays d'origine ».

.....

Il est impératif d'aller vers les Québécois, d'ouvrir les vannes de l'affect et de confronter ses angoisses à des gens qui sont déjà passés par là.

.....





LE COLLECTIF AU SERVICE DE L'INDIVIDU

L'échange, l'écoute et le partage restent des piliers solides quand on ne va pas bien. « *Il ne faut pas hésiter à chercher et recueillir de l'information auprès de différentes sources* », insiste Pierre-Olivier Saire, qui n'hésite pas à comparer l'acculturation à un traumatisme, « *car il y a une rupture, on n'est plus exactement le même...* ».

Nul doute qu'en confrontant les sources et les vécus, un peu à la manière d'un journaliste d'investigation, l'immigrant sera plus apte à trouver des solutions à ses problèmes ou ses inquiétudes. Il ne faut évidemment pas sous-estimer l'aide d'un professionnel de la santé mentale, quand cela s'avère nécessaire, pour faire sauter le verrou de tous ces sentiments et mécanismes de défense qui brouillent les cartes, polluent les relations, et peuvent occasionner un fort ressentiment vis-à-vis de sa société d'accueil. L'essentiel, et pour reprendre une image de la coach Céline Chabée (lire par ailleurs), sera au final de régler correctement son GPS personnel pour ne pas finir sa course euphorique dans le mur de la désillusion. Gardons à l'esprit que si l'immigration est une affaire personnelle, elle a besoin de collectif pour atteindre sa plénitude...



“ Définir ses objectifs et être soutenue

Prénom : Nadège - Pays d'origine : Guadeloupe, France 

Nadège étudiait en Suisse et adorait la vie qu'elle s'y était construite. Soucieuse de poursuivre des études supérieures, elle choisit Montréal qui lui offrait « *le cursus qu'elle souhaitait faire en moins de temps que dans d'autres pays* ». Nadège arrive à Montréal toute seule en 2009 prête pour retrouver une vie estudiantine dynamique. Mais raconte-t-elle aujourd'hui, « *combien de fois ai-je souhaité repartir !* » Rapidement, elle se lie d'amitié avec une autre étudiante et les deux restent, aujourd'hui encore, très proches. Elle peut également compter sur son (ancien)

copain. « *Ça a changé énormément de choses parce que sans leur soutien, je serais partie* ». À la fin des études, Nadège connaît de nouveau des moments difficiles concernant cette fois-ci sa recherche d'emploi. « *Il a fallu chercher du travail. Sauf que quand tu as le moral à zéro, ce n'est pas efficace. Ce qui m'a aidé ? Rentrer en Guadeloupe, le temps qu'il fallait ! Près de ma famille, je me suis trouvé un objectif à Montréal et je suis revenue. Depuis, ça va vraiment beaucoup mieux !* » Les batteries rechargées et le moral à la hausse, des connaissances lui parlent, « *par hasard* » dit-elle, d'un poste intéressant qu'elle occupe depuis. « *Être utile, socialiser... Le travail, ça change tout !* »

Propos recueillis par Karine Bénézet

« AVANCER AVEC RÉALISME ET OPTIMISME »



Après avoir vécu deux expériences d'expatriation (en Angleterre puis au Québec), cette pharmacienne de formation est devenue coach de transition. Fondatrice de 7Acoach, elle est aussi consultante pour l'organisme Montréal International.



Céline Chabée

Comment le coaching peut-il aider un nouvel arrivant à mieux s'intégrer ?

Cette approche est particulièrement adaptée au contexte de l'immigration, qui demande un gros investissement personnel. C'est un accompagnement qui va permettre à la personne d'être mieux outillée, de trouver plus facilement ses propres solutions et de manière plus efficace.

Quels sont les grands ennemis de l'immigration ?

Le perfectionnisme, et la procrastination qui en découle. On veut que tout soit parfait avant de se mettre en action. Si l'on attend,

on ne fait rien, et donc on ne bâtit sur rien. Les erreurs font partie du processus, la déception et l'échec ne doivent pas être des blocages.

Le fait aussi de faire un amalgame entre le personnel et le professionnel, avec la souffrance que cela peut entraîner... Ce n'est pas parce que l'on n'est pas accueilli à bras ouverts sur le marché du travail qu'il faut considérer ça comme un rejet personnel. C'est peut-être parce que l'on n'a pas amené ses compétences de la bonne façon, ou qu'elles sont reconnues différemment au Québec.



Les erreurs font partie du processus, la déception et l'échec ne doivent pas être des blocages.



J'ajouterai le fait de vouloir séduire à tout prix. Pour se donner une chance de décrocher un emploi rapidement, on peut être tenté de vouloir plaire à tout le monde, et en bout de ligne, on ne va plaire à personne.

À vouloir tout faire, on perd de vue sa propre expertise, cette petite parcelle du jardin si importante à cultiver, car c'est un levier. Il est donc essentiel d'y croire, même si ça prend plus de temps de la faire valoir. En faisant le caméléon pour se fondre dans sa société d'accueil, on en oublie sa propre identité et ses propres choix. C'est une erreur assez classique.

On a également tendance à penser que c'est en étant dans l'action que tout va se débloquent. Parfois, la prise de recul va permettre d'avancer. Prendre le temps de comprendre ce qui se passe quand on se sent déstabilisé. Si l'on arrive avec la grosse artillerie sans avoir réfléchi à ce qu'il y avait à absorber dans le cycle du changement, on prend le risque d'aller droit dans le mur. C'est comme si on partait avec un GPS mal réglé. Le petit kit

d'adaptation inclut aussi les moments moins faciles.

Y-a-t-il un moment propice pour faire appel à un coach ? En début d'immigration ou plus tard ?

Je distinguerai deux périodes clé. D'abord en phase d'arrivée, quand le projet d'immigration nécessite d'être clarifié. En clair, je mets de l'ordre, je structure ma feuille de route en fonction de mon objectif, je vais chercher des ressources complémentaires... Attention toutefois à ne pas confondre le coach avec un conseiller sur tout. Ce n'est pas lui qui va donner des infos sur le marché, les lieux de recherche d'emploi, etc. Le nouvel arrivant est très demandeur de conseils. Sans donner toutes les pistes de solutions ou les informations sur tous les marchés, le coach va vous aider à vous poser les bonnes questions, à faire émerger des options et surtout gagner en confiance.

