



Être en famille



Maintenir les liens

Poser de petits gestes au quotidien peut aider à entretenir les liens au-delà des frontières et à atténuer le sentiment de distance.

S'appuyer sur sa famille, même à distance

Quand on cherche encore ses repères au Québec, la famille reste une source importante de soutien, de stabilité et de réconfort.

Des gestes simples peuvent vous aider à garder le lien avec vos proches, comme :

- Planifier un moment régulier chaque semaine pour parler
- Échanger des messages vocaux
- Faire des appels vidéo.

« Mes parents financent une grande partie de mes études. Parfois, je me sens coupable. J'ai l'impression qu'ils idéalisent ma vie ici, sans savoir que je rencontre des difficultés. Je ne veux pas les inquiéter ni les décevoir. J'ai su que plusieurs étudiant·e·s étrangère·s vivent la même chose. Ça m'a fait du bien d'apprendre que je ne suis pas la seule et de partager mon expérience. »

Malika, étudiante
étrangère du Sénégal



Faire face aux sentiments difficiles

Être loin de sa famille peut faire vivre de la culpabilité, du manque ou de l'impuissance. Cela est fréquent et normal.

Des gestes simples peuvent vous aider à surmonter ces sentiments, comme :

- Être disponible pour offrir du soutien moral et émotionnel à vos proches
- Proposer votre aide pour organiser un événement à distance
- Parler à des personnes vivant des situations similaires
- Vous sentir utile et faire du bénévolat ou vous impliquer dans un groupe communautaire
- Vous concentrer sur l'avenir de votre famille et sur vos projets
- Renforcer les liens avec les membres de votre famille au Québec.

« Mes cousines sont toujours en Syrie, dans une situation instable. Je m'inquiète beaucoup pour elles. J'ai l'impression que nous ne pouvons rien faire, ma mère, ma sœur et moi. »

Mariam, adolescente
réfugiée de la Syrie



S'établir en famille

S'installer dans une nouvelle société peut bouleverser les rôles et les habitudes familiales.

À l'arrivée, chaque membre de la famille vit l'adaptation à sa façon, ce qui peut amener des changements.

Au début, cela peut déstabiliser et provoquer des doutes, des inquiétudes et même des tensions. Mais, avec le temps, cela peut aussi renforcer les liens.

Pour soutenir votre famille, il peut être utile de connaître les envies et les défis propres à chaque génération.

Grands-parents	
Envies	Défis
• Transmettre leur culture et leur langue aux plus jeunes • Passer du temps en famille • Se sentir utiles	• Maintenir leur autonomie • Apprendre le français ou comprendre le français québécois • Se créer un réseau social
Parents	
Envies	Défis
• Offrir de bonnes conditions de vie à leur famille • Être présents pour leur famille	• Gérer les démarches d'installation • Accompagner leurs enfants dans une société qu'ils découvrent eux-mêmes • Trouver un emploi à la hauteur de leurs compétences
Enfants	
Envies	Défis
• Réussir à l'école • Se faire des ami-e-s • Rester proches de leur famille	• Communiquer dans une nouvelle langue • Répondre à des attentes parfois différentes (p. ex. parent/école) • Se sentir appartenir à plusieurs communautés

S'épanouir comme parent

Trouver un équilibre entre ses valeurs et les pratiques locales peut contribuer à se sentir accompli·e comme parent.



Le saviez-vous?

Au Québec, les parents ont des droits et des obligations qui sont encadrés par le Code civil du Québec.

Chaque enfant (0-18 ans) a droit à la protection, à la sécurité et à l'attention de ses parents. Les parents doivent prendre des décisions dans l'intérêt de leur enfant et le respect de ses droits.

Le Directeur de la protection de la jeunesse (DPJ) est l'organisme gouvernemental qui peut intervenir quand la sécurité ou le développement d'un·e enfant est en danger.

Pour en savoir plus, consultez le site Web de la trousse : <https://infobienetre.ca/etre-en-famille/#sepanouir-comme-parent>

Participer aux ateliers Espace Parents

Il est important de se sentir soutenu·e dans cette transition.

Certains organismes communautaires offrant du soutien aux personnes immigrantes et réfugiées proposent des ateliers s'adressant aux parents nouvellement arrivés.

« Participer aux ateliers d'Espace Parents a été une expérience très positive pour ma conjointe et moi! Nous avons échangé des expériences et des conseils avec d'autres parents. Une solidarité s'est développée entre nous! J'ai découvert les ressources disponibles pour nous soutenir et mieux comprendre le fonctionnement de l'école au Québec. Je me sens beaucoup plus confiant dans mon rôle de parent. »

Carlos, immigrant économique de la Colombie



Faire face à la nouveauté

Tout parent veut offrir le meilleur à son enfant: de l'amour, de la sécurité et des possibilités d'avenir. Toutefois, il se peut qu'au Québec, certaines façons d'élever et de prendre soin des enfants soient nouvelles pour vous.

Cela peut concerner:

- Les méthodes de discipline
- L'autonomie des enfants
- La façon de gérer certaines situations.

La nouveauté peut vous surprendre ou soulever chez vous des questions. S'adapter à de nouvelles normes peut prendre du temps.

Ce programme d'ateliers offre:

- Un accueil chaleureux et des activités adaptées à votre réalité
- Des échanges avec un·e intervenant·e et d'autres parents nouvellement arrivés
- Un accompagnement dans la découverte des pratiques locales, dans le respect de vos valeurs
- Neuf ateliers de deux heures sur la parentalité en contexte migratoire.

Pour connaître les organismes offrant ces ateliers, consultez le site Web d'Espace Parents : <https://www.espace-parents.ca/organismes-offrant-les-activites-espace-parents/>

