

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC EN ABITIBI-TÉMISCAMINGUE

LA RÉSILIENCE CHEZ LES FAMILLES IMMIGRANTES EN RÉGION  
ÉLOIGNÉE : LE CAS DE LA RÉGION DE L'ABITIBI-TÉMISCAMINGUE

THÈSE

PRÉSENTÉE

COMME EXIGENCE PARTIELLE

DU DOCTORAT SUR MESURE EN SCIENCES HUMAINES

PAR

CAROL CASTRO

JUILLET, 2020



# BIBLIOTHÈQUE

CÉGEP DE L'ABITIBI-TÉMISCAMINGUE  
UNIVERSITÉ DU QUÉBEC EN ABITIBI-TÉMISCAMINGUE

## Mise en garde

La bibliothèque du Cégep de l'Abitibi-Témiscamingue et de l'Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue (UQAT) a obtenu l'autorisation de l'auteur de ce document afin de diffuser, dans un but non lucratif, une copie de son œuvre dans [Depositum](#), site d'archives numériques, gratuit et accessible à tous. L'auteur conserve néanmoins ses droits de propriété intellectuelle, dont son droit d'auteur, sur cette œuvre. Il est donc interdit de reproduire ou de publier en totalité ou en partie ce document sans l'autorisation de l'auteur.

## Warning

The library of the Cégep de l'Abitibi-Témiscamingue and the Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue (UQAT) obtained the permission of the author to use a copy of this document for nonprofit purposes in order to put it in the open archives [Depositum](#), which is free and accessible to all. The author retains ownership of the copyright on this document. Neither the whole document, nor substantial extracts from it, may be printed or otherwise reproduced without the author's permission.

## REMERCIEMENTS

Pour moi, cette thèse représente l'aboutissement de mon parcours à l'Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue. Il s'agit également d'un des défis les plus importants que j'ai eus à surmonter dans ma vie de femme immigrante.

Tout d'abord, mes plus sincères remerciements à mon directeur de doctorat, Patrice LeBlanc. Merci pour ta disponibilité, ton écoute, ta rigueur, ton humanisme, et la confiance que tu m'as démontrée dès le début de mon projet d'études. Je tiens ici à t'exprimer toute ma reconnaissance pour le temps que tu m'as généreusement consacré malgré ton agenda toujours très rempli d'activités.

Je remercie de tout cœur les 28 familles qui ont accepté de participer à ce projet de recherche et qui m'ont raconté leurs histoires, leurs projets, leurs réussites et leurs problèmes en tant qu'immigrants. Vous avez su, chacun à votre façon, m'inspirer et m'aider à développer mon intérêt au sujet de l'immigration.

Merci à Augustin Ependa pour ton soutien et tes conseils qui m'ont été précieux. Merci à mon amie Jocelyne Michaud pour le temps que tu as dédié durant toutes ces années pour la lecture et la vérification orthographique de cette thèse.

Merci également à mon conjoint, Oscar, et à mes trois adorables filles (Marcela, Sofia et Victoria). Merci, mes amours, pour votre amour inconditionnel, pour vos conseils, vos encouragements et votre soutien permanent, surtout dans cette dernière étape de la thèse. Ce travail est le fruit d'une famille immigrante – la mienne! – qui a dû composer avec les longues heures que j'ai investies tout au long de mes cinq années d'études doctorales.

De tout cœur, un grand merci à mes parents qui m'ont toujours encouragée dans mon projet doctoral, par leur amour et leur conseil.

## TABLE DES MATIÈRES

LISTE DES TABLEAUX.....	viii
LISTE DES SCHÉMAS .....	ix
LISTE DES ABRÉVIATIONS, DES SIGLES ET DES ACRONYMES .....	x
RÉSUMÉ .....	xi
ABSTRACT .....	xiii
RESUMEN.....	xv
INTRODUCTION .....	1
CHAPITRE I PROBLÉMATIQUE ET CADRE CONCEPTUEL.....	4
1.1 Immigration internationale .....	4
1.1.1 Au Canada.....	5
1.1.2 Au Québec.....	6
1.1.3 Dans la région de l’Abitibi-Témiscamingue .....	8
1.2 Parcours migratoire des immigrants .....	9
1.2.1 Difficultés d’intégration .....	10
1.2.2 Résilience .....	11
1.3 Historique du concept de résilience.....	13
1.3.1 Résilience dans un contexte familial.....	16
1.3.2 Résilience et facteurs de protection et de risque .....	17
1.4 De la résilience aux stratégies adaptatives.....	19
1.5 Stratégies adaptatives familiales : synthèse des résultats .....	25
1.5.1 Structure familiale.....	26
1.5.2 Rapports familiaux .....	30
1.5.3 Ressources économiques et sociales .....	38

1.6	Question de recherche.....	41
1.6.1	Objectifs de recherche.....	41
1.7	Cadre conceptuel .....	42
1.7.1	Approche interculturelle systémique et modèle de résilience de Richardson .....	42
1.7.2	Pertinence du cadre conceptuel.....	45
CHAPITRE II MÉTHODOLOGIE.....		47
2.1	Devis de recherche.....	47
2.1.1	Procédure d'échantillonnage et de recrutement .....	49
2.1.2	Caractéristiques des répondants .....	50
2.1.3	Instruments de collecte des données .....	53
2.1.4	Stratégies d'analyse des données .....	54
2.1.5	Stratégies prévues pour assurer la rigueur du processus.....	57
2.1.6	Limites et difficultés rencontrées .....	58
2.1.7	Considérations éthiques .....	59
CHAPITRE III RÉSULTATS .....		61
3.1	Influence de la résilience et le parcours migratoire .....	61
3.1.1	Parcours pré-migratoire.....	61
3.1.2	Post-immigration.....	83
3.2	Facteurs internes qui favorisent la résilience et l'adaptation.....	106
3.2.1	Facteurs familiaux.....	107
3.2.2	Facteurs psychologiques des membres de la famille .....	112
3.2.3	Facteurs issus de la religion .....	126
3.3	Facteurs externes qui favorisent la résilience et l'adaptation .....	130
3.3.1	Facteurs protecteurs associés à la culture.....	130
3.3.2	Facteurs protecteurs issus des institutions d'enseignement .....	139
3.3.3	Facteurs protecteurs issus du réseau communautaire .....	141
3.3.4	Facteurs protecteurs issus du contexte social.....	146
3.3.5	Facteurs protecteurs économiques .....	151
3.4	Stratégies utilisées dans le processus d'immigration.....	153
3.4.1	Structure familiale.....	153
3.4.2	Rapports familiaux .....	173
3.4.3	Ressources sociales et économiques .....	206

CHAPITRE IV DISCUSSION ET ANALYSE DES DONNÉES.....	217
4.1 Influence de la résilience et du parcours migratoire.....	217
4.1.1 Processus pré-migratoire.....	217
4.1.2 Processus post-migratoire.....	226
4.1.3 Parcours migratoire et résilience.....	233
4.2 Facteurs internes qui favorisent la résilience et l'adaptation.....	235
4.2.1 Facteurs familiaux.....	235
4.2.2 Facteurs psychologiques des membres de la famille.....	240
4.2.3 Facteurs issus de la religion.....	244
4.3 Facteurs externes qui favorisent la résilience et l'adaptation.....	246
4.3.1 Facteurs protecteurs issus de la culture.....	246
4.3.2 Facteurs protecteurs issus des institutions d'enseignement.....	249
4.3.3 Facteurs protecteurs issus du réseau communautaire.....	251
4.3.4 Facteurs protecteurs issus du contexte social.....	252
4.3.5 Facteurs protecteurs issus de l'économie.....	254
4.4 Stratégies gagnantes dans le processus d'immigration.....	255
4.4.1 Stratégies issues de la structure familiale.....	256
4.4.2 Stratégies issues des rapports familiaux.....	260
4.4.3 Stratégies issues des ressources sociales et économiques.....	265
4.5 Résilience familiale en contexte d'immigration : synthèse.....	267
CONCLUSION.....	270
ANNEXE 1 AFFICHE DE RECRUTEMENT ET D'INFORMATION.....	280
ANNEXE 2 LES QUATRE TYPES DE RÉINTEGRATION DU MODÈLE DE RICHARDSON.....	282
ANNEXE 3 GUIDE D'ENTREVUE (DONNÉES FACTUELLES).....	284
ANNEXE 4 FORMULAIRE DE CONSENTEMENT.....	291
ANNEXE 5 CERTIFICAT ATTESTANT DU RESPECT DES NORMES ÉTHIQUES.....	299

ANNEXE 6 LETTRE À L'ORGANISME DEMANDANT UN APPUI POUR LA RECHERCHE.....	302
ANNEXE 7 LETTRE D'APPUI DE LA MOSAÏQUE .....	305
RÉFÉRENCES.....	307



## LISTE DES TABLEAUX

Tableau	Page
Tableau 1.1 Étapes dans le développement du concept de la résilience .....	15
Tableau 1.2 Concept de résilience selon différentes disciplines.....	20
Tableau 1.3 Concept de résilience en sciences humaines entre 1980 et 1999 .....	22
Tableau 1.4 Concept de résilience en sciences humaines entre 2000 et 2018 .....	23
Tableau 1.5 Éléments communs dans la définition de la résilience.....	24
Tableau 1.6 Stratégies adaptatives concernant la structure familiale .....	29
Tableau 1.7 Stratégies adaptatives concernant les rapports familiaux.....	37
Tableau 1.8 Stratégies adaptatives familiales concernant les ressources économiques et sociales .....	40
Tableau 2.1 Caractéristiques sociodémographiques des répondants .....	52
Tableau 2.2 Phases de l'analyse de contenu .....	56

## LISTE DES SCHÉMAS

Schéma	Page
Schéma 1.1 Approche interculturelle systémique.....	44
Schéma 1.2 Modèle de résilience de Richardson (1990).....	45
Schéma 4.1 Processus migratoire où apparaît la résilience .....	234
Schéma 4.2 Processus de résilience familiale.....	269

## LISTE DES ABRÉVIATIONS, DES SIGLES ET DES ACRONYMES

BM	Banque mondiale
OCDE	Organisation de coopération et de développement économiques
OIM	Organisation internationale pour les migrations
ONU	Organisation des Nations Unies
MIDI	Ministère de l'Immigration, de la Diversité et de l'Inclusion du Québec
CAQ	Coalition avenir Québec
TIC	Téchnologie de l'information et de la communication
IRCC	Ministère d'Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada
TCRI	Table de concertation des organismes au service des personnes réfugiées et immigrantes
UQAT	Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue

## RÉSUMÉ

Depuis la fin du XX<sup>e</sup> siècle, l'immigration est devenue une des grandes préoccupations des gouvernements et des institutions qui travaillent directement ou indirectement auprès des familles en situation d'immigration. En outre, le scénario d'instabilité produit par les multiples conflits géopolitiques, un peu partout sur la planète nous fait présager que l'immigration forcée ou volontaire continuera de se multiplier. Tel est le cas des conflits au Moyen-Orient qui ont touché directement l'Irak, l'Iran et la Syrie. Il y a aussi l'Amérique latine, avec la situation actuelle du Venezuela, et l'Amérique Centrale, causant une immigration massive des familles vers les États-Unis. Tout cela force les pays, comme le Canada et les États-Unis, et aussi en Europe avec l'Allemagne, à ouvrir les portes et à prendre en charge de nombreuses familles ayant besoin de soutien. Les problèmes associés à l'immigration ne s'arrêtent pas lorsque les familles ont quitté leur pays d'origine, car elles doivent faire face à de nouveaux défis, tels que les contrecoups associés aux changements familiaux, économiques et sociaux. Dans ce contexte, les familles vivent des situations de stress dès leur arrivée dans le pays d'immigration, en raison des pertes qu'elles ont subies, du déracinement de leur réseau naturel, de la langue, du choc culturel, de la reconnaissance de leurs expériences de travail antérieur, y compris la validation des diplômes et, dans certains cas, des ennuis associés aux conditions climatiques difficiles. Ainsi, les familles immigrantes sont confrontées aux problèmes sociaux et identitaires qui accompagnent le parcours migratoire. Pour s'y adapter, les familles doivent avoir recours à toutes sortes de facteurs internes et externes ainsi qu'à des stratégies qui facilitent la résilience, pour pouvoir être capables de faire face aux difficultés propres au processus migratoire.

Une étude qualitative, s'appuyant sur l'approche interculturelle systémique élaborée par Cohen-Emerique (2000) et sur le modèle de résilience de Richardson et al. (1990), a été privilégiée. La question qui a guidé cette étude est : quelles sont les stratégies d'adaptation des familles immigrantes dans une région éloignée qui leur permettent d'augmenter leur niveau de résilience et de s'intégrer plus efficacement au plan social et économique? Les données ont été collectées par l'entremise de l'entrevue semi-dirigée et auprès de plusieurs familles immigrantes de la région d'Abitibi-Témiscamingue.

Les résultats de l'analyse permettent de constater que le parcours migratoire en région éloignée s'élabore et se structure sous l'influence de la résilience. Toutes les familles

qui ont immigré en région ont vécu des situations hautement stressantes, et ont réussi à s'intégrer, et même à se faire une place dans la société québécoise au fil des années. D'après les réponses que nous ont données les familles, les facteurs internes favorisant la résilience qui les ont aidés le plus à faire face au stress sont : les facteurs familiaux, les facteurs psychologiques et les facteurs issus de la religion. En ce qui a trait aux facteurs externes, on retrouve la culture, les institutions d'enseignement, le réseau communautaire, le réseau social et l'économie. Les stratégies gagnantes pour s'adapter à la région sont centrées sur la structure familiale, les rapports familiaux, et les ressources sociales et économiques. Cela concorde avec le modèle de résilience de Richardson et al. (1990) qui indique que les personnes ne font pas face de la même manière à une situation donnée. Ainsi, les réponses données seront différentes en présence d'événements stressants. Des recherches futures pourraient nous faire comprendre ce qui cause les différences dans la résilience selon l'origine des familles. Il est nécessaire que des recherches futures soient faites pour analyser les facteurs internes et externes qui ont été adoptés par les familles en situation d'immigration, ainsi que sur les stratégies gagnantes des familles mixtes (canadienne et immigrante), ou déjà installées, dans de grands centres urbains, par exemple, Montréal, Toronto, Vancouver, etc.

Mots clés : Famille, résilience, immigration, stratégies, adaptation, région éloignée.

## ABSTRACT

Since the end of the 20<sup>th</sup> century, immigration has become a major concern for governments and institutions that work directly or indirectly with families in immigration situations. In addition to this, the scenario of instability caused by multiple geopolitical conflicts across the planet suggests that forced and voluntary immigration will not stop multiplying in the coming years. This is the case of the conflicts in the Middle East that have directly affected countries such as Iraq, Iran and Syria; in Latin America there is the situation of Venezuela; in Central America or North America with the massive immigration of families to the United States. Forcing countries like Canada and the United States, or Europe with Germany to open the doors to serve many families who need assistance. The problems associated with immigration do not end when families have left their country of origin, they have to face new challenges, such as difficulties associated with family, economic and social changes. In this context, families experience stressful situations in the country of immigration, due to the loss of uprooting from their natural support network, the cultural shock, the lack of recognition of their work experience in the country of origin, including the validation of diplomas and In some cases, the difficulty associated with difficult weather conditions. Immigrant families thus face social and identity problems that accompany the migration journey. To adapt to this, families must develop or resort to all kinds of internal and external factors, as well as strategies that facilitate resilience to cope with the difficulties of the migration process.

A qualitative study based on the systemic intercultural approach developed by Cohen-Emerique (2000) and the resilience model of Richardson et al. (1990) was prioritized. Data were collected through semi-structured interviews with immigrant families in the Abitibi-Témiscamingue region. The results of the analysis show that the migration route in remote regions is developed and structured under the influence of resilience. All families have experienced situations of high stress and have been able to integrate and even find their place in Témiscabiti society over the years. Family responses indicate that the internal factors that facilitate the resilience most commonly used to deal with stress are family, psychological and religious factors. External factors include culture, school, community support network, social support network and work support network. The winning strategies to adapt in the region, focus on family structure, family relationships, social and economic resources. This is consistent with the resilience model of Richardson et al. (1990) which indicates that people do not face a given situation in the same way. In this way, the answers given will be different before

stressful events. Future research could deepen what could explain this difference in family resilience. Future research is needed on the analysis of internal and external factors used by families in immigration situations, as well as on winning strategies of mixed families (Canadian and immigrant) or established in large urban centers, such as Montreal, Toronto, Vancouver, etc.

Keywords: Family, immigration, resilience, distant region, strategies, adaptation.

## RESUMEN

Desde finales del siglo XX, la inmigración se ha convertido en una preocupación importante para los gobiernos e instituciones que trabajan directa o indirectamente con familias en situaciones de inmigración. Además de esto, el escenario de inestabilidad producido por los múltiples conflictos geopolíticos en todo el planeta nos sugiere que la inmigración forzada y voluntaria no dejará de multiplicarse en los próximos años. Este es el caso de los conflictos en el Medio Oriente que han afectado directamente a países como Irak, Irán y Siria; en América Latina se tiene la situación de Venezuela; en Centroamérica o América del Norte con la inmigración masiva de familias a los Estados Unidos. Obligando a países como Canadá y Estados Unidos, o Europa con Alemania a abrir las puertas para atender a muchas familias que necesitan apoyo. Los problemas asociados con la inmigración no se acaban cuando las familias han abandonado su país de origen, ellas tienen que enfrentar nuevos desafíos, como las dificultades asociadas con los cambios familiares, económicos y sociales. En este contexto, las familias viven situaciones estresantes en el país de inmigración, debido a la pérdida del desarraigo de su red de apoyo natural, el choque cultural, el no reconocimiento de su experiencia laboral del país de origen, incluida la validación de diplomas y en algunos casos, la dificultad asociada con condiciones climáticas difíciles. Las familias inmigrantes enfrentan así problemas sociales y identitarios que acompañan el recorrido migratorio. Para adaptarse a esto, las familias deben desarrollar o recurrir a todo tipo de factores internos y externos, así como a estrategias que faciliten la resiliencia para poder hacer frente a las dificultades propias del proceso de migración.

Un estudio cualitativo basado en el enfoque intercultural sistémico desarrollado por Cohen-Emerique (2000) y el modelo de resiliencia de Richardson et al. (1990) fue priorizado. Los datos fueron recolectados a través de la entrevista semiestructurada en familias inmigrantes en la región de Abitibi-Témiscamingue.

Los resultados del análisis muestran que la ruta migratoria en regiones remotas se elabora y estructura bajo la influencia de la resiliencia. Todas las familias han vivido situaciones de elevado estrés y han podido integrarse e incluso encontrar su lugar en la sociedad de Abitibi-Témiscamingue, a lo largo de los años. Las respuestas de las familias indican que los factores internos que facilitan la resiliencia más utilizados para lidiar con el estrés son los factores familiares, psicológicos y religiosos. Los factores externos incluyen la cultura, la escuela, la red de apoyo comunitaria, la red de apoyo



social y la red de apoyo laboral. Las estrategias que utilizan en adaptarse a la región, se centran en la estructura familiar, las relaciones familiares, los recursos sociales y económicos. Esto es consistente con el modelo de resiliencia de Richardson et al. (1990) que indica que las personas no enfrentan una situación dada de la misma manera. De esta forma, las respuestas otorgadas serán diferentes antes eventos estresantes. Las investigaciones futuras podrían profundizar en lo que podría explicar esta diferencia en la resiliencia familiar. Se necesita investigación futura sobre el análisis de los factores internos y externos utilizados por las familias en situaciones de inmigración, así como sobre las estrategias ganadoras de familias mixtas (canadiense y inmigrante) o establecidas en grandes centros urbanos, como por ejemplo, Montreal, Toronto, Vancouver, etc.

Palabras claves: Familia, inmigración, resiliencia, región lejana, estrategias, adaptación.

