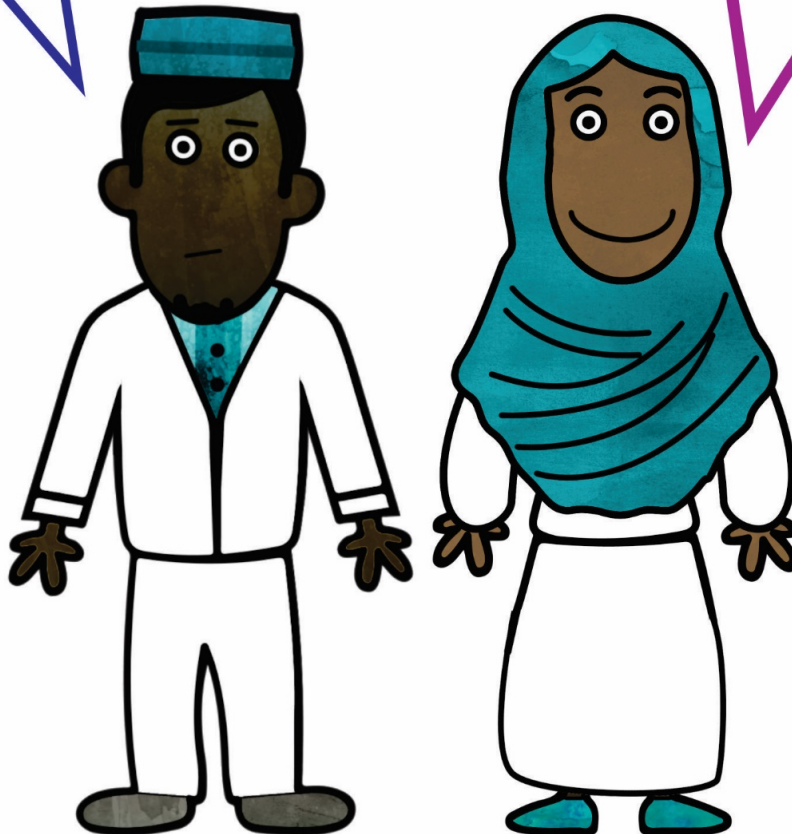


**Vous venez d'arriver au Canada?**

**Bienvenue!**

S'installer dans un nouveau pays peut être à la fois excitant et stressant en raison des nombreux changements que l'on vit en même temps.

Voici des moyens pour aider à prendre soin de vous et votre santé mentale tout en vous installant dans votre nouvelle demeure.



## Qu'est-ce qu'un nouvel arrivant?

Un « nouvel arrivant » est une personne arrivée au Canada depuis peu de temps – généralement moins de cinq ans. Il peut s'agir d'un immigrant ou d'un réfugié qui a quitté son pays d'origine pour s'établir ailleurs. Près de 22 % des Canadiens sont nés à l'étranger, soit un sur cinq.

### Messages clés

S'installer dans un nouveau pays peut être à la fois excitant et stressant en raison des nombreux changements que l'on vit en même temps : changement dans les relations personnelles, changement de réseaux sociaux, changement de système socioéconomique et changement de culture. Malgré que s'établir dans un pays sécuritaire peut sauver des vies, ceci peut aussi changer des vies ainsi que présenter des nouvelles perspectives et des pertes.

Le stress associé à une réinstallation peut se manifester de différentes façons, sur le plan physique et émotionnel. Il arrive parfois que les nouveaux arrivants n'aient pas le temps de s'interroger sur ce qu'ils ressentent. Ils sont trop occupés à trouver un logement, un travail et une école pour leurs enfants et à apprendre une nouvelle langue. Il n'en reste pas moins que le choc culturel, les changements de structure familiale et l'isolement social sont aussi des facteurs de stress qui peuvent avoir une influence sur leur santé mentale.