Ensuite en phase de transition, car on peut très bien avoir envie de donner un nouvel élan à sa vie ou sa carrière plusieurs années après s'être installé.

Existe-t-il une recette type pour réussir son immigration ?

Je partagerai les 7 points que je donne souvent en conclusion de mes ateliers :

- 1 Faire preuve d'un optimisme réaliste. Autrement dit évaluer le réalisme de son projet et rester optimiste par rapport à ça.
- 2 Savoir que les bobos et les coups de blues font partie du package. Cela minimise les impacts.
- 3 Partager ses réalisations. Un voyageur épanoui est celui qui partage ses aventures !
- 4 Se connaître, et être conscient de sa vraie valeur, son expertise, avant de chercher à s'adapter et définir son avantage concurrentiel.
- 5 Définir sa voie en tenant compte de ce qu'offre le marché.
- 6 Avoir du fun, se dire que tout n'a pas été si pourri : quels ont été mes bons coups ? À quels moments ai-je pris du plaisir, et pas seulement dans la sphère professionnelle ? Se réappropriier les points positifs aide aussi à se sentir valorisé.
- 7 Avancer ! Pour utiliser une image, vous avez jeté votre sac à dos, contenant tout l'essentiel, de l'autre côté du mur. Et pour le récupérer, il faut aller de l'avant.



➔ www.7acoach.com

La courbe d'adaptation

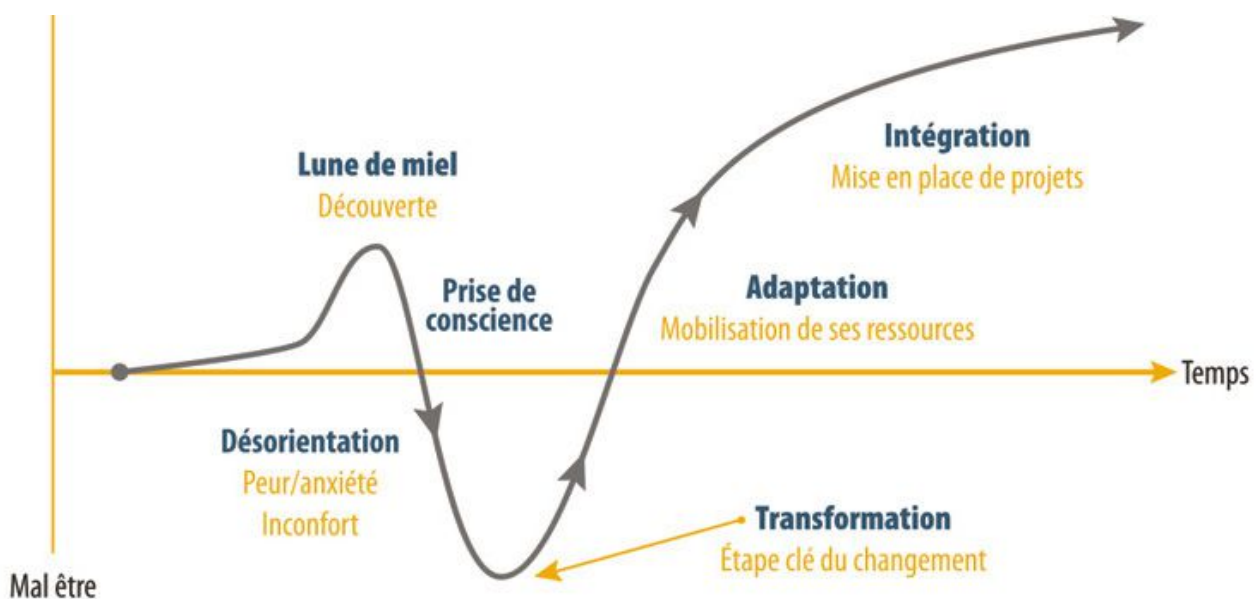
Pour tout nouvel arrivant, le processus d'adaptation est en dents de scie jusqu'à se stabiliser. Plusieurs phases se distinguent. La première est communément appelée **Lune de miel** et correspond à la phase de découverte du nouvel environnement : c'est une période courte durant laquelle tout semble beau, fascinant, stimulant.

Vient ensuite la phase de **Prise de conscience** : surviennent les premières difficultés (par exemple liées à la recherche d'emploi), les interrogations, les doutes, les manques, la nostalgie. Il s'agit d'une période critique qui demande de prendre du recul et de rester concentrer sur ses objectifs premiers.

Cela va permettre de rebondir vers la phase **d'Adaptation** : l'immigration vous a transformé et vous l'acceptez. Vous êtes prêt à aller de l'avant dans un environnement qui vous semble plus familier.

Et enfin s'installe la phase **d'Intégration** qui permet d'apprécier en profondeur les bénéfices de votre nouveau mode de vie.

Continuez à persévérer dans votre cheminement, vous êtes sur la bonne voie !



Pour en savoir plus :
www.immigrantquebec.com/bien-vivre-le-changement-en-immigration-2

QUELLES STRATÉGIES POUR SE SENTIR MIEUX ?

Pour beaucoup, l'immigration est un moyen de se construire une vie meilleure. Mais ce périple s'accompagne couramment de heurts, de baisse de moral, de nostalgie... Sur la route de l'adaptation, chacun trouve sa manière de rebondir, d'avancer, de se sentir à nouveau bien.

S'AIDER FACE AUX MAUX DE L'IMMIGRATION

Venue de Suède, Sophie est arrivée au Québec en 2006. Après avoir rencontré celui qui deviendra son futur mari, ils ont élu Montréal, berceau de leur vie de couple.