## INTRODUCTION

L'immigration est un phénomène au cœur de nombreuses préoccupations d'États, d'organismes internationaux comme l'Organisation des Nations Unies [ONU], l'Organisation de coopération et de développement économiques [OCDE] ou la Banque mondiale [BM], et de différents acteurs politiques, économiques et sociaux. Des données de l'Organisation Internationale de la Migration indiquent qu'en 2019, il y a eu autour de 272 millions de migrants internationaux, dont en 2018, 25 millions de réfugiés (ONU, 2017). Les cinq principaux pays qui ont reçu le plus de demandes d'immigration sont la Suède, l'Autriche, l'Allemagne, la Finlande et la Norvège. Le Québec n'échappe pas à cette tendance et joue un rôle important dans le contexte canadien. Par exemple, alors que des millions de Syriens continuent d'être déplacés en raison du conflit qui sévit dans leur pays d'origine, le gouvernement du Canada a accueilli 40 081 réfugiés syriens entre le 4 novembre 2015 et le 29 janvier 2017 (Gouvernement du Canada, 2017), dont 11 251 au Québec en date du 4 décembre 2017 (Ministère de l'Immigration, de la Diversité et de l'Inclusion [MIDI], 2017).

En terre d'accueil, les familles font face à beaucoup de défis et d'obstacles relativement entre autres aux questions financières, au statut juridique, au manque d'accès aux services de soutien et aux limitations de langue (manque de cours de francisation), ce qui rend leurs conditions de vie difficiles (Arcand, Lenoir-Achdjian et Helly, 2009; Bahi et Piquenal, 2013; Boulet, 2016; Gauthier, 2016; Mulatris, 2010; Okrainec, Booth, Hollands et Bell, 2017; Organisation de coopération et de développement économique [OCDE], 2015; Watkins, Razee et Richters, 2012; Zhu et Helly, 2013). Cohérents avec l'orientation de cette recherche doctorale, nous nous attarderons surtout à la réalité des familles immigrants vivant en région éloignée plus qu'à celle des grands centres

urbains. À cet égard, depuis les dernières années, on constate une diminution des ressources économiques en région qui sont de plus en plus insuffisantes pour les organismes communautaires qui oeuvrent auprès des immigrants (Lambert, 2014). Or, les organismes communautaires sont confrontés à un manque de services spécialisés et d'outils nécessaires pour bien intégrer les immigrants à long terme (Cheung, 2008; Table de concertation des organismes au service des personnes réfugiées et immigrantes [TCRI], 2007). Pour Daneau (2015), il existe en plus un manque criant de ressources humaines et financières pour mieux répondre aux défis du pluralisme linguistique ainsi qu'un manque de logements et de places en garderie. Les écrits actuels montrent un intérêt important envers le thème de l'immigration, mais peu sont axés sur la résilience chez les familles en contexte de région éloignée ou de région nordique comme l'Abitibi-Témiscamingue. Dans ce contexte, cette thèse prend sa valeur et sa contribution dans la production de nouvelles connaissances, car sa singularité est d'explorer la résilience chez les familles immigrantes durant les premières années suivant leur arrivée dans leur pays d'accueil.

La problématique actuelle est la méconnaissance des facteurs et des stratégies qui facilitent la résilience des familles en région éloignée du Québec. Pendant leur parcours migratoire, ces familles vivent toutes sortes de situations stressantes, telles que : la perte du réseau naturel et social, un choc culturel et identitaire, les difficultés associées à la langue, la difficulté liée à la validation des diplômes et à la reconnaissance de leurs expériences professionnelles acquises dans leur pays d'origine, et les ennuis associées aux conditions climatiques difficiles. Le but de cette recherche est de répondre à la question suivante : quelles sont les stratégies d'adaptation utilisées par les familles immigrantes, dans une région éloignée, qui leur permettent d'augmenter leur niveau de résilience et de s'intégrer plus efficacement sur le plan social et économique? Il n'y a peu de réponses à cette question dans les écrits scientifiques actuels, puisque la tendance des recherches s'est focalisée auprès des populations immigrantes résidant dans de grands centres urbains.

Le premier chapitre est consacré aux écrits en lien avec la population à l'étude, soit la situation d'immigration et les stratégies adaptatives familiales, pour enfin terminer avec le cadre conceptuel inspiré des travaux de Richardson (2002) sur la résilience. De plus, l'approche interculturelle systémique (Cohen-Emerique, 2000) a été utilisée pour analyser l'intégration des familles immigrantes en région, à partir des différents systèmes de la société d'accueil. À la lumière de ces éléments théoriques, le deuxième chapitre rassemble toutes les parties méthodologiques formant les assises de cette thèse. La méthodologie générale et les considérations éthiques forment le noyau de ce chapitre. Quant au troisième chapitre, il présente les résultats de la recherche à la suite de l'analyse du discours des répondants. En ce qui a trait au quatrième et dernier chapitre, il présente la discussion en lien avec les résultats recensés à la lumière des recherches existantes et des cadres théoriques retenus. Ce chapitre se termine avec une conclusion et avec des retombées pour la recherche et l'intervention.

## CHAPITRE I

### PROBLÉMATIQUE ET CADRE CONCEPTUEL

La migration existe depuis des siècles, elle est aussi ancienne que l'humanité. Elle a constamment modifié la composition des peuplements humains sur la planète et doit être comprise et analysée sur le long terme. Plusieurs définitions du concept d'immigration ont été produites, mais elles sont quand même, d'une façon générale, très similaire les unes aux autres. On y retrouve l'idée centrale que l'immigration est un déplacement de personnes ou un mouvement de population. Pour les fins de cette étude, nous retiendrons la définition de l'Organisation internationale pour les migrations qui donne une vision large et est en même temps acceptée internationalement :

Déplacement d'une personne ou d'un groupe de personnes, soit entre pays, soit dans un pays entre deux lieux situés sur son territoire. La notion de migration englobe tous les types de mouvements de population impliquant un changement du lieu de résidence habituelle, quelles que soient leur cause, leur composition, leur durée, incluant ainsi notamment les mouvements des travailleurs, des réfugiés, des personnes déplacées ou déracinées (Organisation internationale pour les migrations [OIM], 2007, p.47).

#### 1.1 Immigration internationale

L'immigration mondiale a connu une hausse importante entre 2010 et 2019. On passe de 249 millions de personnes déplacées en 2010 à 272 millions en 2019, ce qui signifie une augmentation de plus de 91,5% en 9 ans (Organisation internationale de la Migration [IOM], 2019). Le contexte actuel d'instabilité causé par les multiples conflits

géopolitiques ne laisse pas envisager une diminution d'immigrants, surtout dans l'Union européenne, forçant les pays occidentaux à ouvrir leurs portes et à prendre en charge de nombreuses familles ayant besoin de soutien.

### 1.1.1 Au Canada

Le Gouvernement du Canada (2020), classe les immigrants en quatre types de catégories migratoires. Le premier, l'immigration de type économique, regroupe les travailleurs qualifiés, les candidats des provinces et des territoires, les gens d'affaires, les travailleurs qualifiés du Québec et les membres de la catégorie de l'expérience canadienne, ainsi que leurs conjoints et leurs personnes à charge. Précisons que la catégorie des gens d'affaires inclut les investisseurs, les entrepreneurs et les travailleurs autonomes. Immigration Canada indique que dans le cas de l'époux/conjoint du demandeur principal ainsi que les enfants à charge du demandeur principal font partie de cette catégorie. Le deuxième type correspond au regroupement familial, englobant les membres de la famille parrainés par un résident permanent ou citoyen canadien. Le troisième type correspond aux étudiants étrangers. On comprend pour cette catégorie un résident temporaire qui est autorisé légalement à étudier de façon temporaire au Canada. Enfin, le quatrième type comprend les réfugiés, qui sont des personnes ayant fait une demande d'asile acceptée par le gouvernement canadien. Précisons que dans le type d'immigration de réfugié, il y a : a) réfugiés parrainés par le secteur privé; b) réfugiés admis au Canada; c) réfugiés pris en charge par le gouvernement; et d) et les personnes à la charge des réfugiés (Gouvernement Canada, 2020)

Il est reconnu que l'immigration joue un rôle démographique et économique important au Canada, et cela depuis ses origines. Depuis 2006, le gouvernement du Canada a par ailleurs maintenu le taux le plus élevé d'immigration dans l'histoire canadienne, et des projections démographiques indiquent qu'en 2031, plus de 11,4 millions de Canadiens (3 sur 10) appartiendront à une minorité visible et la proportion de citoyens nés à

l'étranger va dépasser les 25 % (Statistique Canada, 2010). En 2018, le Canada a accueilli 321 035 nouveaux résidents permanents qui se répartissent comme suit : 186 352 étaient issus de la catégorie des immigrants économiques (58 %), 85 179 provenaient du regroupement familial (26,5 %), et 49 504 étaient des réfugiés et autres immigrants, comme les demandeurs d'asile non reconnus au Canada, les titulaires de permis de séjour temporaires, etc. (15,42%) (Ministère de l'Immigration, des Réfugiés et de la Citoyenneté du Canada [IRCC], 2019). Entre 2017 et 2018, le Canada a connu une augmentation de 1,6 % du nombre d'immigrants pour des raisons familiales, passant de 82 467 en 2017 à 85 179 en 2018 (IRCC, 2019). De plus, en 2017, 55,6 % des personnes immigrantes admises correspondaient à la catégorie d'immigrants économiques (avec leurs conjoints ou partenaires et personnes à charge), dont 28,8 % des migrants admis au titre des migrations familiales (IRCC, 2019). L'augmentation de personnes immigrantes implique nécessairement des besoins à court terme reliés à l'accueil (Bagramyan, 2012; Vatz-Laaroussi et Bolzman, 2010), à l'intégration (Abraham, 2016; Arcand, Lenoir-Achdjian et Helly, 2009; Gauthier, 2013; Lester et Nguyen, 2010), à la reconnaissance d'acquis (Boudarbat, et Boulet, 2010; Castro et Villeneuve, 2017; Mulatris, 2010; Osorio, 2008; Pellerin, 2011; Guo, 2014) et à la barrière linguistique (Bonilla, 2014; Fontaine, 2010; Okraïneç, Booth, Hollands et Bell, 2017; Veronis et Huot 2019; Violette, 2018; Watkins, Razee et Richters, 2012).

