

Vous venez d'arriver au Canada?



Qu'est-ce qu'un nouvel arrivant?

Le terme « nouvel arrivant » désigne une personne arrivée au Canada depuis peu de temps — généralement moins de cinq ans. Un nouvel arrivant peut être un immigrant ou un réfugié qui a quitté son pays d'origine pour s'installer dans un autre pays. Environ 20 %, soit 1 personne sur 5, sont nés à l'extérieur du Canada.¹

Messages clés

S'installer dans un nouveau pays peut être enthousiasmant, mais aussi difficile. Lors de cette transition, les gens vivent de nombreux changements en même temps : relations personnelles, réseaux sociaux, situation financière et culture. Avoir l'opportunité de reconstruire sa vie dans un pays plus sécuritaire peut être un nouveau départ, mais aussi être un grand changement qui apporte à la fois des avantages et des défis.

Le stress d'un énorme déménagement peut se manifester physiquement et émotionnellement. Les nouveaux arrivants n'ont pas toujours le temps de penser à ce qu'ils ressentent. Ils doivent chercher un logement, un emploi, une école pour leurs enfants et apprendre une nouvelle langue. Ils peuvent également faire face à un choc culturel, des changements familiaux ou un isolement social. Tous ces éléments peuvent générer du stress et affecter leur santé mentale.

Beaucoup de nouveaux arrivants peuvent ressentir de la solitude, de la peur, de la tristesse ou être dépassés, ce qui peut impacter leur humeur, leur niveau d'énergie et leur appétit. Ces émotions sont normales et fréquentes lors de l'adaptation à une nouvelle vie. Il est important :

- Reconnaître la force, les compétences et l'expérience des nouveaux arrivants;
- Normaliser les sentiments de perte, de deuil et d'isolement;
- Proposer des stratégies d'adaptation et des stratégies pour prendre soin de sa santé mentale;
- Encourager les gens à parler de leurs problèmes de santé mentale et à demander de l'aide rapidement.

Autres ressources

En français

- [Centre de ressources multiculturelles en santé mentale](#)
- [Etablissement.Org](#)
- [Faits saillants sur la santé mentale et la maladie mentale](#)
- [Services et ressources de santé mentale, dépendances et de santé liée à l'utilisation de substances](#)

En anglais

- [Multicultural Mental Health Resource Centre](#)
- [Settlement.org](#)
- [Fast Facts about Mental Illness](#)
- [Mental Health and Wellness Resource Page](#)

Vidéos

- [Vous venez d'arriver au Canada?](#)
- [Santé mentale = Santé](#)

¹Gouvernement du Canada (GdC) (2023), Le peuple canadien; document extrait du site <https://www.canada.ca/fr/immigration-refugies-citoyennete/services/nouveaux-immigrants/apprendre-sujet-canada/canadiens.html>.

Activité 1 : Créer des liens sociaux

Buts

- Identifier les personnes qui peuvent vous soutenir.
- Découvrir des moyens d'améliorer ses relations et d'en créer de nouvelles.

Messages

- Les liens sociaux sont les relations que nous avons avec les gens de notre entourage. Elles incluent la famille, les amis, les voisins, les professionnels et les collègues. Nous avons tous besoin de connexions dans notre vie.
- Les relations nous aident à avoir confiance et à ressentir un sentiment d'appartenance dans les endroits où nous vivons, travaillons et nous divertissons.
- Les liens sociaux favorisent la santé, développent la résilience et apportent des ressources. Cela permet de réduire l'impact du stress sur nos vies.
- Tout le monde a parfois besoin d'aide. Accepter du soutien et en offrir aux autres permet de renforcer les liens sociaux.
- L'Internet peut nous aider à créer des connexions. Nous pouvons l'utiliser pour organiser des rencontres avec des amis, faire des appels vidéo avec notre famille ou accéder à des ressources communautaires. Cependant, les réseaux sociaux peuvent aussi être une source d'isolement. Ils peuvent avoir un impact négatif sur notre bien-être et nous faire sentir plus isolés.