Outre-Atlantique, ce sont Naouel et son conjoint qui, la même année, pointaient sur un planisphère leur nouveau «chez-eux», la Belle Province. Toutes deux ont en commun la volonté d'une vie meilleure et celle d'un nouveau départ. Toutefois, si elles semblent épanouies aujourd'hui, leur bien-être ne s'est pas acquis sans peine. Leur regard trahit d'ailleurs un certain soulagement : celui d'avoir achevé leur périple et de se sentir – enfin – bien.

S'établir en terre inconnue impose des bouleversements. Une fois passée l'excitation de la lune de miel, tout nouvel arrivant se confronte à un choc des cultures plus ou moins important selon ses origines et ses attentes. Cela fait partie du jeu ! Nos acquis culturels guident naturellement nos pas en terre-mère, mais une fois au pays d'accueil, la culture de la majorité dominante s'impose à nous.

Ajuster ses habitudes, ses conceptions et ses attentes devient alors un mal nécessaire. S'en suit une phase descendante, celle de la confrontation à la réalité. Les incertitudes et confusions émotionnelles se font oppressantes tandis que les obstacles se multiplient. Pourtant, chaque barrière franchie est un pas de plus vers l'adaptation et le mieux-être.





Le bénévolat, la clé pour sortir de l'isolement

Prénom : Naouel - Pays d'origine : Algérie 

Naouel et son mari sont arrivés au Québec en 2006, lui avait trouvé un post-doctorat, et elle, projetait de reprendre ses études. Dès le début, rien ne se passe comme prévu. « *Pendant 3 ans, ça a été dur ! Mon projet d'études n'a pas marché. Très vite, je ne savais plus quoi faire, je ne me sentais pas à ma place et l'isolement était vraiment difficile* ». Face à cette situation inextricable, Naouel ne reste pas sans agir et demande à rencontrer une conseillère dans un Carrefour emploi-jeunesse. « *Elle m'a parlé du bénévolat. En plus du soutien de mon mari, c'est ce qui m'a le plus aidé à avancer ! De fil en aiguille,*

j'ai trouvé un poste que j'adorais ! J'ai rencontré des amis, découvert ce que je voulais faire... Tout a été mieux après ». Elle qui voyait les choses en noir auparavant, conclut ainsi : « *Au début, tu ne connais rien. Poser des questions aide à créer des occasions, à rompre l'isolement... Puis au Québec, si tu prouves que tu sais faire des choses, on te donne ta chance.* »

Propos recueillis par Karine Bénézet

LES STRATÉGIES D'ADAPTATION

À l'image d'un casse-tête chinois, faire de la société d'accueil sa nouvelle zone de confort exige patience et persévérance. Cependant, l'expérience des immigrants nous montre que le bien-être grandit au fur et à mesure que l'adaptation se construit et la littérature scientifique explique que l'adaptation est le résultat d'un maillage complexe entre stratégies d'intégration, capacité de résilience et dynamique sociale. Le tout à un moment « T. »

On dénombre plusieurs modèles d'adaptation. Et chaque nouvel arrivant en adopte un, inconsciemment, en fonction de son vécu, de

.....

L'expérience des immigrants nous montre que le bien-être grandit au fur et à mesure que l'adaptation se construit.

.....

sa culture, de son pays d'origine, du climat social, etc. Par exemple, certains nouveaux arrivants cherchent à se rapprocher de personnes de leurs pays parce qu'ils éprouvent le besoin de raviver un sentiment d'appartenance.

Selon Jean-Claude Lasry, expert en psychologie interculturelle et professeur titulaire au département de psychologie à l'Université de Montréal (UdeM), « *cela permet d'apprendre comment s'intégrer, les trucs et les ficelles.* »

Toutefois, il faut faire attention car la personne immigrante peut se confronter à un blocage dans ses relations avec les natifs si elle n'entretient des relations qu'avec des membres de sa communauté d'origine.



À contrario, d'autres vont préférer s'assimiler. C'est-à-dire abandonner leur culture d'origine au profit de celle du nouveau pays.

Pour Hassan Ghaydan, experte en psychologie et professeure au département de psychologie de l'Université de Québec à Montréal, « *cette manière de faire n'est pas durable car il est impossible de ne pas entretenir de relations avec les membres de la communauté d'origine. Tôt ou tard, la personne se confrontera à la société et au choc des cultures. En somme, il n'existe pas un modèle parfait d'adaptation.* »

Cependant, Hassan Ghaydan précise que les personnes les mieux adaptées sont celles ayant réussi à conserver leurs identités culturelles tout en intégrant celle de la société d'accueil. On parle alors de « stratégie intégrationniste. » Pour cela, il est nécessaire de s'intéresser à la société d'accueil, d'en apprendre les codes culturels, tout en acceptant que certains aspects ne correspondent pas à ses valeurs et en continuant de pratiquer sa propre culture.

Ainsi, une personne qui a su intégrer sa culture d'origine est un immigrant qui dispose de savoirs suffisamment ancrés pour s'en approprier d'autres. Comme un enfant qui a parfaitement acquis les mécanismes d'apprentissage de sa langue natale, il sera capable de réutiliser cette compétence pour en apprendre une autre.

Cette capacité d'intégrer la nouvelle culture fait partie d'une grande famille de compétences que l'on nomme « capacités de résilience. » La résilience est le résultat d'une interaction entre des facteurs de protection tels que ses expériences d'immigration passées, le soutien de son cercle amical, et des facteurs de vulnérabilité tels que la discrimination, le manque de reconnaissance professionnelle. Dans le cadre de l'immigration, il s'agit d'un ensemble d'acquis et de facultés propres à chaque individu, qui l'aident à rebondir, à avancer malgré les obstacles pour finalement trouver son confort moral et psychologique dans son nouveau pays.

Pour « actionner » sa capacité de résilience, les comportements aidants sont ceux qui entraînent les personnes dans une dynamique de projet pour affronter les difficultés. Ce sont des « béquilles » ou tuteurs à ne surtout pas négliger lorsque le moral est au plus bas.

LA RÉSILIENCE

La question de l'identité culturelle est donc très importante pour s'adapter et se sentir bien dans son nouvel environnement.

