

# Seul-e au Canada, ou vingt et une façons d'améliorer son sort

*Guide individuel pour les personnes qui arrivent seules*



Centre for Addiction and Mental Health  
Centre de toxicomanie et de santé mentale

Un Centre collaborateur de l'Organisation panaméricaine de la Santé  
et de l'Organisation mondiale de la Santé



Citoyenneté et  
Immigration Canada

Citizenship and  
Immigration Canada

Canada

# Seul-e au Canada, ou vingt et une façons d'améliorer son SORT

*Guide individuel pour les personnes qui arrivent seules*

Financé par Citoyenneté et Immigration Canada



Centre for Addiction and Mental Health  
Centre de toxicomanie et de santé mentale

Un Centre collaborateur de l'Organisation panaméricaine de la Santé  
et de l'Organisation mondiale de la Santé



Citoyenneté et  
Immigration Canada

Citizenship and  
Immigration Canada

Canada

Seul-e au Canada, ou vingt et une façons d'améliorer son sort  
*Guide individuel pour les personnes qui arrivent seules*

ISBN: 978-1-77052-799-7 (version imprimée)

ISBN: 978-1-77052-800-0 (PDF)

ISBN: 978-1-77052-801-7 (HTML)

ISBN: 978-1-77052-802-4 (ePUB)

PZF30

Imprimé au Canada

© 2001, 2011 Centre de toxicomanie et de santé mentale

*Cet ouvrage ne peut être reproduit ou transmis, en partie ou en totalité, et sous quelque forme que ce soit, par voie électronique ou mécanique, y compris par photocopie ou enregistrement, ou par voie de stockage d'information ou de système de récupération, sans la permission écrite de l'éditeur – sauf pour une brève citation (d'un maximum de 200 mots) dans une revue spécialisée ou un ouvrage professionnel.*

Il se peut que cette publication soit disponible dans des supports de substitution. Pour tout renseignement sur les supports de substitution, sur d'autres publications de CAMH ou pour passer une commande, veuillez vous adresser aux Ventes et distribution :

Sans frais : 1 800 661-1111

À Toronto : 416 595-6059

Courriel : [publications@camh.net](mailto:publications@camh.net)

Cyberboutique : <http://store.camh.net>

Site Web : [www.camh.net/fr](http://www.camh.net/fr)

Ce guide a été réalisé comme suit :

Élaboration : Julia Greenbaum, CAMH

Correction-révision de la version originale anglaise :

Jacquelyn Waller-Vintar, CAMH

Traduction : Marie-Noëlle Maillard et Annick Tonet-Tyers

Correction d'épreuves de l'édition 2011 : Tony Ivanoff, CAMH

Mise en page : Annie McFarlane, CAMH

Responsable de l'impression : Christine Harris, CAMH

# Table des matières

Remerciements	iv
Introduction	1
1. Vivre dans une culture nouvelle	2
2. Se faire des amis	6
3. Apprendre l'anglais parlé au Canada	8
4. Se rendre service en rendant service aux autres	10
5. Cuisiner et préparer des repas « à la fortune du pot »	13
6. Tenir un journal et écrire à ses amis et à sa famille	15
7. Célébrer les fêtes	17
8. Apprendre les règles tacites de l'étiquette canadienne	19
9. Se construire une nouvelle identité	22
10. Trouver l'âme sœur	25
11. Faire de l'exercice pour le plaisir et pour la santé	28
12. Gérer le stress	30
13. Réfléchir au passé, au présent et à l'avenir	33
14. Rechercher de l'aide quand ça ne va pas	35
15. Gérer son argent	38
16. Vivre au rythme des saisons	40
17. Se fixer des objectifs personnels	42
18. Acquérir des habitudes	45
19. Faire face à la discrimination	47
20. Votre communauté ethnique	50
21. Fêter ses réussites	52
Conclusion : Autres sources d'aide et d'information	54

# Remerciements

La réussite de ce projet est largement attribuable aux nombreuses personnes et associations qui nous ont prodigué leur temps, leurs efforts et leurs encouragements. Nous les remercions vivement. Le financement de ce projet a été assuré par les Services ontariens d'administration pour l'établissement et l'intégration (OASIS), Citoyenneté et Immigration Canada, et la consultation par Katherine Babiuk.

La gestion du contrat OASIS a été assurée par le Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH) en la personne du docteur Morton Beiser, chercheur principal, assisté des docteurs Laura Simich, Rhonda Mauricette et Charmaine Williams.

Le comité consultatif de ce projet s'est réuni tous les mois pour en assurer le suivi. Ce comité était composé des personnes suivantes : Paul Kwasi Kafele et Marta Marin, de CAMH, docteur Hung-Tat Lo de l'Association Hong Fook pour la santé mentale, docteur Clare Pain de l'hôpital Mount Sinai, Bhupinder Gill, conseillère interculturelle, Teresa Dremetsikas, du Centre canadien pour les victimes de la torture, Gillian Kranias du réseau d'entraide de l'Ontario, Drazana Cuvalo-Pedro du centre de documentation d'entraide, Paulina Maciulis du Conseil ontarien des organismes de services aux immigrants (OCASI), Christina De Sa, conseillère en santé publique et Wendy Kwong, des services de santé publique de la Ville de Toronto.

Le contenu de ce livre représente les conclusions de conversations avec environ soixante immigrants et réfugiés célibataires qui se sont établis au Canada. Ces conversations ont pris la forme d'entrevues téléphoniques et de groupes-discussions à Toronto, Kingston et St. Catharines.

Nous tenons à remercier le personnel, les bénévoles et les membres des associations suivantes d'avoir pris le temps de participer à cette recherche : le centre communautaire Woodgreen, le Conseil ontarien des organismes de services aux immigrants (OCASI), le Centre d'accueil Elspeth Heyworth pour les femmes, la Christ Embassy Church, COSTI, le Centre communautaire érythréen du Canada, les Services aux immigrants de Kingston et de la région, et les Services St. John d'établissement des immigrants.

La coordination du projet et la rédaction de ce livre reviennent à Jacqueline L. Scott. La publication du livre (conception, révision et production) a été assurée par l'équipe de CAMH et par Philip Sung Design Associates Inc. Les illustrations sont de Laura Wallace. Ce livre a été traduit de l'anglais par Marie-Noëlle Maillard et Annick Tonet-Tyers.

L'élaboration de la présente édition 2011 de *Seul-e au Canada, ou vingt et une façons d'améliorer son sort* a également été rendue possible grâce à Stella Rahman, coordonnatrice des services d'interprétation culturelle à CAMH, qui a coordonné la plupart des traductions en 21 langues ; à Lola Bendana, directrice de Multi-Languages Corporation ; à Angela Martella, conseillère en programmes à CAMH, qui a coordonné les discussions des groupes communautaires cibles ainsi que grâce à la collaboration d'un grand nombre d'organismes d'aide, de leur personnel et de leurs clients nouveaux immigrants. Ils nous ont aidés à produire des traductions de qualité de ce livre.



# Introduction

Vous venez d'immigrer au Canada, à la recherche d'une vie nouvelle ou pour fuir la guerre ou la persécution dans votre pays d'origine. Vous êtes arrivé-e seul-e, sans famille proche ni amis pour vous aider. Quoi qu'il en soit, il vous faut vous adapter à la vie dans une société qui vous est nouvelle et étrangère. Il ya de bons jours. Il y en a aussi de moins bons. Vous vous demandez même parfois pourquoi vous êtes venu-e. C'est normal. Avec le temps, les bons jours seront sans doute de plus en plus nombreux et vous commencerez à vous sentir un peu chez vous.

Ce livre vous donnera des idées pour vous aider à parvenir le plus vite possible à ces jours meilleurs. Nous vous proposons vingt et un moyens de connaître ces jours meilleurs à partir de l'expérience de personnes comme vous. Chaque chapitre commence par une citation d'un-e nouvel-le arrivant-e, qui introduit un problème communément rencontré par ceux et celles qui apprennent à vivre dans une culture nouvelle. Il se termine par quelques conseils ou exercices qui vous aideront à résoudre certains problèmes et à conserver votre équilibre physique et mental.

*Ne vous croyez pas obligé-e de lire ce livre d'une traite. Ouvrez-le lorsque vous êtes dans le métro ou l'autobus ou lorsque vous vous sentez isolé-e.*



# Vivre dans une culture nouvelle

*« Les deux premières semaines, j'étais tout excité. Tout était nouveau. Après je me suis rendu compte qu'il n'était pas facile de trouver du travail. Ça a même été très difficile. »*

Chatura, de Sri Lanka

Lorsqu'on vit dans une culture différente, on est dépaysé, ce qui est une cause de stress. C'est normal et cela fait partie de l'adaptation à tout ce qui est nouveau : alimentation, langue, habitudes, personnes et activités. Ce dépaysement – qui est un véritable choc culturel – peut modifier votre façon de penser ainsi que vos réactions affectives et physiologiques. Ainsi, vous serez peut-être irritable, triste ou en colère. Vous aurez peut-être l'impression de ne pouvoir faire confiance à personne ; vous serez peut-être mal dans votre peau et vous aurez probablement le mal du pays. Vous souffrirez peut-être de maux de tête ou d'estomac, et vous sentirez facilement fatigué-e.