Durée

- De 30 à 40 minutes

Fournitures

- Vidéo : [« Vous venez d'arriver au Canada? »](#)
- Tableau à feuilles mobiles et marqueurs
- Copie de la fiche de travail « Renforcer mon réseau social » et de la fiche « Créer des relations » à remettre à chaque participant

Activités

- Regardez la vidéo « Vous venez d'arriver au Canada? »
- Dessinez un bonhomme allumette au centre du tableau.
- Demandez aux participants de nommer les personnes ou les groupes qu'ils connaissent et qui les soutiennent à la maison, dans leur communauté, à l'école et au travail.
- Notez leurs réponses autour du bonhomme allumette.
- Prévoyez du temps pour que le groupe discute du nombre et de la diversité des personnes, groupes et liens de soutien. Utilisez la section Messages clés pour guider la conversation.

- Demandez à chaque participant de remplir la fiche de travail « Renforcer mon réseau social ». Invitez les participants à noter une idée ou deux sur la façon dont ils reçoivent du soutien ou comment ils en offrent aux autres.
- Remettez à chacun des participants la fiche de travail « Créer des relations » et demandez-leur de la remplir en réfléchissant à comment ils peuvent renforcer leurs relations actuelles et en créer de nouvelles.
- Sur un tableau à feuilles mobiles, écrivez les trois titres suivants :
« De quelle aide ai-je besoin? », « Qui peut m'aider? » et « Que dois-je faire? ».
- Demandez aux participants de donner une ou deux réponses et écrivez-les au tableau sous chaque titre.

Réponses possibles

- Soutiens informels : amis, voisins, collègues, famille, coéquipiers dans une équipe sportive, etc.
- Soutiens formels : médecin, travailleur social, agence ou agent d'établissement, pharmacien, personnel des centres de ressources et de santé communautaire, etc.
- Soutiens spéciaux : groupe de soutien, groupe religieux, animateur communautaire, etc.

De quelle aide ai-je besoin?	Qui peut m'aider?	Comment peuvent-ils m'aider?
Je dois trouver une école pour mon enfant.	• Cousin • Agent d'établissement • Voisin	• Discuter avec mon agent d'établissement les différentes écoles dans mon quartier.
Je dois passer plus de temps avec ma famille et mes amis.	• Famille et amis • Médias sociaux	• Faire un appel vidéo avec ma famille ou mes amis, leur envoyer un message ou leur écrire. • Les inviter à la maison. • Leur montrer qu'ils comptent pour moi en les remerciant et en organisant une activité agréable ou amusante.
Je dois apprendre l'anglais ou le français.	• Agent d'établissement • Parrain • Membre de ma famille ou ami • Ligne communautaire 2-1-1	• Appeler le 2-1-1 pour discuter des options dans le milieu communautaire. • M'inscrire à un cours d'anglais ou de français langue seconde.
Je veux rencontrer de nouvelles personnes et créer des liens.	• Groupe religieux • Groupe communautaire • Ligne communautaire 2-1-1 • Agent d'établissement	• Assister à un événement local ou culturel. • Me joindre à une équipe de soccer. • Je vais faire du bénévolat.

Je ne comprends pas le médicament que le médecin m'a prescrit.	• Frère • Intervenant-pivot des services de santé • Pharmacien	• Demander des renseignements sur mon médicament à un pharmacien.
Je voudrais savoir où trouver de l'aide dans mon quartier.	• Ville d'Ottawa ou Santé publique Ottawa • Ligne communautaire 2-1-1 • Centre de ressources communautaire	• Appeler le 2-1-1 et demander à un traducteur de m'aider à expliquer ce dont j'ai besoin. • Aller dans ma bibliothèque de quartier pour obtenir des renseignements sur les services et programmes offerts.

Fiche de travail : Renforcer mon réseau social

Écrivez une liste de personnes qui vous soutiennent et un type de soutien que vous recevez de chacune.

Exemple 1 : Voisin – Il surveille mes animaux de compagnie quand je dois m’absenter de chez moi.