### 1.1.2 Au Québec

Une distribution interrégionale plus équilibrée de l'immigration est devenue une préoccupation pour le Québec à la fin des années 1980. C'est dans ce sens qu'en 1992, le Québec s'est doté d'une politique de régionalisation dans le but de faciliter et promouvoir l'établissement des immigrants en dehors de la métropole de Montréal (Simard, 1996). L'objectif de la politique fut l'attraction et la rétention de l'immigration. Pour Vigneault (2016) et Simard (2016), cette politique de régionalisation a été conçue pour cibler davantage l'immigration économique ainsi

pour répondre à une dénatalité et une pénurie de main d'œuvre dans plusieurs régions du Québec comme le cas de l'Abitibi-Témiscamingue. Cette politique a facilité la mise en place dans la région d'Abitibi-Témiscamingue d'un service d'accueil partagé par la Ville de Rouyn-Noranda et l'organisme communautaire la Mosaïque. Il existe aussi pour la région, le Centre ressources jeunesse qui cible les immigrants de 15 à 35 ans, les centres locaux d'emplois et le service de francisation qui est offert par l'organisme Concep Alpha.

En 2018, le Québec a accueilli 51 118 immigrants, dont 49,5 % sont des hommes et 50,5 % des femmes. Parmi ces immigrants admis, 29 190 étaient des immigrants économiques (57,1 %) et 12285 étaient admis pour motif de regroupement familial (24 %), 8832 étaient réfugiés (17,3%) et 811 appartenaient à d'autres catégories d'immigrants (1,6 %) (MIDI, 2019). Les femmes immigrantes au Québec enregistrent le taux le moins élevé d'activité et le taux de chômage le plus élevé (Chicha, 2012) comparativement aux femmes et aux hommes immigrants de l'Ontario et de la Colombie-Britannique (Boudarbat et Boulet, 2010). À l'instar d'autres provinces au Canada, le Québec a adopté une approche dynamique des politiques publiques sur l'immigration, ce qui a permis l'adoption en 2015 d'une nouvelle politique en matière d'immigration, de participation et d'inclusion : Ensemble, nous sommes le Québec <sup>1</sup>. Cette politique préconise une vision d'intégration fondée sur l'engagement partagé, c'est-à-dire l'engagement de toute la population immigrante et de la société d'accueil, dans le but de favoriser le processus d'adaptation et d'atteindre une pleine participation à la vie collective. La politique établit deux grands enjeux : (1) « un Québec misant sur la contribution de l'immigration à sa prospérité et à la vitalité du français »; (2) « une

---

<sup>1</sup> Cette thèse a été rédigée avant l'arrivée au pouvoir du gouvernement de la Coalition avenir Québec (CAQ) et ses nouvelles mesures en immigration.



société inclusive et engagée à favoriser la pleine participation dans toutes les sphères de la vie collective de tous les membres de la société » (MIDI, 2015 : 4).

### 1.1.3 Dans la région de l'Abitibi-Témiscamingue

L'Abitibi-Témiscamingue est une région relativement jeune. Ce n'est qu'en 1898 qu'elle est rattachée au reste du Québec. Cette région éloignée des grands centres urbains a comme moteur de développement économique des activités reliées aux secteurs minier, forestier et agroforestier (Desjardins études économiques, 2015; Morin et Blais, 2005; Proulx, 2014). Elle est l'une des régions les plus cosmopolites du Québec après Montréal (Beaudry-Gourd, 1995; Observatoire de l'Abitibi-Témiscamingue, 2010).

La première vague de colonisateurs venant de l'étranger s'est déroulée entre 1925-1940, où quelque 1 500 immigrants en provenance d'Europe de l'Est sont venus s'installer dans la région afin de travailler dans les mines ou sur les chantiers, ou dans la construction (Beaudry-Gourd, 1995). D'ailleurs, les « Fros » (foreigners), comme ils étaient surnommés alors, formaient la main-d'œuvre la plus importante de mineurs de fond de la région, et ce, jusqu'au milieu des années 1930. Selon Vincent (1995), la région a assisté à une seconde vague d'immigration internationale entre 1940 et 1955. Cette vague a été plus importante que la première en raison de la pénurie de main-d'œuvre dans la région. Environ 2 400 immigrants, provenant d'un peu partout en Europe, sont alors venus s'installer en Abitibi-Témiscamingue. À cette époque, les compagnies minières recrutaient leur personnel dans le camp de personnes déplacées par la guerre en Europe. Ces travailleurs immigrants, les « DP » (displaced persons), comme les appelaient les francophones, constituent une main-d'œuvre totalement différente des immigrants de la première vague, car les immigrants de la deuxième vague sont embauchés directement par les compagnies minières témiscabitiennes en Europe selon des critères plus précis. Elles recherchaient des hommes jeunes qui

possédaient une formation technique et qui avaient un dossier politique et syndical vierge.

Les trois décennies suivantes (1960 à 1990) ont vu un contingent d'immigrants beaucoup moins important, mais qui tend à se diversifier (Europe, nord de l'Afrique et Haïti). Selon l'Observatoire de l'Abitibi-Témiscamingue (2006), ces immigrants sont plus scolarisés et contribueront au déploiement des établissements de santé et d'éducation de la région. Depuis les années 2000, les personnes immigrantes ont investi les sphères publiques, politiques, culturelles ainsi que celles de l'innovation et de la recherche (Conférence régionale des élus d'Abitibi-Témiscamingue, 2011). En 2018, l'Abitibi-Témiscamingue a reçu 129 nouveaux immigrants, ce qui ne représente que 0,3 % du total admis en sol québécois. Les principales raisons pour lesquelles les gens ont immigré en Abitibi-Témiscamingue sont reliées au travail et au regroupement familial (MIDI, 2019).

## 1.2 Parcours migratoire des immigrants

Le processus migratoire se divise en trois phases, et la dynamique de ce processus est avant tout de type familial (Castro et Villeneuve, 2017; Vatz-Laaroussi, 2007). La première phase, la phase pré-migratoire, fait référence à la préparation avant l'immigration. Lors de cette étape, l'individu prend la résolution de migrer. Il s'informe sur le pays d'accueil où il prévoit immigrer, puis il entreprend les démarches administratives. Pendant cette phase, l'individu imagine ce qui l'attend dans le pays d'accueil et il anticipe devoir renoncer à certains de ses acquis (p. ex., acquis professionnels, statut social, etc.). La deuxième phase, la phase migratoire se concentre davantage sur des aspects concrets rattachés au voyage et à l'arrivée dans le pays d'accueil. La dernière phase, la phase post-migratoire, est l'installation physique dans le nouveau pays. À ce moment, d'une part, la culture d'origine de l'immigrant se

retrouve confrontée à la culture d'accueil, et d'autre part, le processus d'intégration au milieu et l'adaptation aux normes établies sont enclenchés.

### 1.2.1 Difficultés d'intégration

Bien que les orientations de régionalisation en matière d'immigration misent sur la rétention des immigrants en région, seuls 9 % des immigrants choisissent de s'installer dans des régions éloignées comme l'Abitibi-Témiscamingue, la Côte-Nord et Nord-du-Québec, la Gaspésie-Îles-de-la Madeleine (MIDI, 2016). En fait, au Canada, seulement 1 immigrant sur 40 s'installe dans de petits centres urbains ou en régions rurales de moins de 15 000 habitants (Bernard, 2008). Pour Boudarbat et Grenier (2014), ce sont plutôt des immigrants qualifiés appartenant à la catégorie économique qui ont tendance à aller dans ces régions où les perspectives de travail sont meilleures. Cela permet de souligner que l'intégration économique des immigrants est beaucoup plus rapide à l'extérieur des grands centres urbains; pourtant, la population immigrante s'établit en grande majorité dans ces derniers (Boudarbat et Grenier, 2014). Soulignons que ceux qui choisissent de s'établir à l'extérieur de ces grands centres ont des revenus qui sont semblables à ceux des autres Canadiens (Bernard, 2008). Malgré cela, au moment de faire le choix de l'endroit où s'établir, les immigrants se sentent plus à l'aise de vivre là où se trouvent leur famille et leurs amis, et où sont déjà établies d'autres personnes du même pays, avec la même culture, qui parlent la même langue et qui adhèrent à la même religion, même si les possibilités pour une intégration rapide sur le marché du travail sont plus élevées en région (TCRI, 2007). De plus, des aspects tels que la qualité de vie, la possibilité d'intégrer des réseaux formels et informels, la capacité d'accueil offerte par les organismes communautaires qui travaillent auprès des immigrants jouent un rôle important au moment de s'installer (TCRI, 2007; Cheung, 2008).

Le projet migratoire se vit différemment d'une famille à l'autre. Ainsi, le parcours migratoire sera facilité ou compliqué par diverses contraintes telles que les difficultés de la langue (Hernandez, 2014; Hyppolite, 2012; Roy, 2015) et la non-validation des diplômes dans la société d'accueil (Castro et Villeneuve, 2019, Bilge et Roy, 2010; Boulet, 2012; Mulatris, 2010). Selon Boulet (2012); Chicha (2013) et Roy (2003), le marché du travail est sujet à la discrimination selon le sexe, l'âge et l'ethnie. Ainsi, les immigrants sont particulièrement affectés. À cela s'ajoutent les inégalités des rôles hommes-femmes. Dans ce sens, Bastia (2007) indique que les femmes seraient davantage isolées par un mode de vie familial patriarcal. Dans ce type de fonctionnement familial, l'homme est le pourvoyeur alors que la femme s'occupe des enfants, du fonctionnement de la famille, y compris des tâches ménagères, ce qui limiterait ses possibilités d'intégration et de progression. Mentionnons que, dans un contexte régional, les immigrants sont confrontés à un manque de services pour les accueillir et les aider dans leur intégration, ce qui serait vu comme une faiblesse dans l'attrait des immigrants qualifiés qui ont besoin de formation pour intégrer le monde du travail (Castro et Villeneuve, 2019). Pour Cardu et Sanschagrín (2002), les immigrants se voient confrontés, à cause de leur accent, à l'incompréhension ou à la méfiance. La littérature parle aussi du fait que les immigrants auraient, lors des premières années, un réseau naturel faible ou précaire (Benhadj, 2005) alors que leurs réseaux de soutien formels et informels sont à refaire (Cheung, 2008). Or, les difficultés telles que la langue, la non-validation des diplômes, les inégalités des rôles hommes-femmes, l'accent différent et l'existence d'un réseau naturel faible ou inexistant annoncent la résilience que les familles immigrantes devront faire preuve.

### 1.2.2 Résilience

Dès la prise de décision de migrer et jusqu'à l'installation dans le pays d'accueil, les familles subissent les contrecoups associés aux changements familiaux, sociaux et économiques engendrés par leur décision de migrer (Lambert, 2014; Osorio, 2008).