Les nouveaux arrivants éprouvent souvent ce dépaysement. Il n'y a pas grand-chose à faire pour l'éviter, mais il y a des moyens de le gérer. Il faut, pour commencer, reconnaître que vous ressentez un choc culturel, et qu'il n'y a pas de honte à cela. C'est une réaction normale face à l'étrangeté de tout ce qui vous entoure.

À mesure que vous vous adaptez à la vie canadienne, ce choc culturel prendra de nouvelles formes. C'est un cycle qui comporte

plusieurs phases que vous traverserez chacune peut-être plus d'une fois, mais avec le temps, vous finirez par vous sentir un peu plus chez vous.

Ces phases pourront être l'enthousiasme, la colère et la tristesse, la fatigue due à la langue, la perte d'énergie et de tolérance, l'adaptation et enfin la vie dans deux cultures. Nous les détaillons ci-après.

*L'enthousiasme.* À votre arrivée, vous serez probablement tout excité-e de vivre au Canada et de penser à toutes les aventures qui vous attendent. Tout vous paraîtra idéal. Vous serez très occupé-e entre la recherche d'un logement, d'un travail, et les efforts déployés pour vous faire des amis. Cette période peut durer un jour ou plusieurs mois ; malheureusement, elle risque de s'estomper avec le temps.

*La colère et la tristesse.* Lorsque vous aurez vécu au Canada pendant quelque temps, vous aurez peut-être l'impression que ce n'est pas aussi facile que vous l'aviez espéré. Il vous faudra peut-être attendre un permis de travail, une audience pour votre statut de réfugié-e, ou une inscription à des cours d'anglais. La formation et les qualifications obtenues dans votre pays d'origine ne seront peut-être pas reconnues au même titre ici. Lorsque vous chercherez du travail, on vous dira sans doute que vous n'avez pas d'« expérience canadienne ». Rien d'étonnant à ce que vous soyez irrité-e et frustré-e. Vous vous demanderez même si vous n'avez pas eu tort de venir au Canada.

*La fatigue due à la langue.* Vous serez peut-être fatigué-e d'entendre parler et de parler anglais toute la journée. Même ceux dont l'anglais est la langue maternelle éprouvent des difficultés à comprendre l'accent canadien et doivent répéter plusieurs fois ce qu'ils disent pour se faire comprendre, ce qui est très fatigant. Vous vous sentirez probablement triste lorsque vous penserez à la vie dans votre pays, à votre famille et à vos amis.

*La perte d'énergie et de tolérance.* Avec tout ce que vous aurez à affronter, vous risquez d'avoir moins d'énergie et d'être moins tolérant-e que d'habitude, ce qui entraînera peut-être des troubles d'appétit et de sommeil. Vous serez aussi peut-être moins actif ou moins sociable. Sachez simplement que tout ceci est normal.

*L'adaptation.* Peu à peu vous vous sentirez davantage chez vous et vous verrez se dissiper colère et tristesse, à mesure que vous vous familiariserez avec la culture canadienne, la nourriture, le temps et la langue. Ce qui vous surprenait ou vous blessait au départ vous paraîtra plus normal.

*La vie dans deux cultures.* Il faut du temps pour se sentir à l'aise dans une culture nouvelle. Il vous faudra peut-être des années pour vous sentir chez vous au Canada. Même si vous êtes content-e d'être ici, la vie reste difficile. Dans certaines situations, les valeurs de votre culture d'origine seront en conflit avec les valeurs canadiennes. Vous vous demanderez parfois où vous vous situez. Là encore, c'est normal. Il y a des gens qui s'adaptent facilement, et d'autres à qui il faut une vie pour s'établir dans un nouveau pays. Le choc culturel peut s'atténuer assez vite ; vous en souffrirez peut-être périodiquement, mais pas toute votre vie.

EXERCICE

*Voici un exercice qui vous aidera à comprendre comment le choc culturel vous affecte.*

1. Qu'est-ce que vous ressentez le plus : l'enthousiasme, la tristesse, l'irritation ou la satisfaction dans votre nouveau pays, le Canada ?

---

---

---

2. Quelles sont les personnes, les choses ou les expériences qui vous ont le plus dépaycé-e ?

---

---

---

3. Quelles sont les personnes, les choses ou les expériences qui vous ont mis-e à l'aise ?

---

---

---

4. Que pouvez-vous faire pour vous remonter le moral ?

---

---

---

# Se faire des amis

*« C'est très difficile pour moi, ici, parce que ma famille et mes amis sont tous restés dans mon pays. Ici, il faut commencer une vie nouvelle et se faire de nouveaux amis. Ce n'est pas facile de créer cette nouvelle vie. »*

Veronica, du Venezuela

Venir au Canada, cela veut dire quitter les personnes et les choses familières. Autrement dit, votre famille et vos amis, la nourriture de votre pays, vos habitudes et votre place dans la société. Au Canada, il faut repartir à zéro, se faire de nouveaux amis et construire une nouvelle vie.

Il est normal de ressentir de la colère, de la tristesse et un certain désarroi lorsqu'on reconstruit sa vie au Canada. Il n'y a plus ni visages ni lieux familiers. Il n'est pas facile de se faire des amis – les Canadiens paraissent toujours si occupés. Et lorsque vous rencontrez des gens, ils ont souvent sur votre vie ou sur votre pays des idées quelque peu imprécises. Vous en êtes d'autant plus fatigué-e et frustré-e.

*N'abandonnez pas la partie.*

Il est possible de se faire de nouveaux amis au Canada, et vous y parviendrez. Cela prend du temps. Et il est toujours plus facile de se faire des amis parmi les autres immigrants, parce qu'on partage avec eux l'expérience du saut dans une nouvelle culture. Comme le disait Farat, réfugié turc : « C'était difficile de se faire des amis à

cause de la langue, mais dès que je suis allé à l'école de langue, ça a été plus facile. Je me suis aussi fait de nouveaux amis à la salle de sport, lorsque j'ai fait du bénévolat. Maintenant, je fais des progrès en anglais en parlant avec mes nouveaux amis ».

N'oubliez pas non plus que, la plupart du temps, on se fait des amis lorsqu'on est jeune et qu'il est plus difficile de s'en faire lorsqu'on est plus âgé. Les gens d'un certain âge ont souvent leurs habitudes et sont occupés par leur travail et par leur famille. Ils ont donc moins de temps et moins d'énergie pour se faire de nouveaux amis.

### CONSEILS

Voici une liste d'endroits où les nouveaux arrivants peuvent se faire de nouveaux amis :

- cours de français ou d'anglais
- lieux de culte
- associations de bénévoles
- clubs sportifs ou cours de culture physique au centre communautaire
- bibliothèque locale
- centre communautaire ou organisme d'aide à l'établissement
- groupe d'entraide où l'on parle l'anglais ou d'autres langues – ces groupes se rencontrent pour parler de problèmes communs et essayer de les résoudre.

# Apprendre l'anglais parlé au Canada

*« Au début, beaucoup d'entre nous ne parlaient pas bien l'anglais. L'anglais, c'est le plus important ici, parce qu'il faut parler en anglais quand on a besoin de quelque chose ou qu'on rencontre un problème. C'est pour ça que je prends des cours d'anglais depuis onze mois. »*

Shao-Hui, de Chine

Au Canada, les deux langues officielles sont le français et l'anglais. Vous avez de la chance de déjà parler français. Vous avez droit en tant que francophone de recevoir des services en français. N'hésitez donc pas à le demander. Il est cependant nécessaire d'apprendre l'anglais pour faciliter votre vie quotidienne.

Il n'est pas facile d'apprendre une nouvelle langue. Dans votre langue maternelle, vous pouvez vous exprimer et plaisanter, mais en anglais, vous aurez des difficultés à dire aux gens ce que vous pensez ou ce que vous ressentez. Et ceci peut être frustrant. La perspective d'avoir à parler à quelqu'un vous rendra peut-être nerveux ou nerveuse. Vous aurez peut-être peur qu'on vous prenne pour un-e imbécile.

Il est normal que l'apprentissage d'une nouvelle langue suscite ce genre de sentiment. Rassurez-vous, bien des gens nés au Canada font des fautes d'anglais. Avec le temps, vous serez de plus en plus à l'aise en anglais, et vous finirez même peut-être par le parler et l'écrire mieux que les natifs ! Beaucoup de nouveaux arrivants

assistent à des cours dispensés par le gouvernement fédéral (LINC) pour apprendre l'anglais. C'est aussi là qu'ils ont le plus de chance de faire de nouvelles connaissances.

Même si votre première langue n'est pas l'anglais, vous le parlez peut-être très bien, mais avec un accent, ou dans un dialecte qui ne ressemble pas à celui parlé au Canada. Une expression ou un terme utilisé dans l'anglais que vous connaissez peut avoir un sens différent ici, suffisamment différent d'ailleurs pour créer des malentendus. Ceux qui vous écoutent auront donc des difficultés à vous comprendre, tout comme vous aurez des difficultés à les comprendre. Encore une source de frustration.

À ce stade de l'apprentissage, autorisez-vous donc à faire quelques fautes d'anglais et familiarisez-vous avec l'accent canadien. Il est bien connu que pour apprendre une langue, il faut la parler. On admirera les efforts que vous faites. Essayez d'accepter vos fautes et les quiproquos qui s'ensuivent, voire d'en rire ; n'essayez pas tout le temps de les corriger. Soyez indulgent-e envers vous-même.