Quand les gestes du quotidien paraissent insurmontables

« *Lorsque je suis arrivée à Montréal, je me suis sentie déboussolée par des choses insignifiantes : je me sentais perdue dans les rayons du supermarché, je ne comprenais pas où je devais acheter certains produits et je trouvais cela étrange de trouver Postes Canada dans un Pharmaprix* », témoigne Maria.

Un sentiment d'être dépassé que partage beaucoup de nouveaux arrivants et qui peut entraîner dans certains cas des situations de blocage. Peur d'aller faire son épicerie, d'aller à la banque, de téléphoner à l'assurance, de demander un renseignement... « *Je pensais que la personne à qui je m'adressais allait se moquer de moi ou me trouver stupide, mais en dépassant mes craintes, j'ai découvert que les gens étaient très ouverts et prêts à aider. Et beaucoup sont eux-mêmes d'anciens immigrants ou en connaissent.* » Osez vous ouvrir sur l'extérieur ! C'est un défi mais vous n'en retirerez que de la confiance en vous-même.

« ACTIONNER » LA RÉSILIENCE

Concrètement, il existe une multitude de tuteurs de résilience. Cependant, quatre d'entre eux sont fréquemment décrits par les immigrants et les professionnels en psychologie : la spiritualité, le soutien familial, le réseau communautaire et le déterminisme.

Parler de spiritualité symbolise la capacité de donner un sens aux obstacles que l'on rencontre et de les relativiser. Certains diront que cela fait parti du parcours ; d'autres, que ce sont des étapes qui rendent encore plus fort.

Évidemment, relativiser n'écarte pas les tribulations, mais cela permet de percevoir leurs causes comme des épreuves positives pour la compréhension du fonctionnement de la société. *« Cela dit, il est plus facile de passer les épreuves lorsque nous disposons d'un contexte familial et amical soutenant »,* explique Hassan Ghaydan. *« Les liens avec le pays d'origine sont bénéfiques s'ils poussent vers l'avant. Par exemple, presque tous les immigrants vivent des conflits de loyauté envers leur pays, leur famille. Si les liens maintiennent la personne dans ces conflits, elle pourra plus difficilement avancer. Mais s'ils encouragent au contraire la résolution du conflit de loyauté, qu'il soit perçu ou réel, ils seront alors de vrais moteurs pour la personne. Puis, il n'y a aucun mal à se reconnecter à ses origines. Cela n'empêche pas d'avancer, de s'adapter. Au contraire ! Il est donc important de toujours solliciter les liens avec son pays d'origine s'ils sont un soutien. »*

.....

Avoir une bonne estime de soi en terre d'accueil est primordial.

.....

Également, le réseau communautaire est très aidant. Car il propose aux nouveaux arrivants de rencontrer des natifs, d'obtenir rapidement des réponses à leurs questions, d'accélérer la création d'un réseau social. Cela favorise également une plus grande tolérance de la part des membres de la communauté d'accueil.

Tous ces facteurs entrent en interaction et poussent l'individu à vivre les difficultés comme des défis et n'ont pas comme des éléments de frustration qui donnent un sentiment d'impuissance et de dévalorisation. D'ailleurs, avoir une bonne estime de soi en terre d'accueil est primordial. Pour y arriver, le déterminisme est un bon atout. Faire preuve d'un peu d'entêtement accroît la capacité d'affronter les obstacles et de les considérer différemment.



LA RÉSILIENCE NE FAIT PAS TOUT !

Mais attention ! La résilience ne fait pas tout. Comme le souligne le docteur Lasry, expert en psychologie interculturelle, « *on peut très bien réussir son immigration et s'intégrer, sans être pour autant résilient.* »

De plus, le bien-être de l'immigrant ne dépend pas uniquement de ses stratégies d'adaptations, de ses comportements ou capacités. Richard Bourhis, membre du Centre d'études ethniques des universités Montréalaises (CEETUM) et professeur titulaire au Département de psychologie de l'Université du Québec à Montréal (UQAM), souligne que le pays d'accueil a une responsabilité sociale déterminante dans le processus d'intégration des nouveaux arrivants. Plus les politiques publiques ont une image positive de l'immigration, plus l'intégration est facilitée pour le nouvel arrivant.

.....

Vous l'aurez compris, en plus d'être déterminant, immigrer est un acte transformateur qui nécessite d'être épaulé.

.....

Certes, les capacités individuelles de résilience peuvent jouer un rôle, mais n'oublions pas que ce sont les dynamiques sociales qui portent les comportements individuels. Enfin, « *nous avons tous une capacité de tolérer le stress limité* », explique Hassan Ghaydan. « *Une personne résiliente peut quand même déborder face, par exemple, à une trop grande discrimination, à une dévalorisation professionnelle. Tout ne dépend pas de l'immigrant* ». Face au climat social, à certaines politiques d'intégration du pays d'accueil, etc. même les personnes les plus fortes peuvent s'effondrer.

DES CONSEILS D'IMMIGRANTS

Face à la « déprime post-immigration », certains optent pour le bénévolat. Sans hésitation, Naouel affirme que cette expérience s'est avérée décisive dans sa quête du bien-être. Elle lui a offert l'occasion de se construire un réseau social et professionnel, de se découvrir un projet d'avenir et surtout, d'appréhender les mœurs de la société.

Pour d'autres, s'octroyer des instants de plaisirs, profiter de manifestations culturelles, fréquenter des associations de pratiques artistiques... suffit à amasser ce qu'il faut d'énergie pour passer outre les douleurs morales.

S'il existe une multitude de ressources pour tempérer le rude caractère de l'adaptation, il en est une plus précieuse et plus significative que toutes les autres : le soutien de l'entourage. Qu'il soit puisé parmi les siens ou à travers une rencontre inattendue, l'écoute et la considération sont des armes redoutables contre le mal-être. Ajoutez à cela une touche de persévérance et vous obtiendrez un duo gagnant.