Exemple 2 : Ami – Il me donne des conseils quand je suis stressé(e) ou que je traverse une période difficile.

Indiquez comment vous aidez les personnes de votre liste.

Exemple 1 : Voisin – Je peux déneiger son entrée en hiver.

Exemple 2 : Ami – Je peux m’asseoir avec mon ami et l’écouter lorsqu’il se sent mal.

Nommez une personne qui compte vraiment pour vous.

Exemple 1 : Grand-père

Exemple 2 : Frères et sœurs

Écrivez une chose que vous pouvez faire cette semaine pour renforcer ce lien.

Exemple 1 : Grand-père – Lui rendre visite ou l’appeler cette semaine.

Exemple 2 : Frères et sœurs – Organiser une soirée jeux et préparer leurs collations préférées.

Fiche de travail : Créer des relations

Remplissez cette fiche en réfléchissant à ce que vous pouvez faire pour renforcer vos relations actuelles et créer de nouvelles connexions. Répondez aux questions « De quelle aide ai-je besoin? », « Qui peut m'aider? » et « Comment peuvent-ils m'aider? ».

De quelle aide ai-je besoin?	Qui peut m'aider?	Comment peuvent-ils m'aider?

Activité 2 : Mon corps et mes émotions

Buts

- Reconnaître les effets physiques des émotions.

Messages

- Quand vous ressentez une émotion, votre corps réagit. C'est à vous d'interpréter ce que votre corps vous dit.
- Plus l'émotion est forte, plus votre corps réagit. Il est important de faire attention aux signes qu'il vous envoie.
- Vos émotions en disent beaucoup sur vous, vos attentes, vos besoins, vos croyances et vos valeurs.
- Les émotions font partie de la vie. Elles peuvent entraîner des pensées, des attitudes et des comportements positifs ou négatifs.
- Apprenez à vous connaître et il sera plus facile de les reconnaître et de les exprimer de façon positive.
- Parlez de vos émotions à une personne de confiance. Elle apprendra ainsi à mieux vous connaître et à vous comprendre et saura comment vous aider.

Durée

- De 30 à 40 minutes

Fournitures

- Vidéo : [« Vous venez d'arriver au Canada? »](#)
- Tableau à feuilles mobiles, marqueurs et stylos
- Copie du document « Mon corps, mes émotions » à remettre à chaque participant.

Activités

- Regardez la vidéo « Vous venez d'arriver au Canada? ».
- Dessinez un bonhomme allumette sur un tableau à feuilles mobiles.
- Demandez aux participants de dresser la liste des signes physiques de stress qu'ils vivent. Écoutez leurs réponses et notez ces réponses autour du bonhomme allumette.
- Remettez à chaque participant une copie de la fiche de travail « Mon corps, mes émotions » à remplir. Demandez aux participants d'écrire leurs propres réactions physiques aux différentes émotions listées dans la fiche.
- Prévoyez du temps pour permettre au groupe de discuter des différentes réponses.

Réponses possibles

- Certaines émotions entraînent des réactions physiques. Par exemple, vous pourriez avoir l'impression que vos mains sont moites quand vous êtes nerveux, amoureux ou effrayé.
- Souvent, lorsque vous ressentez des émotions intenses, vos réactions physiques peuvent paraître plus fortes.
- Comprendre et identifier vos réactions physiques peut vous aider à mieux gérer vos émotions. Par exemple, quand vous êtes en colère, vous pouvez être attentif aux changements physiques dans votre corps. Cela peut vous aider à utiliser une stratégie d'adaptation plus tôt et à vous sentir mieux plus rapidement.

Rappel

Tout le monde ne sait pas forcément comment parler de sa santé mentale. Les croyances culturelles, les pratiques et les expériences de vie influencent la manière dont on aborde ce sujet. Il est important d'en parler, même si cela peut être difficile. Discuter de la santé mentale permet de réduire la stigmatisation et d'aider les gens à obtenir du soutien.