Ainsi, toutes les familles immigrantes sont confrontées aux problèmes sociaux et identitaires qui accompagnent le parcours migratoire (Batista, Van Djik et Seddket, 2009; Jovelin, 2011; Lambert, 2014; Noubicier et Charpentier, 2013). D'abord, il est possible que les familles vivent diverses situations de stress à la suite de difficultés rencontrées dans leur pays d'origine, notamment des déplacements difficiles pour arriver au pays d'accueil dans certains cas (Delage, 2004; Vatz-Laaroussi, 2007). Ensuite, les familles font face à la rupture, au renoncement, à la perte, au déracinement, le tout étant lié au fait de quitter leur pays, de laisser leur famille d'origine et leurs amis, d'abandonner leur maison, etc. (Cardu, 2007; Carranza, 2008; Feuerverger, 2011; Grenier et Xue, 2011). Enfin, les familles immigrantes présentent divers problèmes d'intégration tels que l'isolement social, le choc culturel, la barrière de la langue, etc. (Hinse, 2015; Steinbach, 2010; Van Den Bussche, 2015; Wall et São, 2004).

Les familles immigrantes sont ainsi confrontées à des changements profonds dans leur mode de vie. Pour réussir à s'intégrer dans ce contexte de transformation, ce qui est une forme d'adversité, les familles doivent mettre en œuvre toutes sortes de stratégies d'adaptation au changement pour faire face aux difficultés du processus migratoire (Carranza, 2008; Hernandez, 2014; Noubicier et Charpentier, 2013). Ces stratégies d'adaptation se définissent comme « l'ensemble de procédures et de techniques que les individus et des groupes utiliseront afin d'atteindre des objectifs de changement » (Legendre, 2005, p.1262). Les familles doivent alors déployer et actualiser des forces de résilience. La résilience renvoie précisément « à la capacité de l'individu de faire face à une difficulté ou à un stress important de façon non seulement efficace, mais susceptible d'accroître sa capacité à réagir plus tard à une autre difficulté » (Vatz-Laaroussi, 2009, p.216). Michallet (2010) souligne quant à lui que :

La résilience est le processus dynamique et complexe résultant de l'interaction de facteurs de protection et de facteurs de risque se situant sur les plans personnel, familial et environnemental. Ces facteurs constitutionnels et environnementaux rendraient l'individu résilient, c'est-à-dire capable de récupérer face à des situations difficiles (p.12).

On comprendra dès lors que la résilience joue un rôle important dans le processus d'insertion sociale et économique des immigrants (Cyrulnik, 2003; Rachedi et Legault, 2008; Rutter, 2002; Vatz-Laaroussi, 2006).

Pour Batista et al. (2009) et Vatz-Laaroussi (2009), deux aspects viendraient composer la résilience. L'un est l'histoire et la mémoire familiale, qui représentent ce que les familles désirent transmettre à leurs enfants pour permettre leur enracinement à la culture d'origine; l'autre est la transmission de valeurs favorisant leur progression dans la société d'accueil. La présence d'amis de leur pays d'origine et de leur milieu d'accueil, la musique, le sport ainsi que la religion sont de fortes composantes de la résilience (Vatz-Laaroussi et Rachedi, 2004). Elles représentent des forces essentielles pour surmonter le deuil du départ. Ainsi, un réseau transnational reposant sur des liens forts, même à distance, peut constituer un véritable tuteur de résilience pour les familles, un appui rassurant et incontournable leur permettant d'envisager l'avenir et de poursuivre ainsi leur projet de vie sur les plans identitaire et familial (Arsenault, 2010; Barbeau, 2013; Man, 2019), favorissant ainsi l'immigration (Léglise, 2019; Madibbo, 2018).

### 1.3 Historique du concept de résilience

Cicchetti (2003) affirme que les premières études sur la résilience ont été réalisées avec des individus souffrant de schizophrénie et, qu'en ce sens, les recherches de Garmezy (1971) et de Garmezy et Streitman (1974) seraient des études classiques dans le domaine. La littérature cite également Werner (1990) comme étant l'un des précurseurs de la recherche sur la résilience. Werner a mené une enquête longitudinale, qui a duré 30 ans, auprès des enfants (Black et Lobo, 2008). Cette étude ciblait environ 500 enfants nés à Kauai, une île d'Hawaï. Ces enfants vivaient dans des conditions de pauvreté, avec des parents alcooliques, et étaient soumis à des situations stressantes. Cette recherche est intéressante pour les chercheurs de l'époque, car un tiers des enfants

participant à l'étude, même s'ils vivaient dans des conditions de vulnérabilité, ont réussi à construire un avenir. Ces enfants ont grandi dans des familles tout de même fonctionnelles, et avec un bon réseau de soutien social. Cette étude montre que tous les enfants exposés à quatre facteurs de risque ou plus acquièrent des problèmes d'apprentissage ou de comportement (Werner, 1993). Précisons que les facteurs de risque se définissent comme « des facteurs dont la présence accroît la possibilité qu'un [individu] ait des difficultés d'adaptation et d'apprentissage si on le compare à [l'individu] de la population générale » (Terrisse, Larose et Lefebvre, 2001, p. 4). Parmi les facteurs de risque, on trouve la pauvreté, l'absence du père, la faible scolarité des parents, l'abus des drogues ou de l'alcool du parent, les problèmes de santé mentale, la famille nombreuse (Hamelin et Jourdan-Ionescu, 2011; Michallet, 2009). De plus, Manciaux, Vanistendael, Lecomte et Cyrulnik (2001) affirment que l'étude de Werner (1993), bien que réalisée dans un cadre qui n'était pas résilient, a joué un rôle très important dans l'émergence du concept de résilience.

Ces études relèvent une première étape dans l'histoire du concept de résilience (Tableau 1.1). Elles ont toutes un intérêt commun à l'identification des capacités et des forces des individus (Benson, 1997). Une deuxième étape dans le développement du concept de résilience est recensée dans la littérature. Elle s'intéresse à la question des compétences résilientes et aux processus associés à une adaptation positive. Parmi les auteurs les plus cités dans cette ère et qui ont marqué cette période, nous retrouvons Grotberg (1997); Kaplan (2002); Masten (2001); Richardson, Neiger, Jensen et Kumpfer (1990); Rutter (1999). La troisième étape est marquée par des études qui s'intéressent à l'identification et à la compréhension des stratégies adaptatives individuelles, familiales et communautaires, et ceci dans des domaines tels que l'immigration (Jurjewicz, 2016; Nam, Kim, DeVylder et Song, 2016; Xia, Zhou et Xie, 2005), les maladies chroniques (Duncan Lane, Meszaros et Savla, 2017), la santé mentale (Saavedra Guajardo et Villalta Paucar, 2008), les handicapés (Eusebio et Lopes, 2016), les enfants, les adolescents (Carlton et al., 2006; Coyle, 2011; Fernandez,

Schwartz, Chun et Dickson, 2013), et les femmes (Burnette, 2018; Lennon et Heaman, 2015). Cela nous permet d'affirmer que la résilience est un concept qui relève non seulement de la psychologie, mais aussi d'autres disciplines des sciences humaines, et du domaine de la santé.

Mentionnons que dans les premières études, le centre des recherches sur la résilience n'était pas la famille en tant que telle, mais plutôt l'enfant et sa capacité à faire face à l'adversité (Hadfield et Ungar, 2018). Cependant, un changement d'orientation dans l'étude de la résilience dans les familles a commencé à être observé dans les années 1980, avec le travail de Walsh (2003, 2016) qui s'est concentré sur les modèles d'adaptation dans les familles (Hadfield et Ungar, 2018). En outre, les travaux de McCubbin, Balling, Possin, Friedrich et Bryne (2002) et ceux de Gardner, Huber, Steiner, Vazquez et Savage (2008) ont développé les concepts d'évaluation des caractéristiques du fonctionnement de la famille dans un contexte de crise.

Tableau 1.1 Étapes dans le développement du concept de la résilience

Étape de la résilience	Caractéristiques
1 <sup>re</sup> étape	Capacités et forces des individus.
2 <sup>e</sup> étape	Compétences résilientes et processus associés à une adaptation positive.
3 <sup>e</sup> étape	Identification et compréhension des stratégies d'adaptation individuelles, familiales et communautaires.

Mais pourquoi s'intéresser à l'étude de la résilience auprès des individus ou des familles? Il y a peut-être plus d'une réponse à cette question. De notre point de vue, il y a deux éléments déterminants que nous estimons important de préciser. Premièrement, la résilience fait référence à des *processus* dynamiques grâce auxquels l'individu acquiert des stratégies d'adaptation positives malgré des conditions défavorables ou stressantes, et dans d'autres cas traumatiques. Deuxièmement, la résilience nous amène



à comprendre non seulement le monde des stratégies d'adaptation qui peuvent être acquises, mais aussi comprendre des processus plus complexes où *interagissent simultanément* le risque, la vulnérabilité, la protection et l'adaptation de l'être humain. Ce dernier point est probablement le constat le plus fréquemment cité dans la littérature scientifique consultée (Carlton et al., 2006; Hadfield et Ungar, 2018).

### 1.3.1 Résilience dans un contexte familial

Alors que Garmezy (1991), Garmezy et Streitman (1974) et Werner (1993) ont abordé la résilience individuelle, d'autres auteurs se sont intéressés à la résilience familiale. Dans ce sens, Cyrulnik, Elkaïm et Maestre (2017) citent les travaux de Walsh (2016). Le concept de résilience n'est pas seulement limité à l'individu en tant que tel. Il nous aide à comprendre certaines dynamiques familiales qui produisent des facteurs de protection pour les membres de la famille. Selon Rutter (2002), les facteurs de protection « font référence aux influences qui modifient, améliorent ou changent la réponse individuelle à quelque péril de l'environnement qui prédispose à un résultat inadapté » (p.127). Sur le plan familial, on trouve comme facteurs de protection : la famille, les personnes signifiantes, l'encouragement du milieu familial, les parents responsables (Burgos, Al-Adeimi et Brown, 2017). Dans ce sens, nous dirons qu'il y a une résilience de type familial, que nous voyons dans ce travail comme étant un processus interactif qui se renforce avec le temps, à la fois dans l'individu et dans la famille (Walsh, 2016), et qui permet à ses membres de se sentir soutenus face à l'adversité (Molina et al., 2005). Ce qui précède signifie que chaque membre de la famille doit être intégré dans son système familial en tant que sujet important. En accord avec ce qui précède, ajoutons que la résilience familiale nous amène à penser à tout ce que la famille possède (caractéristiques, capacités, forces). Ainsi, la résilience familiale est une force latente qui aide ses membres à résister à l'adversité et à s'adapter en situation de crise (McCubbin et al., 1998).

