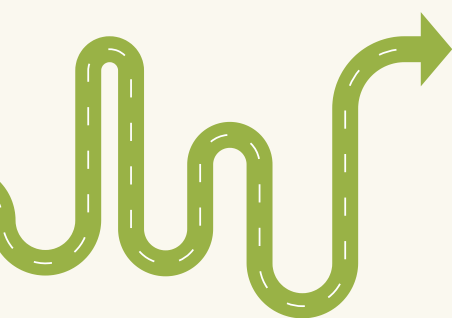




Comprendre les phases du processus migratoire



Guide d'apprentissage



Table des matières

Mise en contexte	<u>3</u>
Utilisation et diffusion	<u>3</u>
À lire avant de commencer	<u>4</u>
Objectif de la formation et objectifs pédagogiques	<u>5</u>
Contenu	<u>5</u>
Déroulement de l'atelier : jeu de cartes Barnga et courbe d'adaptation interculturelle	<u>6</u>
Déroulement de l'atelier : cartes à la courbe d'adaptation interculturelle et analyse collective	<u>7</u>
Déroulement de l'atelier : processus avant, pendant, maintenant	<u>8</u>
Déroulement de l'atelier : de l'émotion au besoin, les émotions des accueillant·es	<u>9</u>
Auto-évaluation	<u>10</u>
Notes	<u>11</u>
Pour aller plus loin	<u>12</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





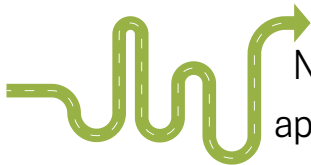
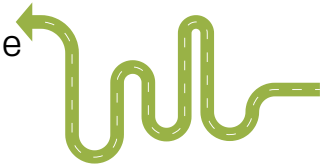
À lire avant de commencer

Pour bien profiter de l'atelier, il est essentiel d'avoir en main une copie papier de ce guide.

Pourquoi est-ce important ?

- ▶ Le fait d'écrire à la main vos réponses, idées et réflexions favorise l'ancrage des apprentissages, améliore la compréhension et stimule la mémoire.
- ▶ Manipuler un support papier permet de mieux s'approprier le contenu, de rester engagé·e tout au long de l'activité et de créer un outil personnel que vous pourrez consulter après l'atelier.

Ce guide papier vous accompagnera tout au long de cet atelier et constituera une trace écrite de vos réflexions et apprentissages du jour.



Nous vous encourageons à conserver votre guide après l'atelier, afin de pouvoir revisiter vos notes et prendre du recul sur l'ensemble de votre cheminement au fil des cinq ateliers de formation.

Prendre des notes à la main,
c'est déjà commencer à apprendre.



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.

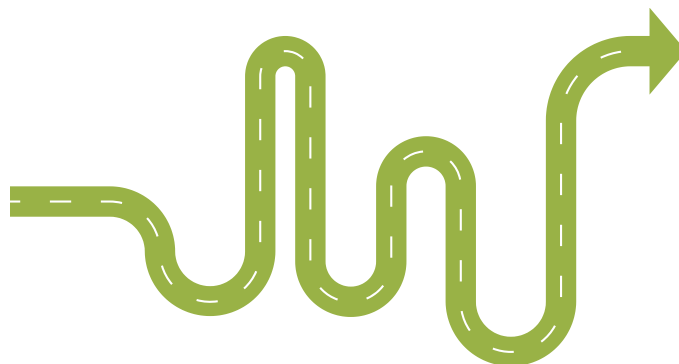
Objectifs pédagogiques

- 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.



Déroulement de l'atelier



Jeu de cartes Barnga (60 min.)



Notes



Pause (15 min.)



Courbe d'adaptation interculturelle



Notes

Déroulement de l'atelier

Adaptation et émotions (15 min.)

- En groupe, les participant·es reçoivent 8 à 10 *Posts it* d'émotions.
- Consigne : placer les *Posts it* sur la phase de la courbe où cette émotion est la plus susceptible d'être ressentie.

Notes

Analyse collective (10 min.)

Discussion guidée:

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



Notes

Déroulement de l'atelier

Processus avant / pendant / maintenant (5 min.)

 **Notes**

Déroulement de l'atelier

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?
-   Quel geste d'accueil concret pourrait y répondre?



Notes

Les émotions des accueillant-es (15 min.)



Notes

Affirmations	Pas du tout	Un peu	Assez	Tout à fait
Je peux nommer les principales phases du processus migratoire.	☐	☐	☐	☐
Je comprends ce que représente la courbe d'adaptation interculturelle.	☐	☐	☐	☐
Je suis capable d'associer certaines émotions aux différentes étapes du parcours migratoire.	☐	☐	☐	☐
J'ai une meilleure compréhension de ce que peuvent vivre les personnes immigrantes.	☐	☐	☐	☐
Je suis plus apte à identifier les besoins d'accompagnement selon les phases du parcours.	☐	☐	☐	☐

Un élément que j'ai découvert ou que je retiens particulièrement:

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**.

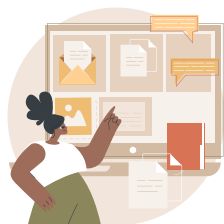
Capsule vidéo **Le parcours des (im)migrants avec M. Jorge Frozzini**, professeur agrégé à l'UQAC et PH.D. de l'Université McGill. CAPSULE 1/3 (11 min.)

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 :

