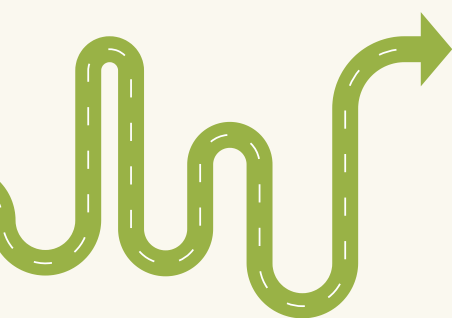




Comprendre les phases du processus migratoire



Guide d'animation



Table des matières

Mise en contexte	<u>2</u>
Utilisation et diffusion	<u>2</u>
L'approche : apprendre par l'émotion	<u>3</u>
Objectif de la formation et objectifs pédagogiques	<u>4</u>
Contenu et durée de l'atelier	<u>4</u>
Matériel requis et préparation	<u>5</u>
Déroulement de l'atelier : Jeu d'impact	<u>6</u>
Déroulement de l'atelier : Retour en groupe	<u>7</u>
Déroulement de l'atelier : Courbe d'adaptation interculturelle	<u>8</u>
Déroulement de l'atelier : Cartes à la courbe d'adaptation interculturelle	<u>9</u>
Processus avant / pendant / maintenant	<u>10</u>
Pour aller plus loin	<u>11</u>



Mise en contexte

Depuis 2021, Vision attractivité fournit aux acteurs socioéconomiques de la région des outils visant à renforcer leurs efforts d'attraction, de rétention et d'accueil des nouveaux résidents, notamment ceux issus de l'immigration. C'est dans cette perspective que s'inscrit le projet **Ensemble pour l'établissement durable de l'immigration en Estrie** (en savoir +).

Réalisé dans le cadre du Programme d'appui aux collectivités du ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration, ce projet vise à dynamiser la collaboration et l'échange de connaissances entre les intervenants appelés à intervenir auprès des personnes immigrantes en Estrie.

Nous croyons fermement que chacun des acteurs, qu'ils soient issus des municipalités, des MRC ou des organisations communautaires ou socioéconomiques, joue un rôle crucial dans l'accueil et l'inclusion des personnes immigrantes en Estrie. Une grande volonté de bien référer les personnes immigrantes pour faciliter leur intégration est également au cœur des préoccupations de nos partenaires.

Utilisation et diffusion

Ce guide et les outils qui l'accompagnent ont été conçus par Vision attractivité et sont mis à disposition gratuitement pour soutenir les milieux dans leurs efforts d'accueil et d'inclusion.

Sauf indication contraire, l'ensemble du contenu est protégé par la licence Creative Commons Attribution – Pas d'utilisation commerciale – Pas de modification 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0).

Cela signifie que vous êtes autorisé·e·s à **copier, distribuer et partager le contenu**, à condition de :

- ▶ mentionner clairement la source (Vision attractivité),
- ▶ ne pas en faire un usage commercial,
- ▶ ne pas modifier ou adapter le contenu, sous quelque forme que ce soit.

Pour consulter les détails de cette licence : <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.fr>

Pour toute demande d'adaptation, de traduction ou d'utilisation particulière, veuillez utiliser le formulaire de contact du site web.

Coordination et mise en page: Élise Chamberland

Conception et rédaction: Chiraz Besbes

Septembre 2025



L'approche: apprendre par l'émotion

L'approche pédagogique de cette formation repose sur un principe central : les émotions sont un puissant moteur d'apprentissage. En créant des expériences qui font appel à ce que les participant·es ressentent, on favorise une **meilleure compréhension**, un **engagement plus grand** et une **transformation durable des savoirs**.

Selon plusieurs recherches, les émotions jouent un rôle clé à différents niveaux de l'apprentissage :



- **Les émotions rendent les expériences plus marquantes**

Qu'elles soient positives (comme un fou rire) ou négatives (comme un léger malaise), les émotions fortes laissent une empreinte durable. Elles contribuent à mieux retenir l'information en rendant l'expérience plus vivante et mémorable.

- **Les émotions favorisent l'engagement**

Lorsqu'un·e participant·e se sent en sécurité, valorisé·e, curieux·se ou stimulé·e, il ou elle est naturellement plus impliqué·e dans le processus d'apprentissage. L'émotion joue ici un rôle de déclencheur de la motivation, de l'attention et de l'intérêt.

- **Les émotions influencent la dynamique de groupe**

Le climat émotionnel d'un groupe a un impact direct sur la confiance, l'ouverture à l'autre et la qualité des interactions. Dans un contexte interculturel, ces éléments sont particulièrement essentiels pour favoriser l'écoute, la compréhension mutuelle et la collaboration.