Selon Walsh (2016), trois facteurs pourraient favoriser la résilience de la famille : 1) la nature de la famille, qui fait référence à la cohésion et à l'établissement de limites claires; 2) la disponibilité des sources de soutien externes; 3) le développement des intérêts et des liens affectifs. Bien que la famille puisse vivre dans des situations de dysfonctionnement certain, elle constitue en soi un foyer de résilience (Walsh, 1996). Ainsi, les individus qui grandissent et se développent dans un environnement familial positif pourront mieux faire face à des situations difficiles que ceux qui appartiennent à des familles qui n'ont pas de mécanismes pour le bon fonctionnement de leurs membres (Gonçalves, 2003). Dans ce sens, Wiese, Van Dijk et Seddik (2009) et Vatz-Laaroussi (2009) indiquent que dans un environnement familial, deux aspects composent la résilience. L'un est l'histoire et la mémoire familiale, qui représentent ce que les familles désirent transmettre à leurs enfants pour permettre leur enracinement à la culture d'origine; l'autre est la transmission de valeurs favorisant leur progression dans la société d'accueil. Elles représentent des forces essentielles pour surmonter le deuil du départ. Ainsi, un réseau transnational reposant sur des liens forts, même à distance, peut constituer un véritable tuteur de résilience pour les familles, un appui rassurant et incontournable leur permettant d'envisager l'avenir et de poursuivre ainsi leur projet de vie sur les plans identitaire et familial (Arsenault, 2010; Barbeau, 2013).

Pour Walsh (1996), l'approche de la résilience familiale intègre une vision développementale transversale des problèmes familiaux et de la réponse au fil du temps. Les processus varient en fonction des différentes phases d'adaptation et du cycle de vie.

### 1.3.2 Résilience et facteurs de protection et de risque

La résilience est ainsi abordée à partir de facteurs de protection et de facteurs de risques. Selon Rutter (2002), les facteurs de protection « se réfèrent aux influences qui modifient, améliorent ou changent la réponse individuelle à quelque péril de l'environnement qui prédispose à un résultat inadapté » (p.127). En ce qui trait au plan

individuel, on trouve les compétences, les traits ou caractéristiques de personnalité. Citons comme exemples l'indépendance, l'aptitude aux relations, l'initiative, la créativité, l'humour et la moralité. Sur le plan familial, on trouve comme facteur de protection la famille, les personnes significatives, l'encouragement du milieu familial, les parents responsables (Burgos, Al-Adeimi et Brown, 2017). La littérature parle ici notamment de l'importance du lien entre la mère et son enfant (Cyrulnik, 2017; Pinel-Jacquemin et Zaouche-Gaudron, 2009; Tereno, Soares, Martins, Sampaio et Carlson, 2007). Sur le plan environnemental, les facteurs de protection sont associés aux mécanismes de soutien qui permettent de faire face efficacement aux facteurs de stress, de problèmes de santé mentale et à la capacité de trouver du soutien dans le réseau social. Ces facteurs de protection viennent jouer un rôle important dans des événements difficiles (Wolin et Wolin, 1993; Anaut, 2006).

Terrise et Larose (2001) définissent les facteurs de risque comme « des facteurs dont la présence accroît la possibilité qu'un [individu] ait des difficultés d'adaptation et d'apprentissage si on le compare à [l'individu] de la population générale » (p.4). En ce qui a trait aux facteurs de risque, on retrouve la pauvreté, l'absence du père, la faible scolarité des parents, l'abus des drogues ou d'alcool du parent, les problèmes de santé mentale, la famille nombreuse (Hamelin et Joudan-Ionescu, 2011; Ionescu, Rutembesa et Boucon, 2010; Michallet, 2010).

La présente étude vise à faire avancer l'état des connaissances entourant la question de la résilience chez les familles immigrantes dans un contexte québécois et, plus spécifiquement, dans un contexte de région éloignée. Ainsi, la pertinence scientifique de cette étude repose sur l'augmentation des connaissances sur l'immigration et la résilience des familles en région éloignée, considérant que les études sur la résilience chez les familles immigrantes en contexte de région éloignée sont peu nombreuses. En ce qui a trait à la pertinence sociale, cette étude contribuera à bonifier les interventions des professionnels auprès des familles immigrantes par des connaissances utiles

provenant des familles et représentant leurs propos, leur vécu, leurs perceptions. Cette nouvelle perspective permettra aux professionnels d'adapter leur façon de faire afin de préparer plus efficacement le processus d'intégration comme société d'accueil.

#### 1.4 De la résilience aux stratégies adaptatives

Comme nous l'avons vu dans la section précédente, l'intérêt pour la question de la résilience dans le domaine des sciences humaines et de la santé n'est pas nouveau (Grotberg, 1997; Kaplan, 1999; Luthar, Cicchetti et Becker, 2000; Masten, 2001; Rutter, 2002; Werner, 1993). Nous pouvons observer, durant les premières décennies d'étude de la résilience, une grande attention de la part des chercheurs issus de la psychologie. Dans les pages qui suivent, nous allons essayer de montrer ce qu'ont en commun les différentes définitions du terme résilience et de ce qui est aujourd'hui traité dans la littérature lorsqu'il est question de ce concept.

L'étymologie du concept de résilience nous amène directement à un mot d'origine latine : *resilio*, qui, dans un sens courant du terme, acquiert la signification de « rebondir vers l'arrière » (Soanes et Hawker, 2014). Parmi les principaux représentants de la théorie et de la pratique de la résilience se trouvent Rutter et Grotberg. Pour Rutter (1999), la résilience permet de caractériser les personnes qui, bien qu'étant nées et vivant dans des situations à haut risque, se développent avec succès et sont saines psychologiquement. C'est ce que Masten (2001) et Bonanno, Galea, Bucciarelli et Vlahov (2006) appellent un ajustement sain à l'adversité, qui émergerait comme un processus normal de l'être humain. Grotberg (1997) fait référence à la résilience comme l'interaction de facteurs provenant de trois niveaux différents : le soutien social, les compétences et la force interne. D'autres auteurs sont d'accord pour définir la résilience comme étant un processus dynamique où les influences de l'environnement et de l'individu interagissent dans une relation

réciroque qui permet à la personne de s'adapter malgré l'adversité (Cyrulnik et al., 2017; Luthar et al., 2000; Masten, 2001).

Tel que le montre le Tableau 1.2, ce concept a été utilisé dans différentes disciplines ainsi qu'en ingénierie, et ses significations ne sont pas identiques. Cela peut être observé non seulement dans le monde de la psychologie contemporaine (Masten, 2001), mais aussi dans les différentes disciplines qui ont utilisé ce concept.

Tableau 1.2 Concept de résilience selon différentes disciplines

<b>Discipline</b>	<b>Définition</b>
Physique	Élasticité relative d'un matériau ou la capacité de retrouver sa forme initiale après avoir subi des pressions élevées.
Métallurgique	Caractéristique des matériaux à se contracter, développer et récupérer leur structure interne.
Ingénierie	Capacité d'une poutre à supporter le poids sans se casser.
Sociologie	Capacité que les groupes ont pour surmonter les résultats défavorables.
Anthropologie	Habilité d'un socioécosystème à absorber de manière créative la transformation sans perdre son identité en tant que telle.
Psychologie	Capacité humaine à assumer des situations limites avec souplesse et à les surmonter.
Droit	Capacité des personnes à reprendre leur état de liberté d'origine, d'égalité et d'innocence.
Écologie	Propriété d'un écosystème à reproduire la structure et à reprendre le fonctionnement qu'il avait avant une perturbation.
Médecine	Résistance qui s'oppose à l'énergie nécessaire pour fracturer un corps solide par choc, mesuré à l'aide du mouton pendulaire de Charpy.

Source : Bureau de normalisation (2005); Escalera Reyes et Ruiz Ballesteros (2011); Schiera (2005).

En sciences humaines, bien qu'il y ait une diversité des définitions proposées sur la résilience, on parle directement ou indirectement de la « capacité d'adaptation » de l'individu; les significations sont différentes lorsqu'on fait référence à ce concept. Pour Yunes (2003), cela causerait des problèmes méthodologiques dans l'opérationnalisation et l'évaluation des stratégies facilitant la résilience.

Les tableaux 1.3 et 1.4 présentent quelques définitions de la résilience qui ont été développées en sciences humaines entre les années 1980 et 2018.

Tableau 1.3 Concept de résilience en sciences humaines entre 1980 et 1999

Auteurs	Définition
Wildavsky (1988)	<i>Resilience is the capacity to cope with unanticipated dangers after they have become manifest; learning to bounce back.</i>
Masten, Best et Garmezy (1990)	<i>The process of, capacity for, or outcome of successful adaptation despite challenging or threatening circumstance.</i>
Garmezy (1991)	<i>Capacity to recover and maintain adaptive behavior after abandonment or initial disability at the onset of a stressful event.</i>
Rutter (1993)	Est un phénomène manifesté par des sujets jeunes qui évoluent favorablement, bien qu'ayant éprouvé une forme de stress qui, dans la population générale, est connue comme comportant un risque sérieux de conséquences défavorables.
Holling, Schindler, Walker et Roughgarden (1995)	<i>It is the buffer capacity or the ability of a system to absorb perturbation, or the magnitude of disturbance that can be absorbed before a system changes its structure by changing the variables.</i>
Guedeney (1998)	La résilience est donc un processus complexe, l'effet d'une interaction entre l'individu et son environnement. Et l'aspect clé de cette relation est, semble-t-il, la capacité d'être en relation avec l'autre : on n'est pas résilient face à tout et envers n'importe quoi, et on ne l'est en tout cas pas tout seul, sans être en relation.
Mileti (1999)	<i>Local resiliency with regard to disasters means that a locale is able to withstand an extreme natural event without suffering devastating losses, damage, diminished productivity, or quality of life without a large amount of assistance from outside the community.</i>
Comfort (1999)	The capacity to adapt existing resources and skills to new systems and operating conditions.