Vous l'aurez compris, en plus d'être déterminant, immigrer est un acte transformateur qui nécessite d'être épaulé. « *J'ai beaucoup appris sur moi-même* », explique Nadège, une jeune Guadeloupéenne arrivée à Montréal en 2009, dont le moral a été maintes fois ébranlé depuis son arrivée. « *Je me suis découvert des capacités, des forces que je ne connaissais pas. J'ai aussi eu de nombreuses choses à affronter et si je n'avais pas rencontré ma sœur de cœur, je ne serais sûrement pas restée* ».



Un retour aux études vécu comme une rétrogradation

Prénom : Oumou - Pays d'origine : Sénégal 

Citoyenne canadienne depuis le 15 décembre 2014, Oumou Touré a connu la galère de l'intégration professionnelle. Arrivée de France avec un DEA de philosophie en poche, cette Sénégalaise de 40 ans est passée par l'incontournable case des petits boulots pour s'en sortir et s'adapter à son nouvel environnement.

Pas facile après tant d'années d'études, alors qu'on pense avoir fait le plus dur ! D'autant que cette mère de deux enfants a dû reprendre des études au Québec. « *J'ai décroché un bac* (ndlr : l'équivalent d'une licence en France) *pour être travailleuse sociale. J'ai opté pour un secteur qui me donne plus de chance de trouver un emploi* », précise cette femme plutôt directe et ambitieuse de nature.

Ce retour sur les bancs de l'université a été dur à encaisser : « *Je me suis retrouvée avec des personnes qui auraient pu être mes enfants. J'ai un peu vécu ça comme une rétrogradation.* »

Un nouveau départ, synonyme de sacrifices (« *Je le fais aussi pour mes enfants, à qui le Canada offre la possibilité de faire de bonnes études* », souligne-t-elle), que son mari a refusé de tenter. « *Il est resté en France, je le vois une fois par an. Il occupe un poste très bien payé dans le secteur bancaire, et il lui est inconcevable de tout recommencer à zéro. N'eussent été les difficultés liées à l'immigration, il nous aurait rejoints* », dit-elle à propos de cette situation qui n'est pas toujours facile à vivre.

Propos recueillis par Olivier Pierson

Quand mon enfant va mal

On dit couramment qu'un enfant s'adapte facilement et qu'au bout de quelques semaines, il aura déjà intégré les codes de son nouvel univers.

Pourtant, nombre de parents témoignent que ce n'est pas si facile : mon fils réclamait sa grand-mère tous les soirs en pleurant, ma fille refusait d'aller à l'école, mon enfant s'est mis à faire des cauchemars, à être capricieux ou très nerveux... Ne sous-estimons pas le choc émotionnel et culturel provoqué par l'expatriation pour un enfant. Lui aussi doit s'adapter à une nouvelle langue, une nouvelle maison, de nouveaux codes à l'école, sans oublier qu'il est capable de ressentir le stress des parents qui ont fort à faire dans les premiers mois de l'installation.

Le dialogue avec l'enfant, avant le départ et à l'arrivée, afin de comprendre son désarroi et l'aider à rebondir est l'une des clés d'un enfant serein.





« IL FAUT ACCEPTER DE NE PLUS PARTICIPER À L'ÉVOLUTION DE SA CULTURE D'ORIGINE »



Catherine Petit



Catherine Petit est psychologue. Elle est l'auteure du livre *Les couples interculturels : l'adaptation transculturelle*, paru aux Éditions Québec-Livres en novembre 2014. Elle donne également des conférences et des formations professionnelles sur les relations interculturelles et les traumatismes psychiques.

Quels sont les défis psychologiques liés à l'immigration?

L'immigrant doit s'adapter à la culture québécoise tout en conservant un sentiment de continuité, c'est-à-dire d'être soi. Le Québec, ce n'est pas la France en Amérique, c'est l'Amérique en français. Il faut donc renoncer à certains aspects de sa culture d'origine pour apprendre la culture québécoise. Par ailleurs, il faut accepter de ne plus participer à l'évolution de sa culture d'origine. L'immigrant va dès lors devoir apprendre à vivre avec un certain sentiment de solitude dans sa situation « entre deux cultures ».

En effet, pour ce qui est du passé, il partage l'héritage culturel de ses amis et de sa famille restés au pays. Pour ce qui est du présent, il va désormais partager la culture de son pays d'accueil. Dans ses relations sociales avec les siens restés au pays, il se sentira en décalage car il ne vit plus leur réalité quotidienne, réalité qui évolue avec le temps. De même dans ses relations avec les Québécois, il se sentira de plus en plus à l'aise, mais son histoire québécoise commence au jour de son arrivée. Il manque donc un fil conducteur



entre le passé et le présent. Ce fil conducteur, c'est l'immigration. Une rupture affective se produit dans l'histoire personnelle de l'immigrant.

Comment reconnaître les larmes qui font partie du processus d'immigration de celles qui nécessitent de l'aide professionnelle?

Lorsque la personne n'est plus capable de dormir, de se concentrer, n'a plus faim, qu'elle perd du poids sans raison ou qu'elle ressent des grosses angoisses, c'est la sonnette d'alarme. Il faut aller chercher de l'aide. Consulter un médecin omnipraticien est la première démarche à faire. Il pourra, si nécessaire, orienter vers un psychologue. Mais il ne faut pas attendre ces symptômes pour s'aider.

Dans son adaptation au Québec, l'immigrant devrait veiller à bien gérer son stress. Se débrouiller dans une culture inconnue est très stressant. En établissant des relations avec des gens de son pays d'origine qui habitent au Québec, l'immigrant va pouvoir apprendre des choses sur la culture québécoise tout en se ressourçant avec des gens qui partagent une histoire commune.

La communauté culturelle est donc un refuge pour l'immigrant. Bien sûr, si l'immigrant passe tout son temps avec des gens de son pays, il n'apprendra pas suffisamment sur la culture québécoise pour être fonctionnel, et ses relations avec les Québécois resteront très stressantes. Il faut donc bien doser son temps d'exposition à la culture québécoise et son temps de ressourcement. C'est cela gérer son stress quand on immigré. En faisant des va-et-vient entre des contacts avec des Québécois et des contacts avec des gens de son pays, on s'adapte en douceur.