Beaucoup de gens peuvent ressentir de l'isolement, de la peur, de la tristesse ou de l'épuisement. Ceci a un effet sur leur humeur, leur niveau d'énergie et leur appétit. Ces sentiments sont normaux et plusieurs passent par ce genre de phases en s'adaptant à leur nouvelle vie. Il est important :

- de souligner la résilience des nouveaux arrivants;
- de normaliser les sentiments de perte, de deuil et d'isolement;
- de proposer des stratégies d'adaptation et des stratégies pour prendre soin de sa santé mentale;
- d'encourager les gens à parler de leurs problèmes de santé mentale et à demander de l'aide rapidement.

### Autres ressources

- [Centre de ressources multiculturelles en santé mentale](#)
- [Établissement Org](#)
- [Bell Cause pour la cause](#)
- [Parlons de la maladie mentale](#)
- [Les faits](#)
- [temps d'EN parler](#)
  - Vidéos :
    - [Vous venez d'arriver au Canada?](#)
    - [Santé mentale = Santé \(Populations diversifiées\)](#)

# Activité 1 : Créer des liens sociaux

## But

- Faire la liste des personnes de mon entourage à qui je peux demander de l'aide.
- Découvrir des façons de créer de nouveaux liens et d'améliorer ceux qu'on possède.

## Messages

- Les liens sociaux sont les relations que nous entretenons avec les gens de notre entourage (p. ex., famille, amis, voisins, professionnels et collègues). On a tous besoin de liens sociaux.
- On développe des relations de confiance et un sentiment d'appartenance à la maison, au travail et dans nos loisirs.
- Les liens sociaux favorisent la santé et la résilience en fournissant le soutien et les ressources nécessaires pour atténuer les effets du stress sur nos vies.
- On a tous besoin d'un peu d'aide à un moment ou à un autre de notre vie. Accepter de l'aide et en offrir nous aide à bâtir des liens sociaux, du soutien et des ressources.
- On a tous besoin de contact humain pour bâtir des liens solides avec autrui.
- Les médias sociaux représentent un moyen de bâtir des liens, notamment vous pouvez inviter un ami à boire un café ou faire un appel vidéo FaceTime avec de la famille.

## Durée

De 30 à 40 minutes

## Matériel requis

- Vidéo *temps d'EN parler*, « [Vous venez d'arriver au Canada?](#) »
- Tableau de papier et marqueurs
- Une feuille de travail « Consolider mon réseau social » et une feuille de travail « Nouer des relations » par participant (page 10 et 11)

## Étapes d'animation

1. Visionnez la vidéo: « [Vous venez d'arriver au Canada?](#) »
2. Dessinez un bonhomme allumette au centre du tableau.
3. Donnez des marqueurs aux participants et demandez-leur d'écrire autour du bonhomme les noms des personnes ou des groupes qui leur apportent de l'aide à la maison, à l'école, au travail ou dans leur communauté.

## Réponses possibles

- Soutien informel : amis, voisins, collègues, famille, coéquipier dans une équipe sportive, etc.
  - Soutien officiel : médecin, travailleur social, agence ou agent d'établissement, pharmacien, personnel des centres de ressources et de santé communautaire, etc.
  - Soutien spécial : groupe de soutien, groupe religieux, animateur communautaire, etc.
4. Demandez aux participants d'indiquer le nombre et le type de personnes, de groupes et de liens qui leur apportent du soutien.
  5. Distribuez la feuille de travail « Renforcer mon réseau social » (page 10) aux participants et demandez-leur de la remplir. Puis, demandez-leur de donner un ou deux exemples de situations où ils ont reçu de l'aide ou ont aidé quelqu'un.
  6. Écrivez au tableau les titres « De quoi ai-je besoin? » « De quelle aide ai-je de besoin? », « Qui peut m'aider? » et « Que dois-je faire? ». Remettez la feuille de travail « Créer des liens » (page 11) aux participants et demandez-leur de la remplir en réfléchissant à ce qu'ils peuvent faire pour bâtir leurs liens et pour en créer de nouvelles.
  7. Demandez aux participants de donner une ou deux réponses par question et écrivez-les au tableau sous chaque titre.

