

العيش معاً



التنوع والتبادل الثقافي

يمكن للشعور بقدرتك على إيجاد مكانك في مجتمعك المضيف أن يعزز رفاهيتك ويسهل استقرارك.

إيجاد توازنك

يمكن للمشاركة في جلسة المعلومات حول Objectif Intégration "هدف الاندماج" التي تقدمها وزارة الهجرة أن تساعدك في إيجاد توازنك في بيئتك الجديدة.

- جلسة مجانية على مدار 24 ساعة تقدم في جميع أنحاء كيبيك من قبل منظمات مجتمعية تقدم الدعم للمهاجرين واللاجئين
- معلومات عن كيبيك (مثل الرموز الثقافية وسوق العمل)
- 18 سنة أو أكثر
- المعرفة المتوسطة باللغة الفرنسية مطلوبة
- التحقق من أهليتك المطلوبة
- المساعدة المالية المتاحة في بعض الحالات
- <https://www.quebec.ca/immigration/installer-integrer/objectif-integration>

EE

TET



جلسة تعريفية حول الاندماج

ملاحظات

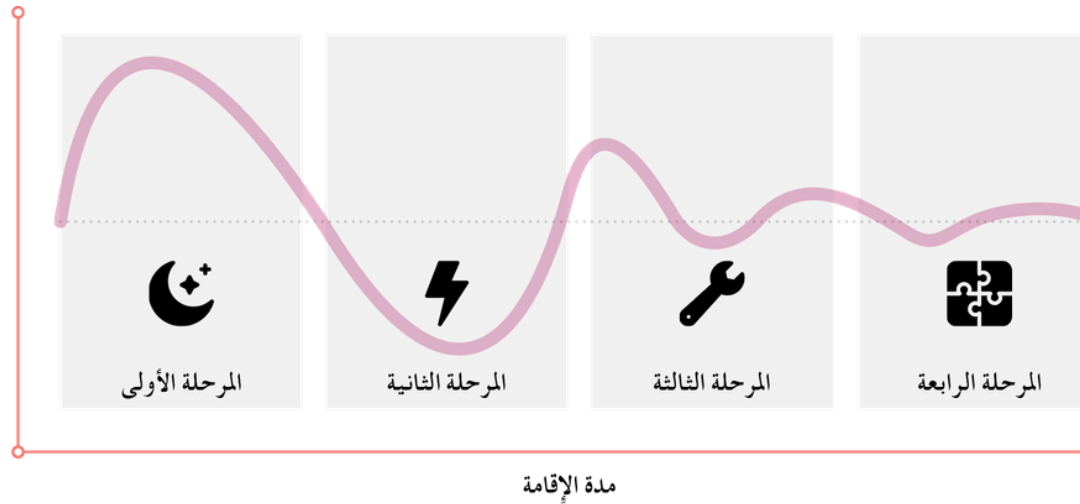


يمكن أن يكون التكيف مع بيئة جديدة أمراً مرهقاً ومربكاً. فمن الطبيعي أن تتركنا طرق معينة في القيام بالأشياء واختلاف التفكير عن تلك التي اعتدنا عليها.

تختلف صعوبات التكيف من شخص لآخر وغالباً ما تحدث على مراحل بعضها أسهل وبعضها أصعب.

لا تتردد في طلب المساعدة إذا أصبح ما تمر به أمراً صعباً. لمزيد من المعلومات، راجع مع من تتحدث أو تطلب منه المساعدة؟ (ص. 24).

استكشف الرسم البياني التالي لفهم هذه المراحل بشكل أفضل والتعرف على شعورك.



المرحلة الأولى حلاوة البدايات	المرحلة الثانية المواجهة	المرحلة الثالثة الموائمة	المرحلة الرابعة القبول
الحماس: فكل شيء يبدو جديداً ومثيراً ونرى التجربة بطريقة إيجابية. التوقعات: قد تبدو البيئة الجديدة مثالية ويبدو التكيف يسيراً وسريعاً.	صعوبة التكيف: تجعل بعض الممارسات المحلية الحياة اليومية أكثر صعوبة (مثل طرق التواصل و البيروقراطية و روتين العمل، إلخ). الإحباط: الشعور بعدم الفهم أو الخروج عن روتينك المعتاد . البحث عن الألفة.	الفهم: التعرف على العادات المحلية والتوقعات الاجتماعية. طلب الدعم: دعم من الموارد والأشخاص لتسهيل التكيف.	قبول البيئة الجديدة: رؤية أكثر دقة للممارسات المجتمعية، وتقدير لطرق الحياة المختلفة. الشعور بالانتماء: الشعور بالانتماء إلى بيتك، والشعور بأنك متوازن بين عوالم ثقافية مختلفة.