Document adapté avec autorisation à partir du guide d'activités pédagogiques *Ma vie, c'est cool d'en parler!* (2013), Association canadienne de la santé mentale, section de Montréal.

Fiche de travail : Mon corps, mes émotions

Quand vous ressentez différentes émotions, votre cerveau envoie des signaux à votre corps pour qu'il puisse réagir de manière appropriée. Regardez les émotions ci-dessous et notez comment votre corps réagit à chacune d'elles. Par exemple, lorsque vous êtes stressé(e), vous pourriez ressentir :

- Maux de tête;
- Tension musculaire, autre douleur physique ou inconfort;
- Problèmes d'estomac;
- Nausée, diarrhée ou vomissements;
- Battements de cœur élevés;
- Hypertension;
- Fatigue.

MES ÉMOTIONS	MES SIGNES PHYSIQUES
COLÈRE	
PEUR	
BONHEUR	
GÊNE	
AMOUR	
TRISTESSE	

Activité 3 : Le stress... qu'est-ce que c'est? ²

Buts

- Apprendre à reconnaître le stress et ses causes.

Messages

- Le stress est la réaction du corps face aux exigences ou aux défis auxquels on est confronté. Il peut entraîner des réactions physiques et émotionnelles. Le stress peut aussi influencer notre façon de penser et nos comportements. Le stress peut être positif ou négatif.
- Le stress positif se produit lorsque vous faites face à des défis que vous êtes capable de gérer et de surmonter. Par exemple, se préparer à l'arrivée d'un bébé ou un nouvel emploi.
- Le stress négatif survient lorsque les défis que vous vivez vous bouleverse. Vous pouvez avoir le sentiment d'être incapable de surmonter des difficultés et de ne pas pouvoir les gérer de façon positive parce qu'il vous manque des ressources. Par exemple, le décès d'un proche ou déménager dans un nouveau pays.
- Il est important de prendre conscience de son stress, d'en parler à une personne de confiance et de chercher du soutien pour obtenir l'aide dont vous avez besoin.

Durée

- De 40 à 50 minutes

Fournitures

- Vidéo : [« Vous venez d'arriver au Canada? »](#)
- Tableau à feuilles mobiles, marqueurs et stylos

Activités

- Regardez la vidéo « Vous venez d'arriver au Canada? ».
- Demandez aux participants de travailler en groupes de deux ou trois pour proposer une définition du stress qu'ils partageront ensuite avec l'ensemble du groupe.
- Écrivez leurs réponses sur un tableau à feuilles mobiles et discutez-en. Utilisez la section Messages ci-dessus pour faciliter la conversation si nécessaire.
- Sous leurs définitions du stress, notez les termes suivants : « Physique », « Pensées », « Émotions » et « Comportements ». Demandez aux participants d'identifier les différents signes de stress et notez leurs réponses sous chaque catégorie.
- Sur un autre tableau à feuilles mobiles, écrivez les termes suivants « Environnement », « Travail/études », « Relations », « Événements de la vie » et « Causes internes ».

- En grand groupe, demandez aux participants de réfléchir au stress lié au déménagement dans un nouveau pays. Écoutez leurs réponses. Indiquez si les réponses appartiennent à la catégorie de l'environnement, du travail et des études, des relations, des événements de la vie ou des causes internes.

Réponses possibles

- « Je suis stressé(e) quand mon corps ne me donne pas le sentiment d'être équilibré. »
- « Le stress est la façon dont mon corps réagit aux menaces ou aux dangers dans ma vie. »
- « Le stress m'aide à respecter mes échéances au travail, mais il devient un problème quand il est trop intense. »