- **Les émotions donnent du sens aux apprentissages**

Ce que l'on ressent donne une valeur personnelle à ce que l'on apprend. Les émotions permettent de relier une information à son vécu, ce qui transforme un simple contenu en apprentissage durable et significatif.

Il est aussi important de souligner que les apprentissages s'ancrent difficilement sans une certaine régulation des émotions. C'est pourquoi la gestion émotionnelle et le développement de l'intelligence émotionnelle font partie intégrante du processus, même chez les adultes et les professionnel·les de l'intervention ou de l'éducation.

En somme, cette formation propose bien plus qu'un simple transfert de connaissances. Elle ouvre un espace bienveillant où les émotions deviennent un levier pour mieux se comprendre soi-même, se rapprocher des autres et apprendre avec le cœur autant qu'avec la tête.

Objectif

Reconnaître les différentes phases du processus migratoire, à travers la courbe d'adaptation et des témoignages, afin de mieux identifier les besoins d'accompagnement des personnes immigrantes.

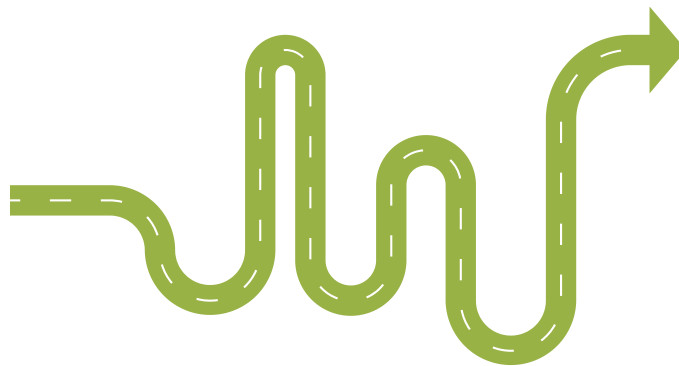
Objectifs pédagogiques

- Comprendre les différentes phases du processus d'adaptation interculturelle vécues par les personnes immigrantes.
- Expérimenter les impacts émotionnels de l'adaptation culturelle à travers des activités immersives.
- Développer de l'empathie et une conscience accrue des défis liés au choc culturel.
- Reconnaître les manifestations émotionnelles typiques liées à chaque phase du processus migratoire.



Contenu

Présentation de la courbe d'adaptation interculturelle (lune de miel, choc culturel, désillusion, ajustement, intégration).



Introduction au concept de référents culturels implicites et de choc culturel.

Exploration des émotions vécues dans chaque phase du processus migratoire.



Durée totale de l'atelier: 2 h 30 min.

Matériel requis

-  4 jeux de cartes
-  Projecteur pour présentation visuelle
-  Stylos, crayons feutres
-  3 couleurs de *Post-it* (vert, orange et jaune)
-  Papier kraft ou tableau blanc pour prise de notes

Préparation

Pour assurer le bon déroulement de cette activité, il est important de disposer :

- d'un espace suffisamment grand pour permettre les déplacements des participant·es,
- de petites tables (de 3 à 4 selon le nombre de participants) ou surfaces de travail pouvant accueillir des groupes de 4 personnes.



Impression de copies des règles du jeu Barnga (voir PDF)



Courbe d'adaptation interculturelle (voir PDF)

Dessiner la courbe sur le tableau blanc en vous référant au document PDF et les participants, participantes pourront y coller leurs *Post-it*.



Adaptation et émotions

Les *Post-it* serviront à l'activité

La courbe d'adaptation interculturelle.

Les participant·e·s écriront eux-mêmes, elles-mêmes les émotions.



- **Émotions positives (vertes)** : soulagement, joie, fierté, curiosité, gratitude, espoir, enthousiasme, sécurité, appartenance.
- **Émotions négatives (oranges)** : isolement, déracinement, tristesse, colère, peur, honte, confusion, fatigue, frustration, impuissance.
- **Émotions ambivalentes (jaunes)** : nervosité, vigilance, dépendance, attente, méfiance, soulagement, ambivalence, culpabilité, vulnérabilité.

Déroulement de l'atelier Jeu d'impact (40 min.)



Jeu de cartes Barnga

Consignes

- Invitez les participants·participant·es à se regrouper en équipe de 4 à 5 personnes.
- Distribuez les règles du jeu (ATTENTION : ne pas mentionner, ni même faire allusion que les règles sont différentes).

Mentionner aux joueur·s·euses qu'ils, elles ne peuvent pas parler
une fois le jeu a commencé.