# Se rendre service en rendant service aux autres

*« Quand on reste à la maison, qu'on n'a rien à faire et qu'on n'a pas de projet, on commence à déprimer. Comme un animal au zoo – on mange et on ne fait rien d'autre. C'est pourquoi j'ai pris un travail de bénévole ; après, je me suis sentie beaucoup mieux. Maintenant, j'ai quelque chose à faire et je peux prévoir mes journées et mes semaines. »*

Selina, de Colombie

Travailler pour la collectivité est un bon moyen de se sentir bien dans sa peau et d'accepter sa situation. En faisant du bénévolat, on fait profiter les autres de son temps, de ses compétences et de ses connaissances. Au Canada, le bénévolat est très courant. Même si le travail n'est pas rémunéré, il permet d'établir des contacts qui peuvent se révéler utiles pour trouver un emploi ou se faire des amis. Le bénévolat peut donner aux nouveaux arrivants cette fameuse « expérience canadienne » que les employeurs recherchent lorsqu'ils embauchent. Vous pourrez, en effet, citer l'organisme pour lequel vous travaillez comme référence lorsque vous répondrez à des demandes d'emploi.

Il existe toutes sortes de places de bénévoles. Vous pouvez, par exemple, proposer vos services dans une association qui aide les personnes de votre pays d'origine. Cela peut vous aider à gérer

le stress provoqué par la vie dans une culture différente. Vous pouvez aussi travailler pour une association au service de toute la collectivité. Vous pourrez alors parler anglais et faire connaître votre culture à d'autres.

Assurez-vous tout de même que ce travail de bénévole vous plaise. Ainsi, si vous aimez les personnes âgées, vous pouvez vous proposer pour des visites à l'hôpital ; vous pouvez aussi livrer les repas aux personnes qui ne peuvent sortir de chez elles, tenir compagnie ou faire la lecture dans une maison de retraite.

On peut faire du bénévolat tous les jours ou n'en faire que quelques heures par mois. Soyez donc réaliste lorsque vous décidez de votre engagement comme bénévole. Les organismes communautaires qui cherchent des bénévoles font souvent passer des annonces dans les journaux locaux. Vous pouvez aussi trouver un travail de bénévole à la bibliothèque en consultant l'annuaire des services communautaires ou le site internet de la bibliothèque. Vous pouvez aussi appeler directement l'organisme qui vous intéresse.

### EXERCICE

*Cet exercice vous aidera à réfléchir à un travail de bénévole.*

1. Donnez trois raisons pour lesquelles vous souhaitez faire un travail de bénévole.

---

---

---

2. Énumérez trois choses que vous souhaiteriez faire en tant que bénévole : organiser des manifestations, aider des enfants, faire la cuisine...

---

---

---

3. Donnez trois endroits où vous aimeriez faire du bénévolat : église, hôpital, salle de spectacle...

---

---

---

4. Indiquez avec qui vous aimeriez travailler : les enfants, les femmes, les prisonniers...

---

---

---

# Cuisiner et préparer des repas « à la fortune du pot »

*« Je suis célibataire et il faut que je cuisine moi-même. Je n'ai pas l'habitude de faire ça et ça m'agace. Ce n'est pas drôle. »*

Mansoor, d'Iran

Ah ! La cuisine de chez soi... Les saveurs et les odeurs familières vous manqueront certainement. Manger des plats inconnus et qui ne vous plaisent pas ajoute encore à la difficulté de vivre dans un nouveau pays. Certain-e-s savent déjà cuisiner en arrivant au Canada. Pour d'autres, au contraire, l'arrivée au Canada signifie l'obligation d'apprendre à se faire la cuisine. Un Brésilien récemment arrivé s'est rapproché de sa mère qu'il appelait toutes les semaines pour lui demander comment préparer ses repas !

La société canadienne est multiculturelle. En conséquence, on trouve dans les villes et les villages de quoi faire la cuisine de tous les pays. Ailleurs, il faudra peut-être aller se ravitailler dans la grande ville proche, ou passer commande par téléphone ou sur l'internet.

Si vous ne savez pas comment vous y prendre pour telle ou telle recette, demandez à votre famille ou à des amis de vous envoyer un livre de cuisine ou des recettes de votre pays d'origine. Vous trouverez aussi à la bibliothèque de votre quartier des livres de cuisine internationale en anglais et dans d'autres langues. Internet représente également une source virtuellement inépuisable de recettes.

Les plats-minute (hamburgers et pizzas) et les aliments qu'on grignote (comme les chips et les nachos) sont une solution rapide et facile, mais les repas préparés à la maison sont bien meilleurs pour la santé. Une alimentation saine et équilibrée vous aidera à conserver votre santé et à mieux gérer le stress mental et physique qu'apporte la vie dans une culture différente. Si vous cuisinez vous-même, vous réaliserez des économies, car les plats-minute et les aliments vides sont beaucoup plus chers.

Invitez des amis chez vous pour partager un repas que vous aurez préparé vous-même. Ou invitez-les à un repas « à la fortune du pot », c'est-à-dire où chacun apporte un plat de sa confection. C'est un bon moyen d'apprendre à connaître les spécialités d'autres pays. Ne vous inquiétez pas si votre cuisine n'est pas parfaite ; persévérez, car c'est en forgeant qu'on devient forgeron.



# Tenir un journal et écrire à ses amis et à sa famille

*« Il est bon d'écrire à ses amis restés au pays pour leur dire comment on se sent. Ils vous comprennent puisqu'ils vous connaissent. Je commence toujours par écrire une page et je finis par en envoyer dix tellement j'ai de choses à dire. J'ai parfois l'impression que je pourrais écrire un livre. »*

Uche, du Nigeria

Une nouvelle arrivante a découvert que la correspondance lui permettait de se sentir moins seule au Canada. Un autre écrivait des lettres... qu'il n'envoyait jamais. En effet, il ne voulait pas inquiéter sa famille avec les difficultés qu'il rencontrait. Le simple fait d'écrire une lettre lui faisait du bien. D'autres se sont associés à des « groupes de clavardage » sur Internet où ils échangent des conseils sur la façon de s'adapter à leur nouvelle vie.

Certains écrivent leur journal. Si vous optez pour cette solution, réservez-vous tous les jours un temps pour le rédiger. Peu importe la longueur et le contenu, ce qui compte c'est de commencer. Un journal traduit la richesse de votre vie, ses joies et ses peines, les choix que vous faites ou qui vous sont imposés. En y réfléchissant, vous vous rendez peut-être compte que vos impressions sont en train de changer. Vous découvrirez aussi qu'écrire vous aide à trouver des solutions à certains de vos problèmes.

Si vous décidez de tenir un journal, commencez par acheter un carnet qui, sans être cher, ne servira qu'à ça. Il sera plus facile de trouver le temps d'écrire si vous le faites très régulièrement. Le mieux, c'est d'écrire tous les jours au même moment, par exemple le matin ou tout de suite après le dîner.

### EXERCICE

*Pour commencer votre journal, choisissez une des phrases suivantes que vous complétez.*

- Je suis venu-e au Canada parce que...
- Ce que j'aime le plus faire, c'est...
- Lorsque je pense à mon pays, ce qui me manque le plus...
- J'ai peur de...
- L'an prochain, j'aimerais...
- L'année dernière, je...
- J'aime le Canada parce que...
- Je suis fier-fière...
- Mes amis de longue date m'aiment parce que...
- Mes nouveaux amis m'aiment parce que...

# Célébrer les fêtes

*« Le premier jour de l'an, je suis restée toute seule toute la journée. Je ne connaissais personne. Vous savez ce que j'ai fait toute la journée ? Eh bien, j'ai pleuré. Cette année, c'était beaucoup mieux. Nous avons fait une fête avec mes amis et nous nous sommes offert des cadeaux. Nous avons beaucoup bavardé et mangé. Nous avons même dansé. J'ai encore pleuré... mais cette fois, c'était de joie ! »*

Chikako, du Japon

Organisez-vous de façon à ne pas passer les fêtes religieuses et les jours fériés seul-e. Au Canada, on passe généralement Noël, le Nouvel An et la fête de l'Action de grâce en famille ou avec des amis. Les Canadiens qui vivent seuls ou loin font souvent un voyage exprès pour être avec leur famille ces jours-là.

Même si vous n'avez pas l'habitude de célébrer ces fêtes, il vous sera peut-être difficile d'être heureux quand autour de vous les gens parlent des bons moments qu'ils espèrent passer en famille. La solitude vous pèsera sans doute encore plus à ces moments-là.



Vous aurez peut-être envie de célébrer vos propres fêtes religieuses ou culturelles : le Ramadan, Diwali, ou le Nouvel An chinois. Pour marquer l'occasion, vous pouvez inviter vos amis pour un dîner à la fortune du pot ou les rencontrer dans un restaurant ou dans un café.

Si vous ne pouvez pas célébrer ces fêtes avec des amis, mais que vous vouliez être entouré-e, pourquoi ne pas faire du bénévolat dans un hôpital, une maison de retraite ou un centre d'accueil pour les sans-abri. Là, vous ne serez pas seul-e et vous trouverez probablement des personnes qui apprécieront votre compagnie.