إقامة علاقات مع جاليتك ومع غيرها

يُعد الحفاظ على العلاقات مع جاليتك أمراً يجلب لك الراحة ويساعدك في الحفاظ على الممارسات التي تهتم بها.

ولا يعني اكتشاف الثقافة المحلية الأخرى إنكاراً لثقافتك الخاصة. حيث يُتيح لك التنقل بين عدة عوالم ثقافية التعلم من الآخرين ومشاركة تجاربك.

فمن خلال اللقاءات ومشاركة التجارب مع أناس آخرين من آفاق مختلفة تُبنى كيفية التعايش مع الآخرين.

هل كنت تعلم؟



تقدم بعض المنظمات المجتمعية والمؤسسات التعليمية أنشطة توأمة بين الثقافات.

تربط هذه الأنشطة القادمين الجدد بأشخاص ولدوا أو استقروا لعدة سنوات في كيبك. وتعزز التبادل والتعلم المتبادل وإقامة العلاقات.

لتكن مستعداً لمواجهة التمييز

يمكن أن يساعدك التعرف على معنى التمييز وآثاره وموارد الدعم في بناء القدرة على التعامل مع أي موقف صعب.

ما هو التمييز؟

إنه معاملة شخص بشكل غير عادل بسبب انتماءاته ومنعه من ممارسة حقوقه. يمكن أن يكون هذا التمييز، على سبيل المثال، بسبب الانتماء العرقي أو لون البشرة أو الدين أو الهوية الجندرية.

يمكن أن يكون له عدة أشكال:

- اتخاذ مواقف معين تجاه الشخص (التجاهل أو الاحتقار أو اللامبالاة)
- التلفظ بكلمات (إهانات أو سخرية أو تهديدات)
- إتباع سلوكيات معينة (رفض الخدمة والاستبعاد والمراقبة غير المبررة)
- العنف اللفظي أو النفسي أو الجسدي.

سواء كان ذلك مقصوداً أو غير مقصود، يمكن أن:

- يؤثر ذلك على الطريقة التي تتعامل بها من قبل المؤسسات
- يعيق ذلك الوصول إلى الخدمات والفرص.

كما يمكن أن يؤثر على الصحة النفسية ويسبب، على سبيل المثال، القلق والمشاعر السلبية وفقدان الثقة بالنفس.

هل كنت تعلم؟



في كيبك، تحمي القوانين من التمييز:

- يحظر ميثاق حقوق الإنسان والحريات جميع أشكال التمييز
- يحمي القانون الذي يحترم معايير العمل من التحرش النفسي والتمييز في مكان العمل.



طلب المساعدة

يمكن للمساعدة المهنية أن توفر مساحة أكثر أماناً للحديث عن تجربتك وإيجاد حلول. لمزيد من المعلومات، راجع **موارد دعم الصحة النفسية** (ص 24).

هناك كذلك موارد مجتمعية وحكومية لتقديم شكاوى أو الاستماع إليها. لمزيد من المعلومات، راجع مجموعة الأدوات:
<https://infobienetre.ca/vivre-ensemble/#soutiller-face-a-la-discrimination>

تجنب العزلة

يمكن للارتباط بجالية معينة أن يخفف العبء. الانضمام إلى مجموعة أو المشاركة في نشاط يمكن أن يتيح لك:

- التحدث مع أشخاص مروا بتجارب مشابهة
- بناء روابط ثقة.

أمثلة على المجموعات أو الأنشطة:

- المنظمات المجتمعية التي تقدم الدعم للمهاجرين واللاجئين
- مجموعات الدعم وجمعيات الطلاب في بيئة دراستك
- منظمات الدفاع عن الحقوق (مثل المجلس الكندي لللاجئين، رابطة الحقوق والحريات، التضامن عبر الحدود)
- فعاليات موحدة مثل أسبوع العمل ضد العنصرية وأسبوع تكافؤ الفرص ومهرجان مونتريال هودستوك.

EE

ملاحظات

