



LES CHOCS CULTURELS ET LE BIEN-ÊTRE MENTAL DES NOUVEAUX ARRIVANTS AU CANADA



RSIFEO
RÉSEAU DE SOUTIEN
À L'IMMIGRATION FRANCOPHONE
DE L'EST DE L'ONTARIO

Financé par :



Immigration, Réfugiés
et Citoyenneté Canada

Funded by:

Immigration, Refugees
and Citizenship Canada

La culture est un cadre dans lequel nous développons notre identité, en nous fournissant des repères et des significations qui enrichissent notre compréhension de nous-mêmes et des autres.

Lorsque nous devons nous adapter à une nouvelle culture, une nouvelle langue et/ou un style de vie différent, une série de sentiments négatifs peuvent surgir. L'immigration n'est pas simplement le fait de quitter un pays d'origine vers un pays d'accueil. C'est un processus qui expose à des changements identitaires et culturels profonds.

La perte des repères familiers et la confrontation à de nouvelles façons de vivre a un réel impact émotionnel. C'est ce qu'on appelle le choc culturel, un concept défini par l'anthropologue canadien Kalervo Oberg.

Pour les nouveaux arrivants au Canada, ce choc peut entraîner des répercussions significatives sur leur bien-être mental. Ils peuvent expérimenter diverses émotions telles que la confusion, l'anxiété, le sentiment d'isolement ou de solitude, et la frustration face aux différences culturelles. Ces sentiments peuvent être exacerbés par des difficultés telles que la barrière de la langue, le manque de réseau social, et les différences dans les normes sociales et professionnelles. L'expérience migratoire, bien que souvent semée d'embûches, est aussi une opportunité de croissance et de redéfinition de soi. En traversant les défis du choc culturel, les immigrants peuvent découvrir de nouvelles facettes de leur identité et enrichir leur compréhension du monde. Ce parcours, bien que difficile, peut mener à une intégration réussie et à l'émergence d'une identité hybride, où les influences de la culture d'origine et de la culture d'accueil se mêlent pour créer une expérience unique. Ainsi, il est essentiel de reconnaître et de soutenir ces individus dans leur cheminement, en favorisant l'empathie et la compréhension au sein de la société pour construire des communautés inclusives et solidaires.

LES CINQ PHASES DU CHOC CULTUREL

1. La lune de miel

Dans cette première étape, l'excitation, le bonheur et l'euphorie sont les principales émotions. Le pays hôte est fascinant, passionnant et nouveau. Les différences ont tendance à être perçues comme positives et nous sommes motivés à apprendre et à coopérer. De plus, nous nous sentons encore proches de notre culture.

La période de lune de miel peut s'avérer éphémère lorsqu'on est confronté à des défis tels que le logement ou la pénurie d'aliments et d'ingrédients familiers.

2. Le choc

À ce stade, le sentiment de nouveauté a disparu et la nouvelle réalité est irritante, froide et étrange. Les valeurs et le mode de vie du nouveau lieu de vie ne sont ni compris ni partagés et l'idée surgit que tout était mieux dans le lieu d'origine.

L'hostilité, l'anxiété, la frustration et la tristesse marquent cette phase et il se peut que des symptômes somatiques apparaissent. Le réseau de soutien social que nous avons autrefois (famille et amis) semble maintenant loin et inaccessible.

3. L'ajustement

Pendant la phase d'ajustement, des émotions positives et agréables refont surface. La nouvelle culture et ses coutumes nous sont déjà familières et compréhensibles. Nous avons atteint un niveau de confort adéquat et la solitude n'est plus aussi prononcée. La vision est désormais plus objective : nous nous sentons prêts à profiter de notre nouvelle routine.

4. L'isolement mental

Cette phase survient généralement après une visite dans le pays d'origine. On constate que les choses ont changé, ce qui affecte le sentiment d'appartenance : nous sommes pris au piège entre deux mondes auxquels nous n'appartenons pas pleinement. Le sentiment de nostalgie d'un passé qui n'existe plus est évident.

Il peut falloir des années avant qu'un immigrant puisse envisager un retour dans son pays d'origine, souvent le déclencheur d'un sentiment d'appartenance ni à une culture ni à un pays. Le pays d'origine continue d'évoluer, parfois de manière inattendue, et l'individu change également, adoptant de nouvelles habitudes et perspectives, à l'instar d'un Canadien qui s'intègre et se transforme au fil du temps.

5. L'adaptation

Enfin, la culture, les coutumes et les valeurs du nouveau pays nous sont totalement familières et propres. Nous avons réussi à nous adapter à vivre et à travailler dans cet endroit sans nous sentir étranges ou frustrés. Nous sommes à l'aise et nous nous sentons chez nous.



CERTAINS CHOCS CULTURELS POUVANT ÊTRE VÉCUS

Choc de la langue

Même si le Canada est officiellement bilingue, l'anglais et le français sont parlés différemment selon les régions, ce qui peut être déroutant.