# Apprendre les règles tacites de l'étiquette canadienne

*« J'étais tellement gêné. J'en rougis encore rien que d'en parler. Je ne m'étais jamais servi d'un couteau et d'une fourchette de ma vie. En Chine, on se sert toujours de baguettes. Mais dans l'avion, on m'a donné un couteau et une fourchette. Je ne savais pas quoi en faire. Encore maintenant, je suis mal à l'aise lorsque je mange avec des amis canadiens, car j'ai toujours peur qu'ils se moquent de ma façon de me tenir à table. »*

Zhang, de Chine

Toutes les cultures ont des règles sur les bonnes manières. Ces règles sont souvent tacites, attendu qu'on les apprend dès son plus jeune âge et que tout le monde s'attend à ce qu'on les connaisse. Arriver au Canada, cela veut dire apprendre les règles de l'étiquette canadienne. Vous vous rendrez compte que vous y avez manqué aux réactions négatives de ceux qui vous entourent. Vous découvrirez que vos coutumes – notamment, à table – paraissent étranges aux Canadiens. Ou à l'inverse, vous serez peut-être choqué-e par ce que disent et font les Canadiens.

Ces règles tacites touchent tout : l'amitié, les relations garçons-filles et celles avec les collègues et les supérieurs. Lorsque vous arriverez au Canada, vous ne trouverez pas beaucoup de livres pour vous éclairer à cet égard, et c'est l'expérience qui vous guidera. Cela sera probablement une source supplémentaire de souci et d'embarras.

Wagner, récemment arrivé d'Argentine, évoquait ces règles tacites : « Ici, on ne peut jamais être en retard ; il faut toujours être à l'heure. Il faut toujours regarder son supérieur quand on lui parle. Si vous évitez de le regarder dans les yeux, il pensera qu'il y a quelque chose qui ne va pas. Il faut toujours parler d'une femme adulte comme d'une 'femme' ; le mot 'fille' risque d'être pris comme une insulte. »

Si vous avez l'impression d'avoir enfreint une règle tacite, la première chose à faire est de le reconnaître. Au lieu d'être en colère ou gêné, demandez quelle est la règle et ce qu'on attendait de vous en la circonstance. En rire pourra sauver la situation et diminuer la tension. Encore une chose à apprendre !

### EXERCICE

*Cet exercice vous aidera à découvrir certaines règles tacites au Canada.*

*Décrivez trois situations où vous pensez avoir enfreint l'une de ces règles. Précisez pour chacune ce qui est arrivé, ce que vous avez ressenti et comment vous vous en êtes tiré-e. Parlez-en à un ami ou à quelqu'un de votre cours d'anglais et essayez de définir la règle.*

Première situation :

---

---

---

---

Deuxième situation :

---

---

---

---

Troisième situation :

---

---

---

---

# Se construire une nouvelle identité

*« Dans mon pays, j'étais avocate et je vivais bien. Nous avions une grande maison et des domestiques qui s'occupaient des enfants et de la maison. Je roulais en Mercedes. Ici, au Canada, j'ai un appartement minable et une voiture d'occasion. Le seul travail que j'ai pu trouver c'est d'être conseillère dans un centre d'accueil pour femmes battues. Personne ne me croit quand je dis que j'étais avocate. »*

Esi, du Ghana

Immigrer, c'est prendre un nouveau départ. C'est à la fois positif et négatif. Du côté positif, il y a les éléments de votre identité qui ne changeront pas quel que soit le pays où vous habitez. Du côté négatif, bien des choses qui vous donnaient l'impression d'être une personne à part entière ont disparu et doivent être remplacées par d'autres.

Pour réussir, les nouveaux arrivants doivent trouver un moyen terme entre leur ancienne et leur nouvelle identité. Cela prend du temps. Il faut absolument conserver les qualités de votre ancienne identité, que vous appréciez, tout en vous ouvrant aux défis qui vous aideront à vous en forger une nouvelle. Et ce processus peut durer toute la vie.

Pour reprendre les termes d'une nouvelle arrivante : « Dans mon pays, il n'y avait pas de travail et aucun espoir pour moi. Ici je me débats toujours, mais je me sens mieux. J'ai davantage confiance en moi parce que je suis en sécurité. Je suis habituée à être seule et j'aime ça. Ma famille, restée en Turquie, ne le comprend pas. Ils pensent qu'il y a quelque chose qui ne va pas. »

En rentrant dans votre pays pour une courte visite, vous découvrirez peut-être que vous avez changé et cela risque de vous mettre mal à l'aise. De retour au Canada, vous vous sentirez tout aussi perdu-e. Vous êtes à cheval entre deux mondes. Cela peut être douloureux. Cela fait partie du jeu lorsqu'on s'efforce de s'adapter à la vie dans un pays nouveau.

### EXERCICE

*Cet exercice vous aidera à voir la relation entre votre ancienne et votre nouvelle identité.*

1. Les cinq éléments de ma personnalité que je ne souhaite pas changer où que j'habite sont :

---

---

---

---

---

2. Les trois éléments de ma personnalité qui ont changé depuis que je suis arrivé-e au Canada sont :

---

---

---

3. Les trois relations entre mon ancienne et ma nouvelle identité sont :

---

---

---

# Trouver l'âme sœur

*« La première chose c'est, évidemment, d'apprendre l'anglais, de parfaire ma formation et de préparer l'avenir. Tout le monde a besoin d'argent et d'une bonne situation mais, affectivement, il faut aussi quelqu'un. Mon petit ami est canadien... »*

Erica, du Venezuela

Nous avons, pour la plupart, besoin d'une relation amoureuse. Il y a des gens qui ne s'en préoccupent pas tant qu'ils ne sont pas installés alors que pour d'autres, cette attente ne fait qu'ajouter à leur solitude et à leur isolement.

Le fait d'être venu-e au Canada va peut-être vous habituer à sortir avec quelqu'un, chose qui ne se fait peut-être pas dans votre pays d'origine. Vous risquez de trouver que cette pratique est étrange et angoissante. Au Canada, il y a davantage d'égalité entre les hommes et les femmes que dans d'autres pays et dans d'autres cultures. Il n'est donc pas inhabituel qu'une femme demande un rendez-vous à un homme. Lorsqu'ils sortent ensemble, il n'est pas déplacé que la femme paie sa part. Ces différences de culture et de relation entre les sexes risquent de compliquer les choses lorsqu'on souhaite commencer à sortir avec quelqu'un. Ne vous laissez pas décourager. Si la personne souhaite vraiment instaurer une relation plus intime, vous trouverez tous les deux des moyens de surmonter les obstacles.



Voici ce qu'en dit Galeb, récemment arrivé d'Irak : « La fin de semaine, je vais dans un bar. La plupart des clients sont Canadiens. Je suis un beau gosse. Je m'habille bien et je parle assez bien anglais pour communiquer. J'invite une femme à danser. Au bout de quelque temps, il se passe quelque chose parce que je suis immigrant. On ne connaît pas ma personnalité ; d'autres fois, on pense que je n'ai pas de voiture ni d'argent plein les poches. Alors les femmes ne veulent plus danser avec moi. Mais, il y a onze mois, j'ai rencontré une femme avec qui je sors maintenant régulièrement. Bien des gens n'ont pas cette chance. »

Vous trouverez peut-être aussi qu'il y a plus de liberté sexuelle dans ce pays que dans votre pays d'origine. On y accepte probablement mieux des relations sexuelles entre personnes du même sexe. Ceci peut perturber certains immigrants dont les valeurs religieuses et culturelles s'opposent à ce type de relation. D'autres, au contraire, approuvent cette liberté qu'ils trouvent plus saine que les normes sexuelles du pays qu'ils ont quitté.

Bien des gens trouvent embarrassant de parler de sexe. Pour certains, c'est un sujet tabou. Cependant, à mesure que votre relation se développera et avant d'avoir des rapports sexuels, il faut absolument aborder la question de la sexualité sans risques et de l'utilisation des contraceptifs. Ainsi, vous vous protégerez – et vous protégerez votre partenaire – et vous éviterez une grossesse non prévue ou une maladie transmissible sexuellement.

Il vous faudra aussi discuter de ce que vous attendez de la relation et de ce que vous pouvez faire pour que les moments passés ensemble, en tant qu'amis et amants, soient le plus agréables possible.

EXERCICE

1. Que ressentez-vous à l'idée de sortir avec quelqu'un au Canada par rapport aux coutumes de votre pays d'origine ?

---

---

---

2. Dans votre pays, comment rencontrez-vous vos amis proches ?

---

---

---

3. Envisagez-vous de trouver un-e petit-e ami-e au Canada ? De quelle façon ?

---

---

---

# Faire de l'exercice pour le plaisir et pour la santé

*« Je cours beaucoup. Si quelque chose ne va pas, j'y pense pendant que je cours. Quand je suis triste ou heureuse, je pars courir. Je le faisais dans mon pays et je continue à le faire ici. J'aime courir. »*

Irina, de Russie

Si on est en bonne santé, on est plus agréable à regarder, on se sent mieux et on est plein d'énergie. Si vous ne vous occupez pas de votre corps, ne mangez pas sainement, ne faites pas d'exercices physiques et ne dormez pas assez, vous finirez par vous sentir fatigué-e et malheureux-euse. Cela peut rendre plus difficile votre adaptation à une nouvelle société.

L'exercice est l'un des meilleurs moyens de se sentir bien dans son corps et dans sa tête. Trouvez-vous une activité physique agréable et faites-en une habitude. Ce sera peut-être un sport que vous pratiquiez déjà dans votre pays d'origine. De nombreux centres communautaires et organismes ethnoculturels proposent des activités sportives et des salles de sport pour les gens du quartier. Vous pouvez aussi afficher, à la bibliothèque, au centre communautaire, au supermarché ou à votre lieu de culte, un avis indiquant votre désir de rencontrer d'autres personnes intéressées.

