



S'entourer



Réseaux de soutien

Entretenir ses relations et développer de nouveaux liens au Québec est essentiel pour se sentir soutenu-e et trouver sa place.

Se sentir éloigné-e des autres

S'installer dans un nouveau pays, c'est s'éloigner de son entourage et de ses repères.

Tisser de nouveaux liens prend du temps. La langue, la culture et l'isolement géographique peuvent aussi compliquer les rencontres.



Il est donc normal de se sentir éloigné-e, tant de votre réseau d'origine que des nouvelles personnes autour de vous.

Voici quelques conseils pour préserver le lien avec votre réseau d'origine et bâtir un réseau solide au Québec.

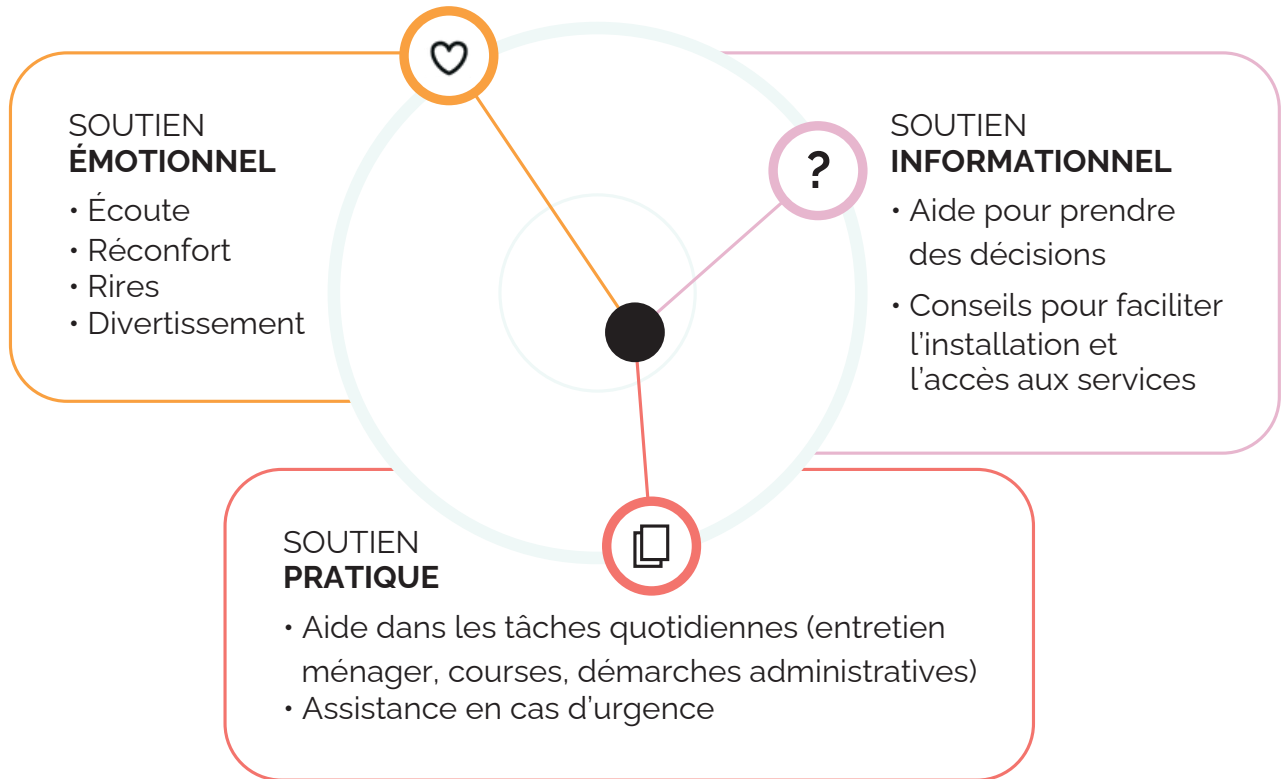
Entretenir des contacts réguliers à distance et au Québec

Les interactions régulières, même de courte durée, contribuent au bien-être.

- Contacter régulièrement vos proches (messages, photo, appels vidéo)
- Multiplier les interactions avec des personnes au Québec (p. ex. membres de la famille, ami-e-s, voisin-e-s, connaissances).

Diversifier ses sources de soutien

Ce qui compte, ce n'est pas le nombre de personnes de votre réseau, mais la diversité des liens et des types de soutien. Vous pouvez trouver du soutien autant auprès de vos proches ou de nouvelles rencontres.



Retrouver ses communautés d'appartenance et découvrir la diversité

- Rejoindre des réseaux de personnes qui partagent votre parcours, vos expériences ou vos champs d'intérêts.
- Vous ouvrir à d'autres réseaux et découvrir de nouvelles activités et façons de faire.

En cas de malentendu ou d'incompréhension, il est préférable d'en parler et de poser des questions plutôt que de s'isoler.

Demander de l'aide extérieure à son réseau de soutien

Partager vos difficultés avec votre entourage peut être difficile. Dans ce cas, parler à quelqu'un qui comprend ce que vous vivez peut faire du bien.

Pour en savoir plus, consultez [**Ressources d'aide en santé mentale**](#) (p. 24).

Activités valorisantes

Faire des activités qui font du bien est une belle façon de faire des rencontres, de créer des liens et de s'épanouir au Québec.

Voici quelques conseils pour trouver des activités plaisantes et satisfaisantes au Québec.

S'engager auprès de la communauté ou faire du bénévolat

- Vous informer sur les possibilités d'implication auprès d'organismes et d'associations qui défendent une cause, des droits ou des changements sociaux
- Vous informer sur les possibilités de bénévolat offertes par les organismes communautaires, les associations, les institutions religieuses, etc.
- Consulter le site Web de la Fédération des centres d'action bénévole du Québec :
<https://www.jebenevole.ca/>

Participer à des activités sportives et de loisir

- Vous renseigner sur les installations et les activités sportives et de loisir offertes par les municipalités et centres communautaires (p. ex. piscine, terrain de sport, cours d'art)
- Profiter des parcs municipaux, régionaux et nationaux pour la marche, le vélo, etc.
- Encourager votre enfant à participer à des activités offertes par son école, la municipalité ou les centres communautaires.
- Profiter des activités offertes par votre établissement d'enseignement

EE

« Ce qui m'a aidée les premiers mois, c'est de rejoindre un groupe de jeunes à l'église assyrienne. Les activités m'ont permis de me faire des ami-e-s qui parlent ma langue et d'avoir un espace pour être moi-même. À l'école, j'ai aussi rejoint un club d'arts plastiques. J'apprends à exprimer mes émotions à travers l'art – ça me fait beaucoup de bien! »

Mariam, adolescente
réfugiée de Syrie



Le saviez-vous?

Faire du bénévolat, c'est donner de son temps, de son énergie et utiliser ses compétences pour aider la communauté de manière volontaire et gratuite. Ce genre d'activité peut vous aider à connaître le marché du travail local et à réseauter.

Participer à la vie étudiante de son établissement d'enseignement

EE

- Vous informer sur les activités offertes, dont celles destinées aux étudiant-e-s étranger-e-s (p. ex. association étudiante, club sportif, groupe d'étude ou de soutien).

« Les membres de l'association des étudiant-e-s africain-e-s de mon université m'ont donné de précieux conseils à mon arrivée. Cet espace de soutien et d'échange a été essentiel pour moi. Me sentir entourée m'a aussi aidée à garder un lien fort avec ma culture pendant mes études au Québec. Je vous conseille vivement d'intégrer ce type de groupe! »

Malika, étudiante
étrangère du Sénégal