Certains immigrer seuls, d'autres en famille... que leur recommandez-vous?

Si vous avez immigré seul, vous avez plus de mobilité qu'une famille, cela peut faciliter votre insertion socio-professionnelle. Par contre, il est important de vous créer rapidement un réseau social pour avoir un soutien moral et affectif. Québécois, immigrants d'autres pays, immigrants de votre pays... l'important est de ne pas s'isoler. Pour vous, se ressourcer peut être écouter de la musique de votre pays, manger un plat de chez vous, lire un roman dans votre langue maternelle, etc.



.....

Les erreurs font partie du processus, la déception et l'échec ne doivent pas être des blocages.

.....

Si vous vous mettez en couple avec un Québécois ou une Québécoise, cela peut faciliter votre apprentissage de la culture, mais par contre votre adaptation sera plus profonde car vous devrez vous adapter jusque dans votre vie privée. Invitez votre partenaire à découvrir votre culture de façon à ce que vous puissiez préserver un peu de votre culture d'origine à la maison.

Pour ceux qui immigrent en couple ou en famille, la maison est le refuge culturel où l'on peut se ressourcer. Le couple et la famille partagent votre histoire commune. Il est démontré que le couple peut être le meilleur soutien psychologique pour l'immigrant, mais que des tensions conjugales peuvent au contraire précipiter des problèmes de santé mentale telle que la dépression. Restez unis en couple, acceptez les erreurs de votre partenaire et son rythme d'adaptation.

Si vous avez immigré en famille, vos enfants s'adapteront le plus vite car ils sont moins ancrés dans leur culture d'origine que vous.

Des rythmes d'adaptations différents au sein d'une famille peuvent créer des conflits. Prenez donc le temps en famille de partager vos expériences et de redéfinir ensemble vos valeurs familiales au vu de la réalité dans laquelle vous vivez. Vos enfants se feront facilement des amis dans les aires de jeu ou à l'école. Socialisez avec les parents des amis de vos enfants.

Enfin, à tous, je recommande d'accepter qu'on peut se tromper, que l'immigration peut être une épreuve trop difficile à vivre. Gardez précieusement de l'argent pour rentrer dans votre pays. Ne cachez pas vos difficultés à votre famille restée au pays, vous vous priveriez d'un soutien affectif. Parfois, les solutions viennent de là-bas.

➔ www.catherinepetit.ca



Le chiffre choc : un couple sur deux se séparerait en immigration

Aucune donnée fiable ne vient corroborer ce qui se murmure, mais cela donne une idée de l'épreuve qui attend un couple dans son projet d'expatriation.

Les premiers mois, voire les premières années, sont des moments charnières car chaque individu du couple doit en quelque sorte se réinventer dans cette nouvelle terre d'accueil. Ce sont dans ces moments de transition qu'un couple peut s'interroger sur ses projets communs : allons-nous dans la même direction, avons-nous le même désir, la même motivation, etc.? Les relations peuvent se compliquer en fonction du cheminement personnel, social et professionnel de chacun. Si l'un trouve un emploi qui le satisfait mais que l'autre bute sur le marché du travail, si l'un souhaite rentrer au pays et que l'autre veut poursuivre sa vie ici, etc.

Comment gérer ces situations qui introduisent des tiraillement et comment retrouver une voix à l'unisson? « *Avant notre départ, nous avons bien cerné les attentes de chacun de nous et les attentes de notre couple. Les trois premières années ont été parfois chaotiques car nous avançons à des rythmes différents. Ce qui nous a sauvé : le dialogue, l'ouverture, le soutien de notre entourage et surtout de nous rappeler sans cesse pourquoi nous avons décidé de partir. Notre couple a souffert mais en ressort plus fort* », indique Jean-François.



Les affres de l'éloignement

Prénom : Yoann - Pays d'origine : France 

Yoann et sa petite famille ont vécu trois belles années au Québec. L'intégration était presque une évidence. « *Nos enfants étaient scolarisés, ils avaient pris l'accent, on avait même acheté une maison* », raconte ce Breton de bientôt 40 ans. Même professionnellement, sa compagne et lui, tous deux infirmiers, n'avaient eu aucun mal à trouver un emploi dans une province où les besoins sont criants dans le secteur de la santé. Pourtant, la belle histoire d'amour s'est interrompue en 2010, alors que le couple battait de l'aile. Ce ne sont pourtant pas ces turbulences qui les ont incités à plier

bagages. « *On s'est à un moment posé la question de savoir quel choix de vie on voulait pour nos enfants, et quelle était notre responsabilité par rapport à ça. Voulions-nous, par exemple, qu'ils ne voient plus ou peu leurs grands-parents ou leurs copains-copines restés en France ? Ça a été l'élément déclencheur...* » Curieusement, c'est leur intégration sans fausses notes qui les a amenés à s'interroger. « *On s'était si bien intégrés que ça nous a fait un peu peur. On était en quelque sorte arrivés au pied du mur : soit on restait pour de bon, soit on rentrait* », précise le natif de Dinan. On connaît la suite... Le choix fut bien évidemment un crève-cœur, et il a laissé dans son sillage quelques regrets : « *Cela avait déjà été compliqué de quitter la France, car ils y avaient leurs amis. Le départ du Québec fut pour eux comme pour nous un autre déchirement* ».

Propos recueillis par Olivier Pierson



COMMENT VOIR LE VERRE D'EAU À MOITIÉ PLEIN ?

Jean-Claude Lasry et Richard Y. Bourhis, experts et professeurs aux départements respectifs de psychologie de l'UdeM et de l'UQAM, nous invitent à comprendre comment faciliter son adaptation en terre d'accueil et à voir le verre d'eau à moitié plein car « *pour un nouvel arrivant, avoir l'envie de rentrer chez soi est normal* ».



L'acte d'immigrer peut-il être considéré comme un traumatisme ?