La marche est l'un des meilleurs exercices ; il suffit d'avoir des chaussures confortables et une destination. On peut marcher seul-e ou avec un-e ami-e, ce qui peut agrémenter cette activité. Par mauvais temps, bien des gens font de la marche dans les galeries marchandes.

La natation est un autre excellent exercice. C'est un sport qui peut se pratiquer gratuitement ou à moindres frais dans les centres communautaires ou de loisirs.



# Gérer le stress

*« Je préfère habiter une petite ville comme St. Catharines parce que quand j’habitais à Toronto, j’ai trouvé que j’étais trop stressé. Si j’y étais resté, je sais que j’aurais déprimé ou que je serais tombé malade. Il y avait trop de gens et trop d’immigrants à problèmes. Il faut être solide pour vivre dans une grande ville. St. Catharines, c’est mieux pour moi. C’est plus facile de s’y faire des amis. »*

Vlad, de Roumanie

Le stress est la tension physique, affective et mentale que l’on ressent lorsque la vie exige de soi une grande somme d’énergie. Tout le monde en fait l’expérience, et tous les jours. S’adapter à un nouveau pays et se faire une nouvelle vie risque d’être une grande source de stress. Ce stress peut être causé par ces activités difficiles que sont la recherche d’un travail ou l’apprentissage de l’anglais, mais aussi par des activités qui devraient être divertissantes, telles que sortir pour se faire de nouveaux amis.

Le stress est inévitable mais on peut apprendre à le gérer de façon à jouir de la vie et à diminuer les risques de problèmes physiques ou mentaux. Vous pourriez peut-être reprendre des activités qui vous faisaient du bien dans votre pays d’origine, ou essayer de nouveaux moyens de réduire le stress.

Voici un autre témoignage sur la façon de gérer le stress. « Je suis maintenant extrêmement stressée, surtout quand je pense à mes deux enfants. Cela me rend malade de penser qu'ils sont toujours au pays. Je ne peux pas les appeler au téléphone, puisqu'il n'y en a pas. Je fais tout ce que je peux auprès de l'immigration pour les faire venir, mais les démarches sont interminables. Vous comprenez maintenant pourquoi je suis stressée. Je me remonte le moral en regardant leurs photos et leurs dessins. Pour penser à autre chose, je joue de la guitare et je chante. La musique me fait du bien. Maintenant que les gens savent que je joue bien, ils me demandent de jouer pour eux. Ils apprécient ; et moi aussi. C'est ma façon de participer à la vie de la communauté. »

### CONSEILS PRATIQUES POUR GÉRER LE STRESS

*Voici quelques moyens de gérer le stress.*

1. Sachez vous adapter aux situations – sachez reconnaître ce que vous pouvez changer et ce que vous ne pouvez pas changer. Concentrez-vous sur les situations que vous pouvez maîtriser.
2. Riez le plus possible : cela détend. Racontez des histoires drôles ; regardez la télévision ou un film comique ; lisez les bandes dessinées.
3. Respirez lentement. Prenez quelques minutes par jour pour ralentir votre rythme et respirer profondément. Cela détend l'esprit et le corps.
4. Autorisez-vous à faire des erreurs – soyez indulgent-e à votre égard lorsque vous en faites. Personne n'est parfait. Tirez des enseignements de vos erreurs.
5. Regardez les problèmes en face – un à la fois. Il est plus facile de résoudre les problèmes lorsqu'on les a segmentés.

6. Parlez à quelqu'un – un problème partagé est plus facile à régler. Un ami, un conseiller ou un collègue passe peut être par les mêmes difficultés. Ils peuvent peut-être même vous donner des conseils.
7. Autorisez-vous à être triste – un grand changement peut entraîner un sentiment de perte par rapport au passé et à ce qu'on a connu. Ceci est vrai même lorsque ce changement a amélioré la qualité de la vie. Prenez le temps de vivre votre deuil et de vous adapter peu à peu à la situation ; c'est un moyen de relâcher la tension.
8. Apprenez à dire « non » plutôt que d'en faire trop. Ce sera peut-être difficile au départ, mais il faut être réaliste : vous ne pouvez pas tout faire.
9. Prenez l'air – l'exercice physique et le plein air sont bons pour le corps comme pour l'esprit.
10. Jouez davantage – s'amuser est un moyen naturel de relâcher la tension musculaire. Cherchez à vous amuser avec un-e ami-e, un enfant, un chat ou un chien.
11. Lisez un livre ou une revue qui vous intéresse. Cela vous changera les idées pendant quelques heures.
12. La méditation et le yoga peuvent également vous détendre en vous calmant l'esprit. Le yoga étire les muscles en douceur.

# Réfléchir au passé, au présent et à l'avenir

*« Je n'ai pas le temps de penser au passé.  
Pourquoi y penser alors que mon mari est  
mort à la guerre ? Je me force à ne penser  
qu'à l'avenir. Ça n'est pas toujours facile. »*

Kristinya, de Moldavie

Le temps n'avance peut-être que sur les pendules ; dans nos pensées, il va et il vient entre le passé, le présent ou l'avenir. Certains immigrants ont de la difficulté à passer d'une tranche de temps à une autre. Ils risquent de s'enfermer dans le passé et dans la vie qu'ils menaient avant de venir au Canada. Si vous trouvez que vous vivez trop dans le passé, vous êtes peut-être en train de tomber dans la dépression. Il faudrait alors aller voir un travailleur social, un conseiller pastoral ou un médecin.

D'autres immigrants refusent systématiquement de penser au passé, et préfèrent oublier la guerre, les camps de réfugiés ou leur long voyage pour arriver jusqu'au Canada. C'est peut-être votre cas. Il est normal que vous vouliez vous concentrer sur le présent et c'est peut-être le seul moyen que vous connaissez pour survivre. Bien que vous soyez maintenant en sécurité, vous éprouvez peut-être des difficultés à envisager l'avenir. Dans votre pays d'origine, il vous était sans doute impossible de l'imaginer puisque vous n'étiez pas sûr de pouvoir le vivre.



Dans des circonstances normales, les gens sains se promènent constamment entre le passé, le présent et l'avenir. Cependant, lorsqu'on a vécu des situations très stressantes, mettre le passé de côté peut s'avérer thérapeutique. Peu à peu, à mesure que vous prendrez racine au Canada, il faudra opérer ce lien entre votre passé, le présent et l'avenir. Ce ne sera pas facile. Cela prendra des mois, voire des années. Mais, ne vous pressez pas. Lorsque le passé est trop douloureux, on préfère souvent l'oublier – parfois pendant des années. Lorsque vous vous sentirez prêt à l'affronter, il serait peut-être bon d'en parler à un ami ou à un conseiller.

### EXERCICE

*Essayez, par cet exercice, de voir où vous séjournez par la pensée le plus souvent : dans le passé, le présent ou l'avenir.*

1. Dessinez trois cercles représentant le passé, le présent et l'avenir, dont la taille variera selon le temps que vous y passez. Le plus grand cercle représentera l'espace de temps où vous séjournez le plus souvent.
  
2. Pourquoi séjournez-vous le plus souvent dans l'espace représenté par le plus grand cercle ?

---

---

---

# Rechercher de l'aide quand ça ne va pas

*« Au début, je ne savais ce qui m'arrivait. Je pleurais tout le temps ; je n'arrivais plus à dormir. Rien n'allait plus. J'ai eu de la chance. À la mosquée, une femme a remarqué que j'étais malheureuse et elle n'a pas arrêté de me parler. C'est grâce à elle que je suis allée voir une travailleuse sociale. Quand ça m'est arrivé de nouveau, j'ai su quoi faire. J'ai immédiatement appelé un psychologue. La dépression, c'est très, très mauvais. »*

Farida, de Syrie

C'est dur d'être seul-e dans un nouveau pays. Repartir à zéro est exaltant et stimulant, mais parfois effrayant. Parfois cela semblera trop lourd et vous trouverez qu'il est de plus en plus difficile de poursuivre vos activités. Vous vous sentirez triste pendant des jours, et peut-être même des semaines. Vous prendrez peut-être de l'alcool ou de la drogue pour essayer d'oublier votre tristesse.

Si ces symptômes vous sont familiers, vous êtes peut-être déprimé-e. La dépression affecte l'humeur, la façon de voir les choses, l'énergie, l'appétit et le sommeil. Les gens déprimés éprouvent de la difficulté à faire les choses les plus courantes et à être en compagnie d'autres personnes. Si vous avez été témoin ou victime d'événements violents ou terrifiants, il vous sera probablement plus difficile de profiter de la vie au Canada. Bien que vous y soyez en sécurité, vous serez peut-être hanté-e par le passé.

La tristesse ou la peur peut être une réaction normale lorsqu'on arrive dans un nouveau pays, ou lorsqu'on a survécu à des situations qui ont mis la vie en danger. Toutefois, si vous continuez à ressentir ces émotions pendant plusieurs semaines, il serait bon de rechercher une aide.