PHYSIQUE	PENSÉES	ÉMOTIONS	COMPORTEMENTS
• Maux de tête • Tension musculaire, autre douleur physique ou inconfort • Problèmes d'estomac • Nausée, diarrhée ou vomissements • Rythme cardiaque accéléré • Hypertension • Fatigue	• Difficulté à se concentrer ou à réfléchir • Problèmes de mémoire • Pensées négatives ou manque de confiance en soi • Inquiétude constante • Difficulté à prendre des décisions	• Instabilité émotionnelle • Irritabilité ou colère • Moral bas • Anxiété • Désespoir ou sentiment d'impuissance • Dépression • Tristesse ou culpabilité • Agitation ou incapacité à se détendre	• Changement dans les habitudes alimentaires ou de sommeil • Isolement social • Habitudes nerveuses (se ronger les ongles, grincer des dents ou taper du pied, entre autres) • Augmentation de la consommation de caféine, de cigarettes, d'alcool ou d'autres drogues • Négligence des responsabilités familiales ou professionnelles • Baisse de performance ou de productivité

ENVIRONNEMENT	• Bruits extérieurs • Quartier dangereux • Accès limité aux services et ressources • Apprentissage d'une nouvelle culture et d'une nouvelle langue
TRAVAIL OU ÉCOLE	• Nouvel emploi ou nouvelle école • Être au chômage ou ne pas exercer sa profession • Respecter des échéances • Écrire un examen
RELATIONS	• Être séparé de sa famille et de ses amis • Conflit entre les parents et les enfants • Liens sociaux et soutiens limités
ÉVÉNEMENT DE LA VIE	• Déménager dans un nouveau pays ou une nouvelle ville • Se marier • Décès d'un proche • S'occuper d'un membre de la famille
CAUSE INTERNE	• Discours intérieur négatif (p. ex., « Je rate tout ce que je fais. ») • Changements physiques (p. ex., puberté, maladie ou handicap) • Attentes irréalistes

Rappel

De nombreux facteurs ont une influence sur le stress. Par exemple :

- L'intensité et la durée du facteur de stress.
- La résilience de la personne.
- L'accès à l'aide et au soutien.

Déménager dans un nouveau pays peut être une bonne expérience. En même temps, s'adapter à un nouveau climat, une nouvelle culture, une nouvelle langue, trouver un emploi, un logement et se faire de nouveaux amis peut être difficile. S'installer dans un nouveau pays est encore plus difficile quand on fuit une région dangereuse. Il est important de reconnaître votre stress, de parler à quelqu'un à qui vous faites confiance et de demander de l'aide pour obtenir le soutien dont vous avez besoin.

Les croyances et les pratiques culturelles influencent l'expérience de chacun. Elles influent aussi sur la réaction au stress et sur la compréhension des maladies mentales. Dans certaines cultures, on emploie parfois des termes différents pour parler de la santé mentale. Par exemple, on dit parfois qu'on a le « cœur lourd » au lieu de parler de la « dépression »

²Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH) (s. d.), Le stress; document extrait du site : <https://www.camh.ca/fr/info-sante/index-sur-la-sante-mentale-et-la-dependance/le-stress>.

Adapté avec autorisation à partir du guide d'activités pédagogiques Ma vie, c'est cool d'en parler! (2013), Association canadienne pour la santé mentale, section de Montréal.

Activité 4 : Gestion du stress : planification et solutions

But

- Apprendre de nouveaux moyens de s'adapter au stress et de le gérer.

Messages

- Parlez à une personne de confiance, comme un membre de votre famille, un ami, un professionnel de la santé, un responsable religieux ou un animateur communautaire si jamais vous avez besoin d'aide.
- Planifiez du temps pour vous détendre, vous amuser et prendre soin de vous.
- Établissez vos liens et réseaux sociaux.
- Essayez d'adopter une approche plus positive en acceptant et en apprenant de vos erreurs, et en trouvant des idées pour améliorer votre situation
- Appelez le 2-1-1 pour trouver des services et programmes offerts dans votre ville ou votre quartier.