À la fin de chaque manche, une personne changera de table
selon les règles de jeu.

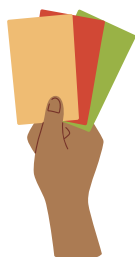


Premier tour

- Faire un premier tour avec les règles afin que les participant·es s'entraînent. Il est important que les groupes soient éloignés pour ne pas comprendre que les règles sont différentes. Les joueurs, joueuses peuvent discuter pendant ce tour.

Deuxième, troisième et quatrième tour

- Vous devez ramasser toutes les feuilles de règles avant de débiter le deuxième tour.
- Deuxième, troisième et quatrième tour **SANS LES RÈGLES** et dans le **SILENCE** complet.
- N'hésitez pas à faire de la discipline et ceux et celles qui sont en retard, de les secouer un peu. Lors du retour sur l'expérience vécue vous pourrez revenir sur les émotions ressenties par cette pression et faire le parallèle avec le rythme de travail dans la vie professionnelle.



Déroulement de l'atelier Jeu d'impact (40 min.)



Jeu de cartes Barnga

Retour en groupe (15 min.)

Retour sur l'expérience vécue, ce que l'on a ressenti et observé



- Qu'avez-vous ressenti en jouant à ce jeu au départ?
- Y a-t-il eu un moment d'inconfort ou de malaise? Qu'est-ce qui l'a provoqué et comment l'avez-vous vécu?
- À quel moment vous êtes-vous rendu·e compte qu'il y avait un problème ou un malentendu?
- Comment avez-vous réagi à cette confusion ou à ce flou?
- Lors des changements de table ou lorsque vous avez accueilli un·e nouveau·elle joueur·euse, qu'est-ce qui vous a traversé l'esprit?

► **Communication, incompréhension, adaptation**

- Le fait de ne pas pouvoir parler... qu'est-ce que ça a changé dans votre façon de communiquer ou de gérer la situation?
- Quand l'autre ne comprenait pas vos règles... comment vous vous êtes senti·e?
- Quelles stratégies vous avez utilisées pour continuer à jouer malgré l'incompréhension, l'irritation ou la confusion?

► **Prise de conscience de nos réflexes**

- Avez-vous eu tendance à imposer votre façon, à vous soumettre, ou à chercher une solution commune?
- Qu'est-ce qui a été le plus difficile dans cette expérience, selon vous?

► **Lien avec les réalités migratoires et professionnelles**

- En quoi cette expérience vous fait-elle réfléchir sur ce que peuvent vivre les personnes immigrantes ou nouvellement arrivées?
- Quand on ne connaît pas les règles implicites d'un groupe ou d'une société... à quoi ça peut ressembler, selon vous?
- Que retenez-vous de cette expérience? Une dernière réflexion ou un ressenti à partager.



Déroulement de l'atelier Courbe d'adaptation interculturelle

 **Pause (15 min.)**

Courbe d'adaptation interculturelle

Expliquer la courbe d'adaptation interculturelle sans parler d'émotions. (10 min.)

La courbe est illustrée dans la présentation visuelle.

Ce tableau fournit une description de chacune des phases ainsi qu'une liste d'émotions qui peuvent se retrouver dans chacune des phases. (seulement pour l'animation)

Phases	Description	Émotions fréquentes
Phase de la lune de miel	Au départ, tout semble nouveau, fascinant. On observe, on compare, on est curieux. C'est une période où l'on a souvent une attitude ouverte et positive envers le nouvel environnement.	Joie-Curiosité-Enthousiasme-Soulagement- Espoir-Gratitude-Euphorie-Fierté- Nervosité-Attente-Vigilance
Phase de confrontation/ jusqu'au choc culturel	Avec le temps, les différences culturelles deviennent plus visibles et peuvent entraîner de la confusion. On se rend compte que certaines habitudes ou repères ne fonctionnent plus ici. Cela demande des ajustements concrets : nouveaux codes sociaux, règles implicites, attentes différentes.	Découragement-Nostalgie-Mélancolie- Doute-Sentiment d'échec-Manque de confiance-Solitude-Ambivalence
Pendant le choc culturel	Le choc culturel est le point le plus bas de la courbe d'adaptation. C'est le moment où les anciens repères cessent de fonctionner et où la personne doit en construire de nouveaux. Ce passage marque souvent le début d'une adaptation consciente et l'intégration progressive au nouveau contexte.	Confusion-Frustration-Colère-Tristesse- Isolement-Peur-Inquiétude-Déracinement- Impuissance-Honte-Fatigue-Méfiance- Dépendance-Vulnérabilité
Phase d'ajustement	Petit à petit, on commence à comprendre les règles du jeu. On développe des stratégies concrètes pour mieux interagir dans ce nouveau cadre. On ajuste ses comportements, on adopte certains codes, on apprend à fonctionner autrement.	Soulagement progressif-Acceptation- Patience-Fierté (des petits pas)- Reconnaissance-Prudence-Sentiment de contrôle qui revient- Soulagement (ambivalent)-Ambivalence-Culpabilité- Sécurité-Appartenance
Phase d'intégration	On trouve un équilibre. On est capable d'interagir dans les deux cultures, de faire des choix éclairés, de jongler avec différents repères. On se sent plus compétent, plus à l'aise dans sa nouvelle réalité.	Sentiment d'appartenance-Confiance- Sécurité-Sérénité-Motivation-Gratitude- Stabilité émotionnelle-Fierté