Au Canada, on ne considère pas comme faibles ou folles les personnes qui recherchent de l'aide pour gérer leurs sentiments. On les considère, au contraire, comme sensées car elles ont conscience que quelque chose ne va pas. Les médecins, les travailleurs sociaux, les psychologues, les conseillers et les ministres du culte peuvent aider les gens qui éprouvent ce genre de problèmes. Ils pourront vous aider à vous en sortir et à décider comment et où trouver de l'aide.

Si vous pensez souvent à la mort, ou souhaitez vous tuer, allez immédiatement au service d'urgence de l'hôpital le plus proche. Le personnel saura vous aider.

Il y a dans la plupart des villes, des services de conseil téléphonique que vous pouvez appeler en cas d'urgence. Ces services sont ouverts vingt-quatre heures sur vingt-quatre, de sorte que vous pouvez parler à quelqu'un à toute heure du jour ou de la nuit. Les numéros de ces centres d'aide morale (Distress Centres) figurent, avec d'autres numéros d'urgence, à la première page de l'annuaire téléphonique local.

## EXERCICE

*Lisez la liste suivante. Vous reconnaissez-vous dans ces déclarations ? Si oui, cela dure-t-il depuis plusieurs semaines ? Si oui, il vaudrait mieux avoir recours à un-e professionnel-le.*

1. Je suis presque tout le temps agité-e et je n'arrive pas à me tenir tranquille.
2. Je bois ou je me shoote pour oublier mon stress.
3. Je suis tout le temps fatigué-e, même lorsque je dors beaucoup.
4. J'ai manqué des jours de classe ou de travail parce que j'avais bu ou que je m'étais drogué-e.
5. Je pense beaucoup à la mort et au suicide.
6. J'ai de la difficulté à me concentrer, à réfléchir, à me souvenir ou à prendre des décisions.
7. Si je suis honnête avec moi-même, je sais que je bois trop ou que je prends trop de drogue.
8. Je me sens inutile ou coupable la plupart du temps.
9. La plupart de mes amis sont des gens avec qui je bois ou prends de la drogue.
10. Je suis, la plupart du temps, angoissé-e et inquiet-ète à propos de tout et de rien.
11. Je suis en colère une bonne partie du temps.
12. J'ai besoin de prendre des médicaments pour tenir le coup toute une journée. Je les achète à la pharmacie.

# Gérer son argent

*« C'est tellement difficile de gagner de l'argent au Canada ! En Érythrée, si vous voulez monter une affaire, vous le faites. Ici, il vous faut de l'argent pour ceci, pour cela, pour tout. Ici, une tasse de café coûte tellement cher. Si je calculais le prix du café dans l'argent de mon pays, je n'en boirais jamais. »*

Adam, de l'Érythrée

Venir s'installer au Canada coûte cher. En effet, dès votre arrivée, il faut payer un loyer, acheter de quoi manger et peut-être même des vêtements d'hiver. Certaines choses qui ne vous coûtaient rien ou pas grand-chose dans votre pays d'origine coûtent ici très cher.

Si vous n'arrivez pas à trouver de travail ou si vous devez attendre un permis de travail, vous n'aurez probablement pas beaucoup d'argent. Dans votre pays, vous pouviez peut-être emprunter à des parents ou à des amis, lorsque vous étiez à court. Ici, il n'y a probablement personne à qui vous pouvez vous adresser dans ce genre de situation.

Vous n'avez peut-être pas toujours assez d'argent pour acheter à manger. Comme d'autres Canadiens, vous vous adresserez alors aux banques alimentaires. Ces banques sont gérées par des organismes communautaires et elles distribuent gratuitement à manger à ceux et celles qui en ont besoin.

Si vous êtes dans cette situation financière un peu difficile, il est normal que vous vous sentiez frustré-e et irrité-e. Ce n'est sans doute pas ainsi que vous envisagiez la vie au Canada.

Pour alourdir encore vos soucis financiers, il se peut que votre famille compte sur vous pour envoyer de l'argent. Vos parents se demandent peut-être aussi pourquoi vous mettez tant de temps à économiser l'argent nécessaire pour les parrainer. Ils ne se rendent probablement pas compte du coût de la vie au Canada. Ils pensent peut-être que vous êtes riche parce que vous avez une maison chauffée et la câblotvion. Ils ne se rendent pas compte que toutes ces choses sont normales au Canada et qu'elles coûtent très cher.

Que faire pour vous en sortir ? Commencez par établir un budget mensuel. Même si vos revenus sont très faibles, un budget vous permet de mieux maîtriser la situation. Il vous faut aussi vous fixer des objectifs financiers réalistes. Si, par exemple, vous n'avez pas les moyens d'envoyer de l'argent chez vous tous les mois, faites-le à la fin de l'année ou pour un anniversaire. Fixez-vous une limite de temps pour vos appels téléphoniques intercontinentaux, ou utilisez des cartes prépayées qui coûtent moins cher. Faites des économies ; même vous n'épargnez qu'un dollar par jour, vous finirez par avoir un petit pécule.



# Vivre au rythme des saisons

*« J'aime l'hiver. J'aime regarder la neige.  
Mon pays est trop chaud et la chaleur me  
fatiguait. Ici, les saisons sont belles. »*

Samator, de Somalie

Venir au Canada, c'est aussi s'habituer à des saisons différentes. La plupart des nouveaux arrivants aiment beaucoup le printemps et l'été. Les jours sont longs et chauds ; il y a des fleurs et les gens sont plus aimables.

L'hiver est probablement la saison la plus difficile parce qu'il fait froid et que les jours peuvent être gris et tristes. Si vous venez d'un pays tropical où il fait chaud toute l'année, ou d'un pays où les hivers sont doux, rien ne vous aura préparé à l'hiver canadien. Plus vous montez vers le nord, plus il fait froid. Il faudra vous habituer à porter plusieurs épaisseurs de vêtements d'hiver. Vous aurez peut-être peur de glisser et de tomber sur des chemins couverts de neige ou de glace.

D'autres nouveaux arrivants aiment beaucoup l'hiver parce qu'ils aiment le froid et que cela leur permet de pratiquer des sports d'hiver, tels que le ski et le patinage.

Les longues journées d'hiver affectent la santé de certaines personnes et l'absence de soleil les déprime. Si tel est votre cas, vous pouvez compenser en allumant des lumières vives lorsque vous êtes chez vous, même en plein jour. Ceci reproduit les effets du soleil sur

votre corps et vous vous sentirez mieux. Vous pourrez aussi aller vous promener pendant qu'il fait jour.



### CONSEILS POUR ABORDER L'HIVER

- Portez les vêtements appropriés, sans oublier chaussettes, gants, bottes. Les lainages et les mélanges à base de laine sont les tissus les plus chauds.
- Portez toujours un bonnet car c'est par la tête que le corps perd le plus de chaleur. Le port du bonnet permet donc de conserver cette chaleur.
- Portez plusieurs épaisseurs de vêtements que vous pourrez ôter ou ajouter selon la situation.
- Essayez un sport d'hiver tel que le ski ou le patinage – cela vous plaira peut-être. Beaucoup de centres de loisirs offrent des cours de patinage pour adultes.
- Inscrivez-vous à un cours dans une école, un collège ou une université – l'hiver vous paraîtra moins long.



# Se fixer des objectifs personnels

*« Je me suis donné deux ans pour apprendre l'anglais et trouver un travail. Peu importe le genre de travail. Il me faut l'argent pour faire venir mes deux filles. Elles auront sûrement au Canada une meilleure vie que dans mon pays. Et elles sont encore jeunes. »*

Luka, de Georgie

Se fixer des buts peut vous aider à rester motivé-e lorsque vous rencontrerez des problèmes dans votre nouvelle vie. Il n'y a rien de tel qu'une liste d'objectifs pour vous rappeler pourquoi vous êtes venu-e dans ce pays, ce que vous espérer y faire et quand vous envisagez d'atteindre chacun d'eux. Les objectifs peuvent vous aider à définir le cours de votre vie et à suivre vos progrès.

Il est bon de réfléchir à vos objectifs. Vous les réaliserez plus facilement s'ils sont spécifiques, classés, limités, mesurables, importants, réalistes, gratifiants.

1. Spécifiques – Soyez précis-e quant à ce que vous souhaitez réaliser.
2. Classés par ordre de priorité – Vous aurez probablement plusieurs objectifs, mais il vous faudra les classer par ordre d'importance et vous concentrer d'abord sur les premiers.
3. Limités dans le temps – Fixez-vous des dates limites pour les objectifs les plus importants, et les étapes nécessaires pour y parvenir. Ainsi : « Dans un, deux ou cinq ans, j'aimerais... ». Sans cette limite de temps, votre objectif risque de n'être qu'un rêve.

4. Mesurables – Comment saurez-vous que vous avez atteint votre objectif ?
5. Importants – Votre objectif doit être important pour vous, suffisamment important pour que vous soyez disposé-e à faire les efforts nécessaires pour y parvenir.
6. Réalistes – Pensez aux obstacles qui risquent de vous empêcher d'atteindre votre objectif. Prévoyez des moyens de les surmonter.
7. Gratifiants – Voyez par quels moyens vous pourrez vous « récompenser » lorsque vous aurez atteint votre objectif.

