



Vivre ensemble



Diversité et échanges interculturels

Sentir qu'on peut trouver sa place dans sa société d'accueil peut favoriser le bien-être et faciliter l'établissement.

Trouver ses repères

Participer à la session d'information Objectif Intégration offerte par le MIFI peut vous aider à trouver vos repères dans votre nouvel environnement.



Session d'information Objectif Intégration

- Session gratuite de 24 heures offerte à travers le Québec par des organismes communautaires offrant du soutien aux personnes immigrantes et réfugiées
- Information sur le Québec (p. ex. codes culturels, monde du travail)
- 18 ans ou plus
- Connaissance de français de stade intermédiaire exigée
- Vérification de votre admissibilité nécessaire
- Aide financière disponible dans certains cas
- <https://www.quebec.ca/immigration/installer-integrer/objectif-integration>

EE

TET

Notes



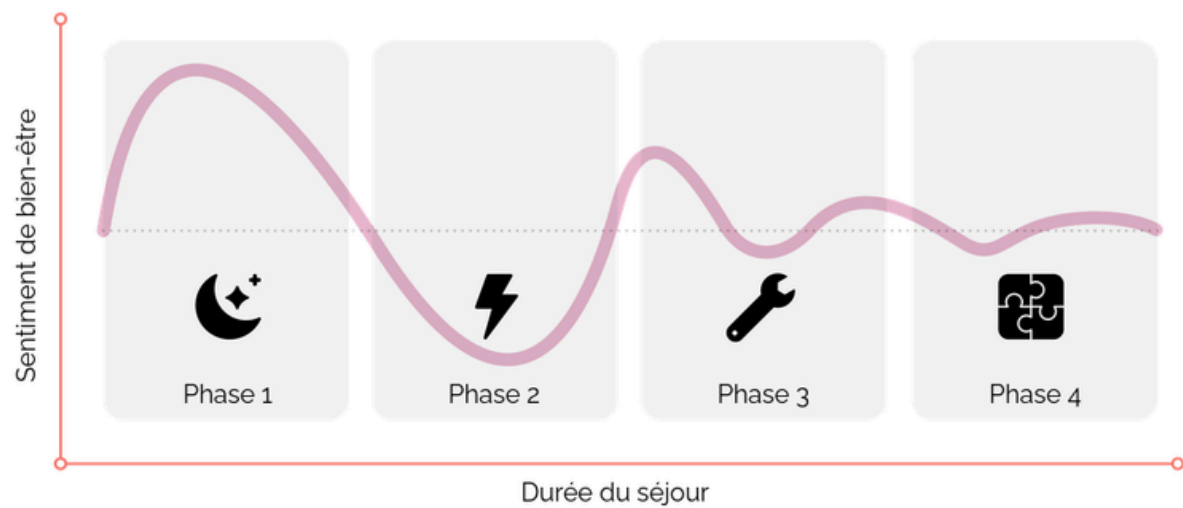
S'adapter à un nouvel environnement

Cela peut être stressant et désorientant. Il est normal de se questionner sur certaines manières de faire et de penser différentes de celles auxquelles on est habitué.e.

Les difficultés d'adaptation varient selon les personnes et se vivent souvent par phases, certaines plus faciles, d'autres plus difficiles.

N'hésitez pas à demander de l'aide si ce que vous vivez devient difficile. Pour en savoir plus, consultez **À qui parler ou demander de l'aide?** (p. 24).

Explorez le graphique suivant pour mieux comprendre ces phases et reconnaître ce que vous ressentez.



Phase 1 La lune de miel	Phase 2 La confrontation	Phase 3 L'ajustement	Phase 4 L'acceptation
Enthousiasme : Tout est nouveau et excitant, l'expérience est perçue de manière positive. Attentes : Le nouvel environnement peut sembler idéal, l'adaptation paraît facile et rapide.	Difficulté à s'adapter : Certaines pratiques locales rendent le quotidien plus difficile (p. ex. façons de communiquer, bureaucratie, habitudes de travail, etc.) Frustration : Sentiment d'être incompris-e ou en décalage. Recherche de familiarité.	Compréhension : Familiarisation avec les codes locaux et les attentes sociales. Demande de soutien : Appui de ressources et de personnes pour faciliter l'adaptation.	Acceptation du nouvel environnement : Vision plus nuancée des pratiques locales, appréciation pour les différentes façons de vivre. Sentiment d'appartenance : Impression d'être chez soi, en équilibre entre différents univers culturels.

Créer des liens avec sa communauté et au-delà

Maintenir des liens avec votre communauté d'origine peut apporter du réconfort et permettre de préserver des pratiques qui vous tiennent à cœur.

Découvrir la culture locale ne signifie pas renier la sienne. Naviguer entre plusieurs univers culturels permet d'apprendre des autres et de partager ses expériences.

C'est dans la rencontre et le partage entre personnes de divers horizons que se construit le vivre-ensemble.



Le saviez-vous?

Certains organismes d'accueil et établissements d'enseignement offrent des activités de jumelage interculturel.

Ces activités mettent en relation des personnes nouvellement arrivées et des personnes nées ou établies depuis plusieurs années au Québec.

Elles favorisent les échanges, l'apprentissage mutuel et la création de liens.

S'outiller face à la discrimination

Savoir ce qu'est la discrimination, connaître ses effets et les ressources de soutien peut aider à renforcer sa capacité à surmonter une épreuve difficile.

La discrimination, c'est quoi?

C'est traiter une personne de façon injuste à cause de ce qu'elle est et l'empêcher d'exercer ses droits. La discrimination peut viser, par exemple, l'origine ethnique, la couleur de peau, la religion ou l'identité de genre.

Elle peut prendre plusieurs formes :

- Des attitudes (ignorance, mépris, indifférence)
- Des paroles (insultes, moqueries, menaces)
- Des comportements (refus de service, exclusion, surveillance injustifiée)
- De la violence verbale, psychologique ou physique.

Qu'elle soit intentionnelle ou non, la discrimination peut :

- Influencer la manière dont on est traité-e par les institutions
- Entraver l'accès aux services et aux opportunités.

Elle peut aussi affecter la santé mentale et causer, par exemple, de l'anxiété, des émotions négative et de la perte de confiance en soi.



Le saviez-vous?

Au Québec, des lois protègent contre la discrimination :

- La Charte des droits et libertés de la personne interdit toute forme de discrimination
- La Loi sur les normes du travail protège contre le harcèlement psychologique et la discrimination au travail.