Déroulement de l'atelier Courbe d'adaptation interculturelle

Adaptation et émotions (15 min.)

Consignes

- En groupe, les participant·es reçoivent des Post-it de différentes couleurs.
- Invitez les participants, participantes à placer les *Post-it* sur la phase de la courbe où cette émotion est la plus susceptible d'être ressentie.

Analyse collective (10 min.)

Discussion guidée:

- Quelles émotions reviennent souvent?
- Quelles phases semblent les plus émotionnellement chargées?



De l'émotion au besoin (20 min.)

Choisir 2 ou 3 émotions fortes (ex. : isolement, frustration et dépendance)

Pour chacune des émotions, poser les questions suivantes:

  Quel besoin se cache derrière?

 Ces suggestions de besoins vous sont proposées afin de vous aider dans l'animation.

- Besoin de compréhension (linguistique, culturelle)
- Besoin de reconnaissance et de validation
- Besoin de repères, de routines, d'information claire
- Besoin de lien social et de soutien
- Besoin d'autonomie

  Quel geste d'accueil concret pourrait y répondre?

Pendant les discussions et les activités, prenez le temps de noter les réponses des participant·es au tableau ou sur un support visible.

Cela permet de valoriser chaque contribution, de clarifier les idées, et d'ancrer collectivement les apprentissages.