## Réponses possibles

| DE QUELLE AIDE AI-JE DE BESOIN?                                | QUI PEUT M'AIDER?  | COMMENT PEUVENT-ILS M'AIDER?   |
|--|--|--|
| Je dois trouver une école pour mon enfant.                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cousin</li> <li>• Agent d'établissement</li> <li>• Voisin</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Discuter avec mon agent d'établissement les différentes écoles dans mon quartier.</li> </ul>  |
| Je dois passer plus de temps avec ma famille et mes amis.      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Famille et amis</li> <li>• Médias sociaux</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Faire un FaceTime avec ma famille ou mes amis, les texter ou leur écrire.</li> <li>• Les inviter.</li> <li>• Leur montrer qu'ils comptent pour moi en les remerciant et en organisant une activité agréable ou amusante.</li> </ul> |
| Je dois apprendre l'anglais ou le français.                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Agent d'établissement</li> <li>• Parrain</li> <li>• Membre de ma famille ou ami</li> <li>• Ligne communautaire 2-1-1</li> </ul>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Appeler au 2-1-1 pour discuter des options dans le milieu communautaire.</li> <li>• M'inscrire à un cours d'anglais ou de français langue seconde.</li> </ul>   |
| Je veux rencontrer de nouvelles personnes et créer des liens.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Groupe religieux</li> <li>• Groupe communautaire</li> <li>• Ligne communautaire 2-1-1</li> <li>• Agent d'établissement</li> </ul>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Assister à un événement local ou culturel.</li> <li>• Me joindre à une équipe de soccer.</li> <li>• Faire du bénévolat.</li> </ul>  |
| Je ne comprends pas le médicament que le médecin m'a prescrit. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frère</li> <li>• Intervenant-pivot des services de santé</li> <li>• Pharmacien</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Demander des renseignements sur mon médicament à un pharmacien.</li> </ul>  |
| Je voudrais savoir où trouver de l'aide dans mon quartier.     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ville d'Ottawa ou Santé publique Ottawa</li> <li>• Ligne communautaire 2-1-1</li> <li>• Centre de ressources communautaire</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Appeler au 2-1-1 et demander à un traducteur de m'aider à expliquer ce dont j'ai besoin.</li> <li>• Aller dans ma bibliothèque de quartier pour obtenir des renseignements sur les services et programmes offerts.</li> </ul>       |

## Feuille de travail : Renforcer mon réseau social

Faites la liste des personnes qui vous aident et précisez le type d'aide qu'elles vous apportent.

*Exemple 1 : Maman – Elle m'écoute quand je ne vais pas bien.*

*Exemple 2 : Mon voisin – Il m'aide à pelleter.*

Indiquez comment vous aidez les personnes de votre liste.

*Exemple 1 : Maman – Je l'aide pour les repas et le nettoyage.*

*Exemple 2 : Mon voisin – Je lui apporte des légumes de mon jardin.*

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

*Exemple 1 : Mon grand-père – Je lui rendrai visite ou l'appellerai cette semaine.*

*Exemple 2 : Ma partenaire – Je l'aiderai à faire les tâches ménagères.*

## Feuille de travail : des relations

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

| DE QUELLE AIDE AI-JE DE BESOIN? | QUI PEUT M'AIDER? | COMMENT PEUVENT-ILS M'AIDER? |
|---------------------------------|-------------------|------------------------------|
|                                 |                   |                              |
|                                 |                   |                              |
|                                 |                   |                              |
|                                 |                   |                              |

## Activité 2 : Mon corps et mes émotions

### But

- 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 positives.
- 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

### Matériel requis

- Vidéo *temps d'EN parler*, « [Vous venez d'arriver au Canada?](#) »
- Tableau de papier, marqueurs et stylos
- Une feuille « Mon corps, mes émotions » par participant (page 14)