Différences dans les normes sociales

Les comportements sociaux, comme la manière de saluer ou les règles de politesse, peuvent varier et nécessiter un ajustement.

Gestion du temps et de l'espace personnel

La ponctualité et la perception de l'espace personnel peuvent différer de ce que les nouveaux arrivants ont l'habitude.

Valeurs et croyances

Les valeurs fondamentales, comme l'individualisme ou le collectivisme, peuvent être différentes et influencer les interactions sociales.

Climat

Le climat canadien, avec ses hivers rigoureux, peut être un grand changement pour ceux venant de pays plus chauds.

Alimentation

La découverte de nouveaux aliments et de différentes manières de cuisiner peut-être à la fois excitante et intimidante.

Système éducatif et de travail

S'adapter à un nouveau système éducatif ou professionnel peut prendre du temps et être source de stress.

Reconstruction du réseau social

Établir de nouvelles relations et s'intégrer dans une nouvelle communauté nécessite effort et patience.

Système de santé

Les différences dans les systèmes de santé, les pratiques médicales, et même les attitudes envers la maladie et le bien-être peuvent être sources de confusion et d'anxiété. Être confrontés à des défis tels que la navigation dans un nouveau système de soins de santé, la compréhension des options de traitement disponibles, et la gestion des attentes par rapport aux soins reçus peut amener un stress émotionnel supplémentaire.

Isolement physique

La solitude ressentie lors de son intégration est normale mais peut devenir envahissante surtout lorsqu'on a immigré seul sans famille.



QUELQUES SYMPTÔMES DU CHOC CULTUREL

Insomnie

Trop de pensées avant de dormir empêchant le sommeil.

Anxiété

Boule au ventre, tensions, stress soudain.

Sentiment de solitude

Décalage par rapport aux autres, besoin de voir nos proches.

Désorientation

Difficulté à communiquer et à savoir quoi faire.

Nostalgie

Envie de retourner dans notre pays d'origine.



DES CONSEILS POUR GÉRER LE CHOC CULTUREL

Admettez franchement la présence de ces effets

Ce n'est pas un signe de faiblesse que d'admettre que vous vous sentez mal à l'aise, tendu ou confus.

Soyez patient avec vous-même et avec les autres

Le choc culturel est un processus normal et il faut du temps pour s'adapter à une nouvelle culture.

Apprenez les règles de la vie du pays d'accueil

Essayez de comprendre comment et pourquoi les habitants font les choses comme ils les font. Leur comportement et leurs coutumes peuvent être différents des vôtres, mais ils ne sont ni meilleurs ni pires.

Restez en contact avec votre propre culture

N'oubliez pas d'où vous venez et ce qui vous rend unique.

Prenez soin de vous

Prenez soin de vous physiquement et mentalement. Mangez bien, faites de l'exercice régulièrement, dormez suffisamment et pratiquez des activités qui vous aident à réduire le stress, comme la méditation ou le yoga.

Soyez ouvert à de nouvelles expériences

Le choc culturel est une occasion d'apprendre et de grandir. Profitez de l'occasion de découvrir une nouvelle culture et d'en apprendre davantage sur vous-même.



Restez en contact avec vos proches

Passez régulièrement des appels vidéo, envoyez des messages et restez en contact avec vos amis et votre famille restés au pays. Le fait de savoir qu'ils sont à portée de main peut vous apporter réconfort et soutien.

Créez un sentiment d'appartenance

Décorez votre espace de vie avec des objets familiers, des photos ou des souvenirs de votre pays d'origine. Entourez-vous d'objets qui vous permettent de vous sentir à l'aise et chez vous.

Explorez votre nouvel environnement

Sortez et découvrez votre nouvel environnement. Promenez-vous, explorez les attractions locales, essayez de nouveaux aliments et immergez-vous dans la culture. Le fait de vivre de nouvelles expériences peut vous aider à vous sentir plus proche de votre nouveau lieu de vie.

Rencontrez de nouvelles personnes

Faites l'effort de socialiser et de rencontrer de nouveaux amis dans votre nouvelle communauté. Nouer des liens avec des habitants ou des expatriés peut vous aider à lutter contre le sentiment d'isolement et de solitude.

Ne craignez pas de demander de l'aide si vous avez le mal du pays

Parlez à un conseiller, à un thérapeute ou à un groupe de soutien pour exprimer vos sentiments et recevoir des conseils sur les stratégies d'adaptation.



Rappelez-vous que le mal du pays est un sentiment courant lorsqu'on s'adapte à une nouvelle culture, et qu'il est normal de ressentir ces émotions.

Soyez patient avec vous-même, donnez-vous le temps de vous adapter et rappelez-vous qu'il s'agit d'une partie naturelle du processus de transition.





RSIFEO

RÉSEAU DE SOUTIEN
À L'IMMIGRATION FRANCOPHONE
DE L'EST DE L'ONTARIO