EXERCICE

*Énumérez ci-dessous vos objectifs à court, à moyen et à long terme.*

1. Mes objectifs à court terme (pour les prochaines semaines ou les prochains mois) consistent à :

---

---

---

Si je les atteins, je me récompenserai en :

---

---

---

2. Mes objectifs à moyen terme (d'ici un an) consistent à :

---

---

---

Si je les atteins, je me récompenserai en :

---

---

---

3. Mes objectifs à long terme (d'ici trois ans) consistent à :

---

---

---

Si je les atteins, je me récompenserai en :

---

---

---

# Acquérir des habitudes

*« J'allais prendre un café tous les après-midis – ça me faisait sortir de l'appartement. Ça coupait la longue journée et c'était mieux que de regarder la télévision tout le temps. Une fois que j'ai eu un travail, je travaillais douze heures par jour. J'étais toujours fatigué, mais je continuais à aller dans ce café tout le samedi ; c'était ma façon de me détendre. »*

Iqbal, du Pakistan

Avoir un programme quotidien aide à faire le meilleur usage possible de votre temps. Si vous travaillez ou que vous êtes étudiant-e, votre journée est partiellement organisée.

Si vous attendez vos papiers d'immigration, ou le début d'un cours de langue, il vous faut une raison de vous lever et de vous mettre en route. Passer la journée à attendre chez soi ne fait qu'augmenter la frustration et la solitude. Il importe de vous fixer un programme qui vous donne une activité et vous donne le sentiment que vous appartenez au monde qui vous entoure.

Voici comment Olga, venant de Bulgarie, passait son temps : « J'ai de la peine à organiser mes journées. Il y a tant de choses qui sont indépendantes de ma volonté que le plus simple, c'est de ne rien faire. Je m'oblige à faire un programme lorsque l'attente est trop

lourde. La première chose que je fais tous les jours, c'est une promenade à pied. Ensuite, je regarde les nouvelles pendant une heure. L'après-midi, je vais à la bibliothèque. Deux fois par semaine au moins, je vais voir un film lorsque les places sont à moitié prix. Tous les dimanches, je vais à l'église. ».

Lorsque vous vous faites un programme, assurez-vous de faire surtout les choses que vous aimez et qui vous intéressent, ou qui vous aideront à atteindre vos objectifs. N'oubliez pas d'y inclure des activités de détente et des plages de temps pour rencontrer vos amis.

## CONSEILS

*Voici comment certains nouveaux arrivants ont appris à gérer leur temps libre.*

- Se fixer un programme et le suivre.
- Diviser les tâches difficiles en petites unités que l'on attaque à la cadence d'une par jour.
- Faire du bénévolat.
- Se fixer des objectifs clairs et réalistes.
- Reconnaître qu'il est normal de s'ennuyer de temps en temps.
- Aller à la bibliothèque tous les jours pour lire en anglais et dans d'autres langues, pour se servir de l'ordinateur ou simplement pour se détendre.
- Faire une promenade à pied tous les jours ou s'inscrire à une équipe de sport.
- Trouver un café sympathique pour y passer chaque jour une ou deux heures.

# Faire face à la discrimination

*« J'aime le Canada parce que des gens  
de différentes cultures vivent ensemble  
et je trouve que c'est vraiment bien de voir  
que tout le monde s'entend bien. »*

Gabriela, du Mexique

Au Canada, la plupart des gens ont l'esprit ouvert et respectent les différents groupes qui y vivent. Cela est vrai la plupart du temps. Pourtant, parfois, ce n'est pas le cas. Certains nouveaux arrivants se heurtent à une certaine discrimination – non seulement de la part de ceux qui sont nés au Canada ou qui y vivent depuis longtemps, mais aussi de la part d'autres nouveaux arrivants. Cette discrimination peut être fondée sur la race, sur la religion ou sur l'orientation sexuelle. Les victimes de la discrimination en souffrent et il est normal qu'elles soient en colère et bouleversées.

Vous en ferez peut-être l'expérience surtout lorsque vous chercherez un logement ou un travail. Un propriétaire vous dira peut-être que la chambre ou l'appartement est pris. Vous le croirez, mais vous découvrirez quelques jours plus tard qu'il est toujours libre. Vous penserez que vous n'avez pas plu au propriétaire. Ou vous serez certain-e que c'est à cause de votre race ou de votre religion.

La plupart des nouveaux arrivants ont de la difficulté à trouver un travail. On leur dit souvent qu'ils n'ont pas d'« expérience canadienne ». Pourtant, certains ont plus de difficulté que

d'autres bien qu'ils aient fait les mêmes études et aient les mêmes qualifications. Ils découvriront peut-être qu'ils n'ont pas été engagés en raison de leur race ou de la couleur de leur peau.

Bien qu'il y ait au Canada des lois prohibant le racisme et d'autres formes de discrimination, malheureusement, le racisme existe. Il est parfois tellement voilé qu'il est difficile à prouver.

Bien des gens en font l'expérience et ce sera peut-être votre cas.

Que faire lorsque vous vous rendez compte que vous êtes victime de discrimination ? La première chose est de reconnaître la réalité. Ensuite, respirez profondément pour vous calmer. Vous vous sentirez probablement frustré-e, blessé-e, en colère. C'est normal.

Une fois que vous vous serez calmé-e, décidez de ce que vous allez faire. Vous avez probablement quatre options. La première est de



faire comme si de rien n'était et d'essayer de vous reconforter le mieux possible. La deuxième est de vous en ouvrir à un ami ou à un membre de votre famille. Vous pouvez aussi aborder directement la personne qui en est l'auteur. Enfin, vous pouvez déposer une plainte auprès de la Commission des droits de la personne, de votre supérieur au travail, ou par l'intermédiaire de votre syndicat si vous êtes syndiqué-e.

Il faut savoir que ces options existent, mais le choix peut être difficile. Votre décision dépendra d'un certain nombre de facteurs. Il faudra regarder la situation en face et voir si l'incident est suffisamment grave pour justifier une réaction. Qu'est-ce qui vous semble le plus naturel ? Pensez au soutien que vous pouvez avoir et à la meilleure issue possible. Et pour finir, essayez de trouver un équilibre entre ce qui est bon pour vous et votre responsabilité envers les autres et envers la société.

Avant de déposer une plainte à votre travail, il faut penser à tout ce que cette démarche va entraîner pour vous. Voyez si vos supérieurs épouseront votre cause ou s'ils vous considéreront comme un agitateur. Par ailleurs, il faudra vous demander si, en passant l'événement sous silence, vous risquez d'aggraver les choses, non seulement pour vous, mais aussi pour d'autres qui risquent d'être victimes de la même discrimination. Il sera peut-être bon d'en parler à un ami ou à quelqu'un qui a l'habitude de traiter ce genre de problème.

Si vous décidez d'aborder directement une personne qui vous barre le passage à cause de votre race ou de votre couleur, il serait bon d'avoir le soutien d'un groupe de personnes bien informées qui prennent fait et cause pour vous.



# Votre communauté ethnique

*« Bien sûr que je reste en contact avec des gens de mon pays ! Ils me comprennent ; ils m'aident et je n'ai pas besoin de tout leur expliquer. »*

Dakola, du Tibet

Certains nouveaux arrivants préfèrent se faire aider par des membres de leur propre groupe ethnique. Le fait qu'ils peuvent parler leur propre langue avec quelqu'un qui partage leurs traditions facilite les choses. D'autres préféreront s'adresser à la collectivité, en général, où ils seront anonymes. D'autres encore ne chercheront pas nécessairement à s'intégrer dans leur propre communauté ethnique.

Cette réaction est normale. N'oublions pas que même les membres d'un même groupe ethno-culturel peuvent avoir des opinions différentes sur la vie au Canada. Hindan, algérienne, a découvert que son groupe ethnique, ici, était très conservateur. Elle nous a dit : « Ils sont tellement vieux jeu. Ils ne se rendent pas compte des changements qui sont survenus au pays. Il m'est impossible de parler à des gens qui me traitent comme une 'fille de mauvaise vie' parce que je sors avec un garçon. »

D'autres évitent le contact avec leur communauté parce qu'ils ont honte de ne pas avoir aussi bien réussi au Canada qu'ils l'auraient souhaité. Ils sont gênés parce que, dans leur pays, tout le monde savait qu'ils avaient un travail enviable, alors qu'ici, ils sont peut-

être chauffeur de taxi, travaillent à l'usine ou livrent des repas. Si vous vous trouvez dans cette situation, il sera bon de vous souvenir que d'autres immigrants et d'autres réfugiés ont commencé par des emplois bien au-dessous de leurs capacités, afin de survivre au Canada. Les gens que vous évitez passent peut-être par les mêmes difficultés.

Au sein des communautés ethno-culturelles, il y a souvent plusieurs groupes très divers quant aux opinions politiques, religieuses ou autres. Certains de ces groupes vous conviendront et d'autres pas.

Les autres Canadiens n'auront peut-être pas conscience de la diversité qui existe au sein de votre communauté. En conséquence, même si vous ne participez pas aux activités qu'elle propose, il reste qu'il est bon de savoir ce qui s'y passe.