### Étapes d'animation

1. Visionnez la vidéo: « [Vous venez d'arriver au Canada?](#) »
2. Expliquez aux participants, que comme le stress, on ressent nos émotions physiquement. Demandez-leur de donner des exemples de signes physiques de stress. Écoutez leurs réponses et écrivez-les au tableau.
3. Distribuez la feuille de travail « Mon corps, mes émotions » (page 14) à chaque participant et demandez-leur d'écrire les réactions physiques aux différentes émotions.
4. Demandez aux participants de réfléchir en groupe à la question suivante : « Lorsque vous comparez les façons dont votre corps réagit aux différentes émotions, que remarquez-vous? »



## Réponses possibles

- Certaines émotions entraînent les mêmes réactions physiques (p. ex., avoir les mains moites quand on est nerveux, en amour ou avec la peur).
- L'intensité de l'émotion affecte la réaction physique à différents degrés.
- Notre corps nous renseigne sur nos émotions. Il est important d'apprendre à écouter son corps et ses émotions pour apprendre à mieux gérer ses émotions. Par exemple, quand on ressent de l'anxiété, on peut choisir d'adopter des comportements positifs (p. ex., parler à un ami, faire de la méditation, prier ou aller se promener).

## N'oubliez pas

Nos émotions sont liées à notre santé mentale. Nous ne savons pas tous comment parler de notre santé mentale. Nos croyances et nos pratiques culturelles ainsi que nos expériences de vie façonnent la façon dont nous abordons ce sujet. Parler des signes physiques peut être une façon d'aborder la question de son bien-être émotionnel.

Fiche adaptée du guide d'activités pédagogiques *Ma vie, c'est cool d'en parler!* (2013) avec la permission de la filiale de Montréal de l'Association canadienne pour la santé mentale.

## Feuille de travail : Mon corps, mes émotions

Lorsque vous ressentez une émotion, votre corps vous envoie des signaux. Dans le tableau ci-dessous, notez les différents signes physiques correspondant aux émotions ressenties. Par exemple, quand vous ressentez du stress :

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

| MES ÉMOTIONS | MES SIGNES PHYSIQUES |
|--------------|----------------------|
| COLÈRE       |                      |
| PEUR         |                      |
| BONHEUR      |                      |
| GÊNE         |                      |
| AMOUR        |                      |
| TRISTESSE    |                      |

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

### But

- Apprendre à reconnaître le stress et ses causes.

### Messages

- Le stress, c'est la réaction de notre corps à la demande que nous exerçons sur lui. Il peut provoquer des réactions **physiques** et **émotionnelles** et influencer notre façon de **penser** et de **nous comporter**. Le stress peut être positif ou négatif.
- Le **stress positif** désigne une épreuve que l'on est capable de surmonter et de gérer de façon positive (p. ex., se préparer à l'arrivée d'un bébé ou un nouvel emploi).
- Le **stress négatif** désigne une épreuve qui nous bouleverse, que l'on se sent incapable de surmonter et que l'on ne peut gérer de façon positive en raison d'un manque de ressources (p. ex., décès d'un proche ou déménager dans un nouveau pays).
- Il est important de savoir reconnaître son stress, d'en parler à une personne de confiance et de demander de l'aide pour obtenir le soutien dont on a besoin.

### Durée

De 40 à 50 minutes

### Matériel requis

- Vidéo *temps d'EN parler*, « [Vous venez d'arriver au Canada?](#) »
- Tableau de papier, marqueurs et stylos

### Étapes d'animation

1. Visionnez la vidéo: « [Vous venez d'arriver au Canada?](#) »
2. En travaillant en groupe de deux ou trois, demandez aux participants de rédiger une définition du stress et de la lire aux autres par la suite. Écrivez ces définitions au tableau de papier.
3. Écrivez les quatre catégories suivantes au tableau : « Physique », « Pensées », « Émotions » et « Comportements ».
4. Demandez aux participants d'identifier et d'écrire des symptômes de stress sur le tableau en utilisant les catégories.