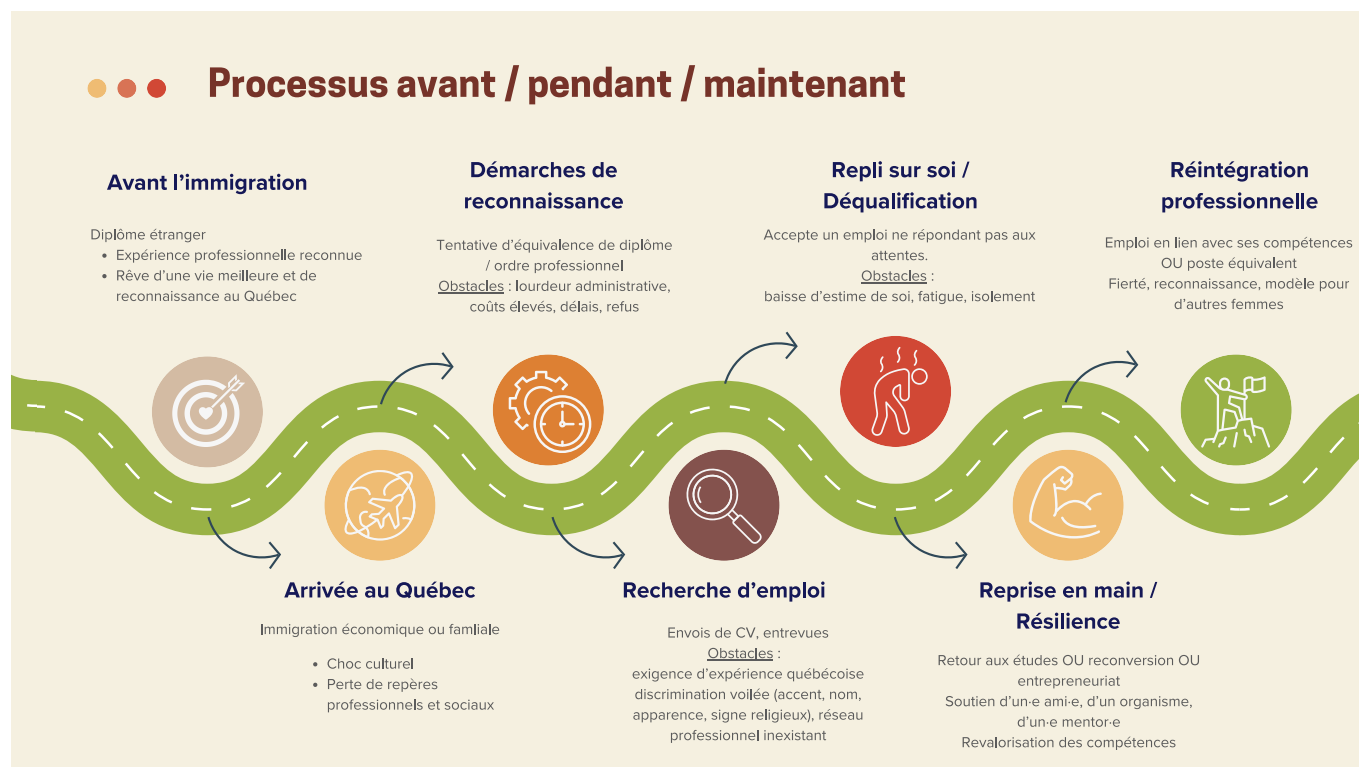
Déroulement de l'atelier

Processus avant / pendant / maintenant (5 min.)

Consignes

Parcourez avec le groupe l'ensemble du visuel d'**un exemple** de processus, afin de souligner que chaque personne immigrante arrive avec un bagage personnel, culturel et émotionnel, bien ancré dans une vie qui a commencé bien avant l'immigration.

Utilisez l'animation de la présentation visuelle. **Une nouvelle étape apparaît à chaque clic.**



L'exemple présenté illustre une réalité possible, mais il existe une grande diversité de statuts d'immigration.



Selon le parcours, le statut, l'accès aux services et aux mesures sociales, l'expérience peut varier considérablement d'une personne à l'autre. Le choc culturel, les émotions vécues et le processus d'adaptation peuvent donc être plus ou moins intenses.

Un document fourni en annexe présente les différents statuts migratoires au Québec. Veuillez noter que les informations présentées dans le document reflètent la situation actuelle des différents statuts d'immigration au Québec. Comme les lois et règlements changent souvent, il n'est pas possible d'assurer une mise à jour continue de ce document.

Les émotions des accueillant-es (15 min.)

- Refaire l'exercice Adaptation et émotions (voir page 10) du point de vue des intervenant-es.
- Discussion sur les limites, la charge émotionnelle, les ressources disponibles.

Pour aller plus loin



Le choc culturel et les 4 étapes de l'adaptation, courte vidéo (5 min 12 sec.) illustrant en français la courbe d'adaptation interculturelle.
Source: **Sprouts en Français**.

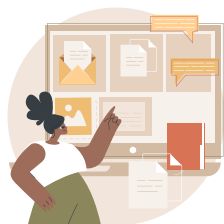
Capsule vidéo **Le parcours des (im)migrants avec M. Jorge Frozzini**, professeur agrégé à l'UQAC et PH.D. de l'Université McGill. CAPSULE 1/3 (11 min.)

Quels peuvent être les motifs de départ d'un individu de son pays d'origine?

Si certains le font dans l'espoir d'un avenir meilleur ou le désir de découverte, pour d'autres, c'est pour fuir un lieu où ils se sentent en danger ou menacés. Une chose est certaine : personne ne quitte son pays par simple plaisir d'immigrer. Et les attentes sont souvent remplies d'espoir.

Immigration, enjeu du 21^e siècle - Horizon politique - balado

Aujourd'hui, 20% des Canadien.ne.s et un million de Québécois.e.s sont né.e.s à l'étranger. À quels défis font face les immigrant.e.s? (...) Le Canada est-il réellement l'un des pays qui réussit le mieux l'intégration des nouveaux et nouvelles arrivant.e.s? Animation : Guillaume Lamy Invitées : Mariam Hassaoui et Mireille Paquet. Une production de : **Savoir média**.



Les statuts d'immigration et les mesures sociales

Ce guide identifie les principales mesures sociales auxquelles les personnes immigrantes ont droit en fonction de leur statut d'immigration. Source: **Éducaloi**

Trouvez des services gratuits pour nouveaux arrivants près de chez vous

Source: **Immigration et citoyenneté Canada**

Une approche interculturelle du parcours migratoire pour comprendre l'anxiété chez l'étudiant immigrant.

Danielle Gratton, psychologue et anthropologue (2011) . Laboratoire de recherche en relations interculturelles (**LABRRI**).

Regards d'enfants sur leur parcours migratoire

Gervais, C., Côté, I., Pomerleau, A., Tardif-Grenier, K., Trottier-Cyr, R-P & de Montigny, F. (2020). Fiche synthèse. St-Jérôme : CÉRIF/UQO

Avec la participation financière de :