Jean-Claude Lasry - Je pense à mon père qui a immigré à Montréal et a décidé de repartir à zéro avec sa femme et ses quatre enfants. Pour certains, c'est un acte courageux. Et pour tous, immigrer engendre une rupture. Un concept clair des années 1980 évoque le « choc culturel ». C'est lui qui va créer le traumatisme. Et si vous arrivez du Sri Lanka, le choc sera beaucoup plus fort que si vous venez de France. Mais même déménager dans sa propre ville est déjà considéré comme un événement stressant, alors imaginez le fait de changer de pays !

Beaucoup d'immigrants vivent des phases difficiles allant parfois jusqu'à ressentir l'envie de rentrer chez eux. Est-ce normal ?

Jean-Claude Lasry - Comme immigrant, vous avez quitté la terre ancestrale. Vous avez quitté le sein de la mère. C'est la perte de quelque chose de cher et on ne peut pas s'en débar-

rasser facilement. Vous avez nécessairement un deuil à vivre.

C'est vrai qu'on quitte son pays pour trouver mieux, mais l'on a des souvenirs. Des bons et des mauvais. Mais même les mauvaises expériences peuvent être vues comme une phase dans notre processus d'évolution. Alors avoir l'envie de rentrer chez soi est normale. On a tous des envies. Et ce n'est qu'une infime partie d'entre elles qu'on réalisera. Mais si le ras-le-bol est trop grand, on peut décider de rentrer.

Quels conseils donneriez-vous aux personnes immigrantes pour faciliter la transition ?

Jean-Claude Lasry - Dans un premier temps, je pense utile de retrouver des gens de son pays pour faciliter la transition. Mais parallèlement à cela, il faut essayer de connaître la culture québécoise. Tenter d'apprendre - et cela ne se fait pas du jour au lendemain -, la culture de la majorité qui nous entoure.

Les immigrants sont-ils seuls à être responsables de leur adaptation à la société d'accueil ?

Richard Y. Bourhis - Tout d'abord, il faut savoir que 80% des recherches s'intéressent aux stratégies d'adaptation des immigrants sans interroger le rôle de l'État dans cette question. Et cela, parce qu'on part du principe que les immigrants sont les seuls responsables de leur adaptation. Alors que ce sont les communautés d'accueil qui, par leurs politiques d'intégration, décident des modèles d'intégration et facilitent l'adaptation des immigrants.

Le travail, les études, les loisirs sont de bons leviers d'adaptation pour les immigrants.

Au Québec et au Canada, les politiques sont assez ouvertes. Par exemple, aujourd'hui, un immigrant peut obtenir sa citoyenneté en quelques années. Cela fait partie d'une stratégie d'intégration civique.

Du côté des immigrants, l'apprentissage du fonctionnement de la société se fait petit à petit et généralement, la personne est prête à accepter tous les accommodements. Mais, elle ne peut ni changer les politiques publiques, ni empêcher la société d'accueil d'avoir des préjugés.

Quels sont, selon vous, les leviers que les immigrants peuvent actionner pour faciliter leur adaptation ?

Richard Y. Bourhis - Ce qui va vraiment changer la vie des immigrants, ce sont les relations intergroupes et interpersonnelles avec les membres de la communauté d'accueil. Le travail, les études, les loisirs sont de bons leviers d'adaptation pour les immigrants.

Généralement, une personne immigrante fait un premier pas vers l'intégration en allant vers sa communauté d'origine, souvent par le biais des associations de soutien à l'intégration.

Les personnes de sa communauté culturelle, présentes au Québec depuis de nombreuses années, vont lui apprendre les codes d'ici, les trucs et astuces.

Mais l'immigrant est aussi seul et soumis au hasard des rencontres. Souvent, il ne tisse aucun lien avec des membres de la communauté d'accueil durant les cinq premières années car le réseau amical des natifs est étanche. Mais si la personne immigrante a la chance de pratiquer des loisirs par exemple, il va rencontrer des membres de la communauté plus rapidement. Ce qui est important pour un immigrant, c'est de favoriser les relations interpersonnelles.

Être isolé peut être très dur au début. Parfois, ce qui va aider l'immigrant à avancer, est le fait de devoir se prouver, à lui-même et à sa famille, que le choix d'avoir quitté son pays est le bon. Surtout professionnellement et socialement.



C'est trop dur, je rentre chez moi

Chaque année, des immigrants refont leurs valises et rentrent dans leur pays d'origine. On ne connaît pas les chiffres exacts de ces retours, mais une boutade dit que si l'immigrant arrive à passer trois hivers au Québec, il y restera.

Ceci dit, à tout moment de la vie et pour des raisons très diverses, chacun est susceptible de repartir vers son pays ou vers un autre ailleurs. Les raisons communément invoquées sont, sans ordre hiérarchique : l'impossibilité à trouver une voie professionnelle satisfaisante, l'éloignement avec la famille (les parents qui vieillissent, les enfants qui naissent et que l'on veut rapprocher des grands-parents et des cousins), la dureté du climat hivernal, le sentiment de ne pas appartenir à cette terre d'accueil, une déception globale, le manque de sa terre natale, l'impression de ne pas arriver à faire sa place, et bien d'autres encore.

Peu importe les raisons, l'important est d'être raccord avec son choix et ne pas vivre la fin de cette aventure comme un échec mais plutôt comme une période de vie qui amène vers un nouveau chemin. Après tout, chacun n'est pas fait pour immigrer et vivre loin de ses proches.