Tableau 1.4 Concept de résilience en sciences humaines entre 2000 et 2018

Auteurs	Définition
Vanistendael et Lecomte (2000)	La résilience n'est pas une caractéristique de l'individu au sens strict du terme, mais de la personne en interaction avec son environnement humain. Nous pouvons donc concevoir la résilience à partir de l'individu, puis en cercles concentriques toujours plus vastes, jusqu'à l'ensemble de la société.
Manciaux et al. (2001)	La résilience est la capacité d'une personne ou d'un groupe à bien se développer, à continuer à se projeter dans l'avenir en dépit d'événements déstabilisants, de conditions de vie difficiles, de traumatismes parfois sévères.
Kendra et Wachtendorf (2003)	<i>The ability to respond to singular or unique events.</i>
Cardona, Hurtado et Chardon (2003)	<i>The capacity of the damaged ecosystem or community to absorb negative impacts and recover from these.</i>
Anaut (2006)	La capacité de sortir vainqueur d'une épreuve qui aurait pu être traumatique, avec une force renouvelée. La résilience implique l'adaptation face au danger, le développement normal en dépit des risques et le ressaisissement de soi après un traumatisme.
Luthar (2006)	<i>Positive adaptation despite adversity.</i>
Gaxiola et Frías (2007)	Capacité à présenter des réponses adaptatives aux conditions défavorables.
Pelling (2012)	<i>The ability of an actor to cope with or adapt to hazard stress.</i>

Bien qu'il ne semble pas y avoir un accord sur une définition unique de la résilience, nous pouvons les classer en trois types selon les éléments communs qu'elles contiennent (Tableau 1.5) : 1) celles qui font référence à la résilience en tant que capacité ou habilité de l'individu à répondre à une situation défavorable ou traumatisante; 2) celles qui indiquent que la résilience est associée à un comportement



d'adaptabilité de l'individu, et 3) celles qui traitent de la résilience en tant que processus. Ajoutons qu'en l'absence d'une définition qui englobe l'ensemble des construits théoriques sur la résilience, un dénominateur commun émerge autour de celle-ci, soit la « capacité ou habilité d'adaptation » qu'a tout être humain qui, lorsqu'il est soumis à des conditions extrêmes, risquées ou défavorables, peut s'en sortir. Ce qui, pour Gaxiola Romero, González Lugo, Contreras Hernández et Gaxiola Villa (2012), serait une sorte d'attribut latent de l'individu qui attend d'être activé par une force interne et/ou externe. Précisons que les attributs ou les qualités qui rendent une personne résiliente peuvent se développer à tout moment au cours du cycle de vie de la famille (Masten, 2001; Rutter, 1999; Walsh, 2016).

Tableau 1.5 Éléments communs dans la définition de la résilience

Élément commun	Auteurs
Capacité ou habilité de l'individu à répondre à une situation difficile ou traumatisante	Gaxiola et Frías (2007); Holling et al. (1995); Kendra et Wachtendorf (2003); Mileti (1999); Vanistendael et Lecomte (2000); Wildavsky (1988)
Comportement d'adaptabilité	Anaut (2006); Cardona et al. (2003); Comfort (1999); Garmezy (1991); Luthar (2006); Pelling (2012)
Processus	Guedeney (1998) ; Manciaux et al. (2001); Masten et al. (1990); Rutter (1993)

De ce qui précède, nous pouvons conclure en trois points. Le premier : comprendre la résilience comme cette capacité d'adaptation qu'un individu développerait face aux conditions mentionnées précédemment, et qui signifie faire référence à un « processus » et non à un « résultat » (Cyrułnik, 2001). En effet, les différentes stratégies adaptatives qu'un individu peut développer servent de réponse à un but particulier, celui de l'adaptation et du dépassement des difficultés ou des expériences

traumatiques vers une recherche d'équilibre ou d'homéostasie. La résilience est ainsi le fruit de l'interaction entre l'individu et son environnement. Et, pour le cas qui nous intéresse dans ce travail : l'environnement familial. Le deuxième : les individus dits résilients sont ceux qui, confrontés à un événement traumatisant, ne présentent pas de symptômes dysfonctionnels ou n'interrompent pas leur fonctionnement normal ou homéostatique, mais parviennent à un équilibre sans perturber leur vie quotidienne. Dans ce sens, Masten (2001) fait une distinction entre les individus qui se rétablissent normalement après une période de dysfonctionnement et ceux que l'on appelle résilients. Ces derniers ne passeraient pas par une période de dysfonctionnement, mais seraient plutôt à des niveaux plutôt fonctionnels même s'ils ont été exposés à une expérience traumatisante. Le troisième : la « résilience » est un concept dynamique, évoluant dans le temps, vers une dénomination de ce que nous appellerons « stratégies adaptatives » pour faire face à des circonstances difficiles. Ainsi, la résilience serait associée à la présence de stratégies adaptatives qui amortissent les effets négatifs ou émotionnels de l'individu.

### 1.5 Stratégies adaptatives familiales : synthèse des résultats

La perspective de la résilience familiale en est une importante pour le développement de stratégies de prévention et d'intervention destinées aux familles à risque étant donné son accent sur la manière dont les processus internes et externes interagissent et affectent les capacités à se transformer face à l'adversité (Walsh, 2003). La résilience familiale englobe un ensemble de caractéristiques basées sur sa capacité à fonctionner de manière optimale et à contenir les problèmes qui peuvent affecter ses membres. Il faut maintenant se poser la question suivante : toutes les familles sont-elles productrices de stratégies adaptatives pour ses membres devant une expérience traumatisante et devant des épreuves difficiles? Bien qu'une réponse favorable à cette question soit en lien avec la capacité que chaque famille peut avoir pour faciliter la présence d'un environnement sain pour les siens et qui lui permet d'être mieux équipée

vis-à-vis l'adversité, nous dirons, selon l'angle de Delage (2008), à propos de la résilience familiale en tant que processus dynamique, que chaque famille a un potentiel pour le développement de stratégies adaptatives.

L'un des problèmes qui suscitent le plus d'intérêt autour de la résilience est la détermination des facteurs qui la favorisent. En ce sens, nous présentons ci-dessous des stratégies d'adaptation familiale récentes dans la littérature. Elles sont regroupées en trois groupes : celles se rapportant à la structure familiale, celles qui s'appliquent à des rapports familiaux et celle concernant les ressources économiques et sociales.

### 1.5.1 Structure familiale

Nous comprendrons la structure familiale comme « the invisible set of functional demands that organizes the ways in which family members interact<sup>2</sup> » (Minuchin, 1977 :51). Dans cette partie sont présentées les stratégies familiales favorisant la résilience documentées dans les écrits. Elles sont regroupées en trois stratégies : 1) Maintien d'une dynamique familiale fonctionnelle, 2) Capacité d'établir des accords familiaux et 3) Habilité à développer un processus de communication.

#### 1.5.1.1 Le maintien d'une dynamique familiale fonctionnelle

Le maintien d'une dynamique familiale fonctionnelle fait référence au système des règles, des limites, des normes, des frontières, et à sa capacité de flexibilité au moyen de laquelle il est possible de spécifier en détail comment devraient être les

---

<sup>2</sup> « L'ensemble invisible d'exigences fonctionnelles qui organisent les modes d'interaction des membres de la famille » [Traduction libre]

comportements qui permettent à une famille d'être résiliente (Benzies et Mychasiuk, 2009).

Convoquer chaleureusement les membres pour participer à l'élaboration des normes de conduite et des procédures, afin de les faire mettre en application, est très important pour la fonctionnalité de la famille, ainsi que pour l'examen des processus de transition dans toute situation de crise de la famille. Pour McCubbin et McCubbin (1988), la flexibilité dans la famille fait référence à sa capacité réorganisatrice devant un événement et à la production chez ses membres de l'aide. Pour Olson (2000), dans les suites à court terme d'un drame, le mouvement de repli en est un de réorganisation et il est nécessaire. Cela peut se faire par la redistribution de la communication interne et des rôles familiaux clairement établis (Zolkoski et Bullock, 2012). Par contre, une famille sans dynamique fonctionnelle claire aura tendance à opérer de manière trop rigide ou très déstructurée. Selon Black et Lobo (2008), cela ne permettra pas aux membres de répondre à leurs besoins de développement en cas de situation chaotique ou déstabilisante. Des propos de plusieurs auteurs, nous pouvons dire qu'une famille qui a bien établi ses normes de fonctionnement interne, où chaque membre connaît bien son rôle, et qui montre un niveau de flexibilité important devant des situations stressantes, est une famille résiliente (de Andrade Seidl et da Cruz Benetti, 2011; Henderson et Milstein, 2003; Nam et al., 2016; Sigman-Grant, Hayes, VanBrackle et Fiese, 2015; Walsh, 2003, 2016; Zolkoski et Bullock, 2012). Ainsi, la résilience familiale devient cette capacité à maintenir des règles, des rôles et des normes bien définis.

#### 1.5.1.2 Capacité d'établir des accords familiaux

Pour le bon fonctionnement de la famille ainsi que pour sa capacité à promouvoir des stratégies adaptatives devant des situations de stress, il est très important pour tout système familial que ses membres soient capables de se mettre d'accord sans arriver à

des conflits qui pourraient altérer de façon permanente la dynamique et exposer ainsi ses membres vulnérables à des situations de stress. Se mettre d'accord suppose faire ressentir à l'autre qu'il est important, qu'il est écouté, que son opinion compte dans la famille. Dans ce même sens, Olson (2000) indique qu'une famille fonctionne bien quand ses membres sentent que leurs besoins sont écoutés et que les relations ne sont pas problématiques. En ce sens, il faut que, dans les relations entre les composantes du groupe familial, les pratiques permettent les attitudes démonstratives de soutien émotionnel ainsi que les conversations sur les significations de la vie et sur les événements négatifs. La capacité qu'une famille a de se mettre d'accord en situation de stress ou de crises est vitale pour promouvoir la résilience chez ses membres. Selon Black et Lobo (2008), la discipline dans les familles résilientes qui favorisent des stratégies adaptatives est de type autoritaire, mais avec le respect mutuel envers tous les membres de la famille.