# Fêter ses réussites

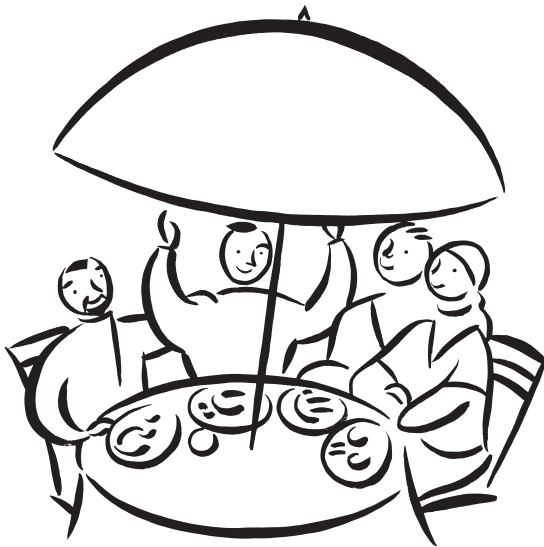
*« J'aime bien manger. Chaque fois qu'il m'arrive quelque chose de bien, je mange avec mes amis. Nous connaissons des tas de restaurants pas cher. Encore mieux, il y a les buffets où on peut manger tant qu'on veut, et les restaurants qui servent des petits déjeuners toute la journée. »*

Antonio, d'Angola

Fêtez vos succès canadiens. L'occasion sera peut-être que vous avez décroché un travail de bénévole qui vous plaît, ou que vous avez compris du premier coup une plaisanterie en anglais, ou que votre audience d'immigration s'est bien passée. Toutes ces petites victoires prouvent que vous vous adaptez à votre nouvelle vie. Fêtez-les avec des amis ou offrez-vous quelque chose qui marque le coup.

Une autre façon de célébrer vos succès, c'est de reconnaître vos nombreux talents. L'immigration n'a rien changé à cela. Vous pourriez dresser une liste de tout ce que vous savez faire. Les jours où vous ne vous sentez pas à la hauteur, où la vie au Canada vous déprime, reprenez votre liste pour vous rappeler tout ce que vous avez à offrir. Faites la même chose lorsque vous vous préparez à un entrevue d'emploi ; cela vous remontera.

Pour commencer votre liste, essayez ce petit exercice. Demandez à trois amis d'écrire sur un morceau de papier ce qu'ils aiment en vous. Vous serez peut-être gêné-e de demander, mais essayez quand même. Et vous pourrez faire la même chose pour vos amis. Vous découvrirez peut-être des qualités cachées que vos amis apprécient.



## Conclusion

# Autres sources d'aide et d'information

En tant que nouvel arrivant, vous vivez probablement l'un des moments les plus passionnants et les plus difficiles de votre vie. Nous espérons que les histoires, les conseils et les exercices présentés dans ce fascicule vous aideront à bâtir votre nouvelle vie ici. Beaucoup de nouveaux arrivants se sentent maintenant chez eux au Canada. Cela prend du temps. Un jour peut-être, aiderez-vous, à votre tour, de nouveaux arrivants à s'installer. Nous espérons que ces lignes vous auront convaincu que nous comprenons ce que vous vivez. Nous sommes heureux que vous soyez des nôtres.

Soyez les bienvenu-e-s !

Il existe plusieurs lieux et organismes qui vous aideront à vous adapter à la vie canadienne. Adressez-vous d'abord à un organisme pour l'établissement des immigrants. Ces organismes ont pour mission de s'occuper des nouveaux arrivants et ils offrent de nombreux services et des ressources susceptibles de vous aider.

Voici une liste d'organismes qui existent dans la plupart des collectivités.

**Télesanté Ontario** : Vous pouvez y obtenir des renseignements d'ordre sanitaire donnés par une infirmière. Le service est ouvert vingt-quatre heures sur vingt-quatre, sept jours sur sept, en français et en anglais, ou à l'aide de services d'interprétation vers d'autres langues. Vous pouvez appeler au numéro 1 866 797-0000.

Dans la plupart des grandes villes au Canada et aux États-Unis, on peut obtenir des renseignements gratuitement et confidentiellement sur les services communautaires, sociaux et gouvernementaux en téléphonant au **211**. Pour des questions ou des préoccupations au sujet des services municipaux, appeler le **311**.

**Bibliothèque** : on peut y emprunter gratuitement ou à frais modiques livres, disques compacts, bandes vidéo, journaux et revues, ou encore se servir d'ordinateurs et accéder à Internet.

**Centres de loisirs communautaires** : Conditionnement physique et activités sportives, art et artisanat.

**Centres d'information communautaires** : Renseignements généraux et conseils sur des questions d'ordre juridique, social et éducatif.

**Centres de santé communautaires** : Services médicaux et conseils psychologiques.

**Annuaire des services communautaires (pages bleues)** : Liste d'organismes communautaires dans une région donnée. On peut se le procurer à la bibliothèque ou sur le site Internet de celle-ci.

**Unité de santé publique** : Information sanitaire, sur les tests de dépistage et sur la vaccination en de nombreuses langues, donnée par des infirmières qui travaillent dans la collectivité donnée.

**YMCA et YWCA** : Activités sportives et de loisirs ; ateliers pour vous aider à trouver du travail, à vous former pour une nouvelle carrière ou à lancer votre propre affaire.

## **Sites Internet**

[www.etablissement.org](http://www.etablissement.org)

*Renseignements généraux sur l'immigration et sur les questions d'établissement*

[www.ocasi.org](http://www.ocasi.org) (en anglais)

*Le site du Conseil ontarien des organismes de services aux immigrants contient une foule de renseignements sur les services offerts aux immigrants et aux réfugiés et des liens vers des articles parus dans la presse au sujet des préoccupations des nouveaux arrivants.*

Dans ma langue : <http://french.inmylanguage.org/>

*Renseignements sur le logement, l'emploi, l'immigration et la vie quotidienne à l'intention des nouveaux arrivants en Ontario, offerts dans nombre de langues. Le site est financé par le gouvernement du Canada.*

[www.charityvillage.com](http://www.charityvillage.com) (en anglais)

*Base de données d'emplois proposés dans le domaine communautaire et social*

[www.rhdcc-hrsdc.gc.ca/](http://www.rhdcc-hrsdc.gc.ca/)

*Renseignements officiels sur l'emploi, ainsi qu'une base de données d'emplois*

[www.legalaid.on.ca/fr/](http://www.legalaid.on.ca/fr/)

*Aide juridique Ontario procure aux personnes à faible revenu l'accès à une gamme de services juridiques.*

[www.camh.net](http://www.camh.net)

*Renseignements sur la toxicomanie et la santé mentale dans plusieurs langues : [www.camh.net/About\\_Addiction\\_Mental\\_Health/Multilingual\\_Resources/index.html](http://www.camh.net/About_Addiction_Mental_Health/Multilingual_Resources/index.html).*

*Renseignements sur le trouble de stress post-traumatique à l'intention des personnes touchées par la guerre, les conflits politiques ou les désastres :*  
[www.camh.net/fr/About\\_Addiction\\_Mental\\_Health/Mental\\_Health\\_Information/ptsd\\_refugees\\_brochure\\_fr.html](http://www.camh.net/fr/About_Addiction_Mental_Health/Mental_Health_Information/ptsd_refugees_brochure_fr.html)

[www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov) (en anglais)

*Information pour apprentissage autonome sur les troubles de santé mentale*

[www.selfhelp.on.ca](http://www.selfhelp.on.ca)

*Guide téléchargeable sur les démarches pour démarrer un groupe d'entraide ou s'y inscrire*

[www.crct.org/lanresources/](http://www.crct.org/lanresources/)

*L'organisme Community Resource Connections of Toronto offre une panoplie de ressources dont le livre Navigating Mental Health Services in Toronto: A Guide for Newcomer Communities, traduit dans plusieurs langues. Il est possible de le télécharger gratuitement.*

[www.housinghelpcentre.org/](http://www.housinghelpcentre.org/) (en anglais)

*Le site Web de Housing Help Centre & ID Clinic fournit une liste de services en matière de logement dans le Grand Toronto et partout en Ontario.*

[www.health.gov.on.ca/fr/public/programs/hco/](http://www.health.gov.on.ca/fr/public/programs/hco/)

*Dans le site Web Vos options de soins de santé figurent des renseignements sur les options de soins de santé, par lieu de résidence.*

[www.health.gov.on.ca/fr/ms/healthcareconnect/public/](http://www.health.gov.on.ca/fr/ms/healthcareconnect/public/)

*Accès Soins aide les Ontariennes et les Ontariens qui n'ont pas de fournisseur de soins de santé familiale attiré (que ce soit un médecin de famille ou une infirmière praticienne) à en trouver un.*



Ce guide est également disponible en amharique, anglais, arabe, bengali, chinois, coréen, dari, espagnol, hindi, ourdou, panjabi, persan (farsi), portugais, russe, serbe, somali, tagal, tamoul, twi et vietnamien.

Pour de plus amples renseignements sur les problèmes de toxicomanie ou de santé mentale ou pour télécharger un exemplaire de ce guide, veuillez consulter notre site Web : [www.camh.net/fr](http://www.camh.net/fr)

Il se peut que cette publication soit disponible dans des supports de substitution. Pour tout renseignement sur les supports de substitution, pour commander des exemplaires en quantité de ce guide ou pour commander d'autres publications de CAMH, veuillez vous adresser aux Ventes et distribution :

Sans frais : 1 800 661-1111

À Toronto : 416 595-6059

Courriel : [publications@camh.net](mailto:publications@camh.net)

Cyberboutique : <http://store.camh.net>



Centre for Addiction and Mental Health  
Centre de toxicomanie et de santé mentale

Un Centre collaborateur de l'Organisation panaméricaine de la Santé  
et de l'Organisation mondiale de la Santé



Citoyenneté et  
Immigration Canada

Citizenship and  
Immigration Canada

Canada