Il y avait comme deux mondes en moi

Prénom : Zabi - Pays d'origine : Afghanistan 

Un jour, une fille s'est assise à côté de moi dans le métro, elle portait une jupe courte, sa jambe a touché ma cuisse. J'étais divisé entre mon désir et la honte, la culpabilité. Je me suis demandé si j'allais finir en enfer.» L'anecdote vaut tous les discours. Zabi se souvient comme si c'était hier de ses premiers pas au Québec, tiraillé entre son désir d'ouverture et ses valeurs culturelles (*). Arrivé de Kaboul en tant que réfugié au début des années 1980, alors que son pays était en guerre contre l'URSS, cet Afghan de 47 ans est

passé brutalement d'une société où la femme était quasi invisible, réduite à des tâches domestiques et à l'éducation des enfants, à une société bâtie sur l'égalité homme-femme. Très vite, ses valeurs religieuses se sont heurtées de plein fouet à sa terre d'accueil. Il a senti comme un fossé se creuser en lui. « *Il y avait deux mondes en moi, car d'un côté je souhaitais m'intégrer et vivre comme les Québécois, et de l'autre je ne voulais pas décevoir ma famille en étant un mauvais musulman* », raconte-il. Cette pression constante a eu des effets sur sa santé, de la perte de poids à l'anxiété, en passant par la dépression. « *Rien que de prendre les transports en commun représentait tout un défi* », ajoute-t-il encore, lui qui avait été habitué à voir les femmes être séparées des hommes dans les bus afghans. Sans oublier la liberté d'expression, autre notion qu'il a dû apprivoiser : « *J'entendais des jeunes critiquer des policiers ou des politiques, et j'étais persuadé qu'on allait les arrêter le soir-même.* »

(*) Il projette de publier un livre intitulé *Kaboul-Montréal sur son choc culturel*.

Propos recueillis par Olivier Pierson

CARNET D'ADRESSES

Soutien aux personnes

CLSC (Centres locaux de services communautaires) : des centres de santé publics dans chaque quartier. La plupart offre des services psychologiques et psycho-sociaux.

Centre Multi-Écoute : un centre d'écoute, d'aide psychosociale et de référence pour l'individu. Il sert, dans la mesure du possible, le client dans sa langue d'origine.

➔ www.multiecoute.org
☎ 514 737-3604

Centre social d'aide aux immigrants (CSAI) : équipe d'intervenants multilingue (français, anglais, créole, arabe, chinois, espagnol, serbo-croate, dari, persan) à l'écoute des besoins des personnes immigrantes.

➔ www.centrecsai.org
☎ 514 932-2953

Centre St-Pierre : service de psychothérapie offerts aux personnes, aux couples et aux familles, en tenant compte de leurs ressources financières.

➔ www.centrestpierre.org
☎ 514 524-3561

Ligne Parents : soutien professionnel gratuit 24h/7jours, confidentiel et offert à tous les parents d'enfants âgés de 0 à 20 ans du Québec.

➔ www.ligneparents.com
☎ 1 800-361-5085

Assistance aux femmes : intervention psychosociale dans le cadre de consultations téléphoniques.

➔ www.assistanceauxfemmes.ca
☎ 514 270-8291

Service à la famille chinoise du grand Montréal : service de soutien individuel et familial (problèmes psychologiques, familiaux, financiers, etc.)

➔ www.famillechinoise.qc.ca
☎ 514 861-5244

Service d'aide à l'adaptation des immigrants et immigrantes (SAAI) (ville de Québec) : soutien à l'adaptation et l'intégration des personnes immigrantes, service personnalisé et confidentiel.

➔ www.saaiquebec.com
☎ 418 523-2058

Soutien aux familles réfugiées et immigrantes de l'Estrie (S.A.F.R.I.E) (Sherbrooke) : conseils auprès des parents et des jeunes, conseils familiaux, etc.

➔ www.safrie.org
☎ 819-345-6480

Médiation familiale

Barreau du Québec : service d'avocats-médiateurs.

➔ www.barreau.qc.ca
☎ 514 954-3411 ou 1 800 361-8495, poste 3411 (sans frais).

CARNET D'ADRESSES

Réseautage, rencontres, activités de loisirs

Plein air interculturel : activités en plein air (randonnées, canot-camping, raquettes, etc.) et randonnées/conversation bilingue (anglais-français) pour nouveaux arrivants.

➔ www.pleinairinterculturel.com

☎ 514 872-0566

Accueil pour immigrants et réfugiés du sud-ouest de Montréal : sorties et activités récréatives.

➔ www.airsomprisme.org

CANA (Carrefour d'aide aux nouveaux arrivants) : activités socioculturelles et familiales (cueillettes des pommes, cabane à sucre, sortie à la plage, etc.).

➔ cana-montreal.com

☎ 514 382-0735

CARI St-Laurent : sorties familiales et des activités de plein air, récréatives, culinaires et culturelles.

➔ www.cari.qc.ca

☎ 514 748-2007

Casa CAFI : activités culturelles et récréatives pour les familles immigrantes.

➔ www.casacafi.org

☎ 514 844-3340

Centre d'appui aux communautés immigrantes (CACI) : sorties socio-culturelles.

➔ www.caci-bc.org

☎ 514 856-3511

Comité d'éducation aux adultes de la Petite-Bourgogne et Saint-Henri (CÉDA) : ateliers, loisirs, café, sorties thématiques.

➔ cedast-henri.blogspot.ca

DeGama, coop de solidarité : soirées, réseautages et ateliers thématiques.

➔ degama.ca

Internations : échanges et conversations entre les communautés d'expatriés.

➔ www.internations.org/montreal-expats

L'Hirondelle : service de soutien aux parents, activités familiales, rencontres interculturelles, jumelage.

➔ www.hirondelle.qc.ca

☎ 514 281-5696

La Maisonnée : activités culturelles.

➔ www.lamaisonneeinc.org

☎ 514 271-3533

MeetUp : échanges par groupes d'intérêts (sports, conversation anglais-français, mamans-bébés, etc.) entre les communautés d'expatriés.

➔ www.meetup.com/cities/ca/qc/

CARNET D'ADRESSES

Mundo Lingo : groupe de conversation en toutes les langues.

➔ www.mundolingo.org/montreal

PROMIS : activités socio-culturelles, café-rencontres, ateliers thématiques.

➔ www.promis.qc.ca

☎ 514 345-1615

Y des femmes : activités physiques, arts et loisirs, développement personnel, activités parents-enfants, etc.

➔ www.ydesfemmesmtl.org

☎ 514 866-9941



➔ Retrouvez nos prochains dossiers en ligne sur www.immigrantquebec.com :

- Comprendre et choisir ses assurances santé (janvier 2016),
- Démarrer son entreprise au Québec (avril 2016),
- Vivre en région (juillet 2016),
- Bien s'intégrer au travail (octobre 2016).

Restez informé :