## Réponses possibles

| PHYSIQUE  | PENSÉES   | ÉMOTIONS   | COMPORTEMENTS   |
|---|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maux de tête</li> <li>• Tension musculaire, autre douleur physique ou inconfort</li> <li>• Problèmes d'estomac</li> <li>• Nausée, diarrhée ou vomissements</li> <li>• Fréquence cardiaque élevée</li> <li>• Hypertension</li> <li>• Fatigue</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Difficulté à se concentrer ou à réfléchir</li> <li>• Problèmes de mémoire</li> <li>• Pessimisme ou manque de confiance en soi</li> <li>• Inquiétude constante</li> <li>• Difficulté à prendre des décisions</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Instabilité émotionnelle</li> <li>• Irritabilité ou colère</li> <li>• Moral bas</li> <li>• Anxiété</li> <li>• Désespoir ou impuissance</li> <li>• Déprime</li> <li>• Tristesse ou culpabilité</li> <li>• Agitation ou incapacité à se détendre</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Changement dans les habitudes alimentaires ou de sommeil</li> <li>• Retrait social</li> <li>• Tics nerveux (se ronger les ongles, grincer des dents ou taper du pied)</li> <li>• Augmentation de la consommation de caféine, de cigarettes, d'alcool ou d'autres drogues</li> <li>• Désintérêt à l'égard de la famille ou des responsabilités professionnelles</li> <li>• Baisse du rendement ou de la productivité</li> </ul> |

(Source : Centre de toxicomanie et de santé mentale. *Stress*. Consulté le 13 décembre 2018. Sur Internet <<https://www.camh.ca/fr/info-sante/index-sur-la-sante-mentale-et-la-dependance/le-stress>>)

5. Demandez aux participants de réfléchir ensemble à leur installation au Canada ou dans une nouvelle ville. Quelles ont été les causes de stress dans cette situation? Écoutez deux ou trois réponses et classez-les dans la catégorie correspondante – environnement, travail ou école, relations, événement de la vie ou cause interne.

### Réponses possibles

|                            |  |
|----------------------------|--|
| <b>ENVIRONNEMENT</b>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bruits extérieurs</li> <li>• Quartier dangereux</li> <li>• Accès limité aux services et ressources</li> <li>• Apprentissage d'une nouvelle culture et d'une nouvelle langue</li> </ul>        |
| <b>TRAVAIL OU ÉCOLE</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nouvel emploi ou nouvelle école</li> <li>• Chômage ou fait de ne pas exercer sa profession</li> <li>• Rencontrer des exigences</li> <li>• Écrire un examen</li> </ul>                         |
| <b>RELATIONS</b>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fait d'être séparé de sa famille et de ses amis</li> <li>• Conflit entre les parents et les enfants</li> <li>• Séparation ou divorce</li> <li>• Liens sociales et soutiens limités</li> </ul> |
| <b>ÉVÉNEMENT DE LA VIE</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Déménager dans un nouveau pays ou une nouvelle ville</li> <li>• Se marier</li> <li>• Décès d'un proche</li> <li>• S'occupez d'un membre de la famille</li> </ul>                              |
| <b>CAUSE INTERNE</b>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Discours intérieur négatif (p. ex., « Je rate tout ce que je fais. »)</li> <li>• Changements physiques (p. ex., puberté, maladie ou handicap)</li> <li>• Attentes irréalistes</li> </ul>      |

### N'oubliez pas

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;
- avoir accès à l'aide et aux ressources nécessaires.

Nos croyances et pratiques culturelles affecte la façon dont on ressent le stress, comment on y réagit ainsi que notre compréhension de la santé mentale. Par exemple, dans certaines cultures, on parle de symptômes physiques (p. ex., la douleur physique) au lieu d'émotions ou on utilise d'autres mots pour décrire une émotion (p. ex., « cœur lourd » plutôt que « dépression »).