Durée

- De 30 à 40 minutes

Fournitures

- Vidéo : [« Vous venez d'arriver au Canada? »](#)
- Tableau à feuilles mobiles, marqueurs et stylos
- Copie du « Plan d'action personnel » à remettre à chaque participant

Activités

- Regardez la vidéo « Vous venez d'arriver au Canada? ».
- Demandez aux participants de penser à une situation stressante qu'ils ont vécue. Par exemple, commencer un nouveau travail, passer un examen ou déménager dans une nouvelle maison.
- Demandez aux participants de partager une ou deux idées qu'ils ont identifiées pour gérer le stress.
- Notez leurs réponses sur un tableau à feuilles mobiles.
- Demandez aux participants de réfléchir à la façon dont ces actions les aideront, ainsi que les autres, à l'avenir.
- Demandez aux participants de remplir le « Plan d'action personnel » et de discuter de leurs réponses avec l'ensemble du groupe.

Réponses possibles

- Prendre soin de ma santé (par exemple, bien manger, faire une promenade, dormir suffisamment).
- Parler à une personne de confiance (membre de ma famille, ami, professionnel de la santé, responsable religieux ou animateur communautaire).
- Planifier des moments pour se détendre et s’amuser (par exemple, lecture, méditation, passe-temps).
- Développer mes liens sociaux et mon réseau de soutien (ex. : rencontrer un ami pour un café, faire un appel vidéo avec ma famille ou assister à un événement communautaire local).
- Soyez positif. Acceptez vos erreurs et apprenez de celles-ci. Pensez à des solutions pour résoudre vos problèmes (ex. : suivre un cours de langue, rencontrer votre supérieur pour planifier votre travail, apprendre à dire non ou demander de l’aide à votre famille et amis pour prendre soin d’un proche).
- Accédez aux services et programmes disponibles (ex. : appeler le 211, aller à la bibliothèque ou au centre de ressources communautaire).

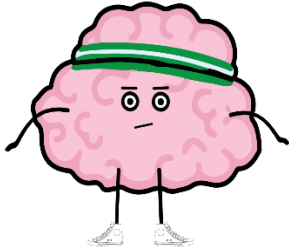
Rappel

Il est important de savoir que le stress fait partie de la vie. Ce que vous pouvez ressentir peut aussi être normal. Si vos émotions s’intensifient ou deviennent préoccupantes, il est important de parler à un professionnel. Il faut du temps et de la pratique pour apprendre à gérer son stress et adopter des habitudes et des comportements sains. Tout le monde fait des erreurs – et c’est normal. Apprenez de vos erreurs et essayez de nouvelles approches pour atteindre vos objectifs et mieux gérer votre stress.

Adapté avec autorisation à partir du guide d’activités pédagogiques *Ma vie, c’est cool d’en parler!* (2013), Association canadienne pour la santé mentale, section de Montréal.

Plan d'action personnel

Pensez à une situation stressante, répondez aux questions ci-dessous et réfléchissez aux bienfaits de vos actions.

	1) Que puis-je faire pour gérer mon stress? 2) Qu'est-ce qui m'a aidé à gérer mon stress par le passé? 3) De quelles aides et ressources ai-je besoin pour atteindre mes objectifs?	Quels seront les bienfaits de ces étapes pour moi ou pour les autres?
Aujourd'hui, je :		
La semaine prochaine, je :		
Le mois prochain, je :		
Si j'ai besoin d'aide concernant mon plan, je m'adresserai à :		

Si votre santé mentale ou celle de quelqu'un d'autre vous inquiète, parlez à un professionnel de la santé ou consultez ces ressources :

- [Liste de ressources sur la santé mentale et santé liée à la consommation de substances](#)
- Si vous êtes en crise, contactez la [Ligne de crise en santé mentale](#) (accessible 24 heures sur 24 et sept jours sur sept) au 613-722-6914; numéro de téléphone sans frais si vous êtes à l'extérieur d'Ottawa : 1-866-996-0991.
- Si votre enfant est en détresse, contactez les [Services Jeunesse/Ligne de crise 24/7](#) (accessible 24 heures sur 24 et sept jours sur sept) au 613-260-2360; numéro de téléphone sans frais si vous êtes à l'extérieur d'Ottawa : 1-877-377-7775.
- Si vous (ou votre enfant) avez des pensées suicidaires ou des intentions de vous faire du mal, **appelez le 9-1-1.**