## Point de discussion

S'installer dans un nouveau pays peut être excitant. Par contre, il peut être difficile de s'adapter à un nouveau climat, à une nouvelle culture et à une nouvelle langue, et de trouver un emploi, un logement et de nouveaux amis. Il est encore plus difficile de s'installer dans un nouveau pays quand on vient de quitter une région du monde dangereuse. Il est important de savoir reconnaître son stress, de parler à une personne de confiance et de demander de l'aide.

Fiche adaptée du guide d'activités pédagogiques *Ma vie, c'est cool d'en parler!* (2013) avec la permission de la filiale de Montréal de l'Association canadienne pour la santé mentale.

# Activité 4 : Gestion du stress : planification et solutions

## But

- Apprendre de nouvelles façons de gérer le stress.

## Messages

- Prenez soin de votre santé maintenant et en situation de stress.
- 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.
- Planifiez des périodes de détente et de loisir.
- Créez des liens sociaux.
- Soyez positif, acceptez vos erreurs et tirez-en des leçons, et recherchez des moyens pour améliorer votre situation.
- Appelez au 2-1-1 pour connaître les services et programmes offerts dans votre ville ou votre quartier.

## Durée

De 30 à 40 minutes

## Matériel requis

- Vidéo *temps d'EN parler*, « [Vous venez d'arriver au Canada?](#) »
- Tableau de papier, marqueurs et stylos
- Une feuille « Plan d'action personnel » par participant (page 21)

## Étapes d'animation

1. Visionnez la vidéo : « [Vous venez d'arriver au Canada?](#) »
2. Demandez aux participants de penser à une situation stressante qu'ils ont vécue (p. ex., commencer un nouveau travail, passer un examen ou déménager dans une nouvelle maison). Puis, demandez à chaque participant de répondre aux questions du « Plan d'action personnel » et de réfléchir aux bienfaits de ces actions pour eux-mêmes et les autres.
3. Demandez aux participants de donner une ou deux techniques de gestion du stress.

## Réponses possibles

- Prendre soin de ma santé (p. ex., bien manger, prendre une marche, 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 (p. ex., lecture, méditation, passe-temps).
- Créer des liens sociaux (p. ex., boire un café avec un ami, faire un appel vidéo FaceTime avec ma famille ou assister à un événement local).
- Être positif, accepter mes erreurs et en tirer des leçons, et rechercher des moyens pour améliorer votre situation (p. ex., suivre un cours de langue, rencontrer mon patron pour planifier mon travail et fixer des délais, planifier mon temps, établir des priorités, apprendre à dire non, demander à un ami ou à un membre de ma famille de m’aider à m’occuper d’un proche).
- Utiliser des services et programmes (p. ex., appeler au 2-1-1, aller à la bibliothèque ou au centre de ressources communautaires).

### Point de discussion


Il est important de savoir que le stress fait partie de la vie et que ce que l’on ressent est normal. 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 – c’est correct. Apprenez de vos erreurs et essayez de nouvelles techniques pour atteindre vos objectifs de gestion du stress.

Fiche adaptée du guide d’activités pédagogiques *Ma vie, c’est cool d’en parler!* (2013) avec la permission de la filiale de Montréal de l’Association canadienne pour la santé mentale.



## 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?<br>2) QU'EST-CE QUI M'A AIDÉ À GÉRER MON STRESS PAR LE PASSÉ?<br>3) DE QUELLES AIDES ET RESSOURCES AI-JE BESOIN POUR ATTEINDRE MES OBJECTIFS? | COMMENT CES ACTIONS PROFITERONT-ELLES AUX AUTRES ET À MOI-MÊME? |
|---|---|---|
| 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 vous vous sentez déborder, parler à votre médecin de famille ou à appeler un service d'écoute, comme la Ligne de crise en santé mentale au 613-722-6914.

Pour obtenir des renseignements généraux sur la santé, appelez Santé publique Ottawa au 613-580-6744 ou consultez une copie [de la Liste de ressources en santé mentale et de consommation de substances](#) pour les services de santé mentale et de consommation de substances régionales.