#### 1.5.1.3 Habileté à développer un processus de communication

La communication implique des messages clairs, des expressions émotionnelles ainsi que le fait de faciliter la résolution mutuelle de problèmes entre les membres (Chew et Haase, 2016). Pour Walsh (2003), la résolution de problèmes dans une famille résiliente est caractérisée par une communication claire, donnant la possibilité aux membres d'exprimer librement leurs émotions avec une collaboration mutuelle pour la résolution des problèmes. En ce sens, Black et Lobo (2008) mettent en valeur la capacité des membres de la famille à collaborer pour résoudre les problèmes, ce qui est un facteur clé chez les familles résilientes. Par contre, une communication qui n'est pas claire peut produire de la confusion et des malentendus, ce qui pourrait se traduire par de la méfiance et de l'insécurité chez les membres (Black et Lobo, 2008). Ainsi, il est important que les messages soient transmis clairement pour assurer un bon fonctionnement des membres. Tous les membres de la famille ont donc une connaissance claire et complète de la situation problématique (Walsh, 2016). Ne pas

savoir ce à quoi les personnes sont confrontées ni la gravité ou l'ampleur du problème produit de l'anxiété. Au contraire, la clarté dans l'information permet aux membres de savoir à quoi ils font face et les ressources dont ils ont besoin pour affronter la crise qui affecte la famille (Walsh, 2003). Les styles de communication sont un élément qui donne vie à l'organisation familiale (Molina et al., 2005).

Le Tableau 1.6 résume les trois stratégies adaptatives concernant la structure de la famille, selon les auteurs et les mots clés.

Tableau 1.6 Stratégies adaptatives concernant la structure familiale

Stratégies	Mots clés	Auteurs
Maintien d'une dynamique familiale fonctionnelle	Règles, limites, frontières, normes, discipline, flexibilité	Benzies et Mychasiuk (2009); de Andrade Seidl et da Cruz Benetti (2011); Henderson et Milstein (2003); Nam et al. (2016); Sigman-Grant et al. (2015); Walsh (2003); (Walsh, 2016); Zolkoski et Bullock (2012)
Capacité d'établir des accords familiaux	Se sentir écouté, se sentir important, discipliné, sentir le respect mutuel	Black et Lobo (2008); Olson (2000)
Habilité à développer un processus de communication	Résolution des problèmes, libre expression, collaboration mutuelle	Black et Lobo (2008); Cabanyes (2010); Mackay (2003); Molina et al. (2005); Walsh (2003, 2016)

#### 1.5.1.4 Synthèse

La littérature sur la résilience rend compte du fait que les stratégies adaptatives concernant la structure familiale reposent sur des facteurs de protection déterminants

pour aider les familles à faire face à des conditions élevées de stress ou à des problèmes importants (Benzies et Mychasiuk, 2009; de Andrade Seidl et da Cruz Benetti, 2011; Henderson et Milstein, 2003; Nam et al., 2016; Sigman-Grant et al., 2015; Walsh, 2003, 2016; Zolkoski et Bullock, 2012). Ainsi, les familles ayant un système de règles, de limites, de normes, de frontières bien établies et qui discutent des procédures pour les mettre en place lors de situations de crises, démontrant ainsi une capacité adéquate en matière d'accords familiaux, s'avèrent plus en mesure de mettre en place des stratégies adaptatives que celles qui ont une dynamique familiale dysfonctionnelle. De la même façon, de bons processus de communication interne, c'est-à-dire une communication claire qui facilite l'expression des émotions et la collaboration mutuelle auraient un impact positif sur le développement des stratégies adaptatives dans la famille (Black et Lobo, 2008; Cabanyes, 2010; Molina et al., 2005; Walsh, 2003, 2016). Enfin, les familles ayant une bonne structure familiale auraient un bon potentiel de résilience.

### 1.5.2 Rapports familiaux

Les rapports familiaux sont les interactions que la famille développe à l'intérieur de leur système, comme la cohésion familiale, la vision positive aux changements, la spiritualité, les routines, rituels et système de croyances familiales, la souplesse, la bonne relation parents-enfants, la cohésion dans la couple et la collaboration mutuelle. Elles sont présentées dans les pages suivantes et au tableau 1.7.

#### 1.5.2.1 Favoriser la cohésion familiale

Dans la littérature, cette stratégie adaptative est caractérisée de façon positive puisqu'elle permet aux membres de maintenir des liens émotionnels forts entre eux (Henderson et Milstein, 2003; Nam et al., 2016; Olson, 2000; Vanderbilt-Adriance et Shaw, 2008; Zolkoski et Bullock, 2012). Dans ce sens, McCubbin et al. (2002) soulignent que la cohésion familiale améliore la confiance de la famille à l'égard de la résolution des problèmes, ce qui favorise de bons niveaux d'organisation et

d'ajustement après la crise. Pour Rivera et al. (2008), une famille cohésive, qui répond avec flexibilité aux changements peut entraîner des modifications positives dans la santé mentale des membres, même dans un environnement difficile. La cohésion familiale nous ramène ainsi à des rapports de protection internes qui contribuent à la promotion de la résilience, autant en ce qui concerne les processus vécus par la famille en tant que système que dans le processus individuel des membres (de Andrade Seidl et da Cruz Benetti, 2011). Ainsi, des propos des auteurs, nous pouvons dire que, au sein de la famille, les rapports de protection liés à la cohésion familiale seraient : la chaleur humaine, l'encouragement, l'aide parentale ainsi qu'une relation étroite avec des parents compréhensifs (Afifi et MacMillan, 2011; Carbonell et al., 2002; Henderson et Milstein, 2003; Vanderbilt-Adriance et Shaw, 2008; Zolkoski et Bullock, 2012). La cohésion familiale, manifestée dans les activités partagées par tous les membres de la famille constitue une stratégie de résilience idéale qui permet aux membres de se souder l'un à l'autre.

#### 1.5.2.2 Développer une vision positive aux changements

La vision positive fait référence à l'espoir en tant que croyance qui permet à l'individu et à la famille de se tourner vers l'avenir, d'avoir une ouverture pour donner du sens à l'expérience malgré les difficultés. Pour (Walsh, 2016), l'espoir est quelque chose que l'on apprend dans la mesure où l'individu a la chance d'expérimenter des situations de réussite et dispose de l'appui de la famille et de la communauté. Plusieurs auteurs sont d'avis qu'une conception optimiste de l'avenir est un élément important pour la résilience (Cabanyes, 2010; Delage, 2008; Jurjewicz, 2016; Walsh, 1998, 2016). Alors, quelle est la valeur de ce facteur pour le développement des stratégies adaptatives? Nous dirons que la valeur d'une vision positive aux changements réside dans le fait que les membres de la famille ont la possibilité de donner du sens à ce qu'ils vivent pour pouvoir progresser. Donner un sens aux événements est primordial pour la résilience (Greeff et Van Der Merwe, 2004; Tousignant et Ehrensaft, 2005). Elle permet de



donner une vision positive de l'avenir tout en engageant la famille à rester déterminée à participer dans le processus de résilience (Delage, 2008). Pour une famille ayant une vision positive du changement, la crise ou l'adversité pourraient être perçues comme une opportunité pour interagir avec de nouvelles personnes (Black et Lobo, 2008).

### 1.5.2.3 Accorder de l'importance à la spiritualité

Tout d'abord, précisons que la spiritualité fait référence à une conception large des croyances transcendantes et des pratiques vécues dans les rapports de la vie quotidienne (Walsh, 2016). Bien qu'il n'existe pas une théorie unique qui relie la spiritualité avec la résilience, certains auteurs reconnaissent que la spiritualité est un facteur important de la résilience lorsqu'elle procure aux familles la capacité de comprendre et de surmonter les situations stressantes (DeFrain, 1999; Jurjewicz, 2016). Pour Black et Lobo (2008), lorsque les membres d'une famille sont confrontés à des problèmes importants, grand nombre de ces familles entretiennent une attitude optimiste à l'égard de la spiritualité, recherchant un but dans la foi. De plus, les croyances spirituelles offrent du sens, du soutien et du réconfort devant l'adversité (Walsh, 2016). Par exemple, pour les familles immigrantes afro-américaines, la religion a été une source de résilience, de lutte contre la discrimination et le désespoir (Werner et Smith, 2001 dans Walsh 2016, p. 56). Ainsi les croyances et les pratiques spirituelles sont mises en évidence en situation d'adversité, aidant les familles à donner du sens à leur souffrance ou aux événements stressants. Selon, une étude entreprise par Bailey, Hannays-King, Clarke, Lester et Velasco (2013) auprès de mères noires, à la suite d'une perte traumatique (perte d'un enfant), parmi les facteurs résilients qui ont aidé les mères participantes dans le processus de deuil et de reconstruction se trouve la spiritualité. Pour Black et Lobo (2008); Jurjewicz (2016), la spiritualité et la religion semblent être une stratégie de protection souvent adoptée par les familles résilientes.

#### 1.5.2.4 Établir des routines, rituels et système de croyances familiales

Certains auteurs parlent des routines et des rites comme étant des stratégies familiales résilientes (Black et Lobo, 2008; Delage, 2008; Walsh, 2016; Yunes et Szymanski, 2006). Les routines font référence aux tâches d'engagement nécessitant peu de réflexion consciente. Pour leur part, les rituels impliquent une communication symbolique durable, affective, et la transmission intergénérationnelle (Black et Lobo, 2008, p. 46). Les routines et les rites sont abordés dans la littérature comme étant des facteurs qui favorisent la cohésion familiale et, par conséquent, aident à la résilience. Pour Vanderbilt-Adriance et Shaw (2008), de tels rituels et routines seraient déterminés par les valeurs familiales et les normes culturelles de la famille. Black et Lobo (2008) précisent que, pour que les rituels et les rites deviennent des stratégies résilientes dans la famille, ils doivent être orientés vers la quête d'une adaptation positive au changement et non dans une orientation familiale de repli défensif. Les familles vivant dans des conditions de pauvreté et capables de maintenir des routines quotidiennes, telles que les repas, réduiraient la probabilité que leurs enfants aient une mauvaise santé (Vanderbilt-Adriance et Shaw, 2008). Dans ce sens, les routines familiales sont un facteur de protection intéressant de la résilience.

À propos des routines et des rites familiaux, les auteurs ajoutent que le système de croyances est important dans l'élaboration des stratégies adaptatives des familles (Ayón, Ojeda et Ruano, 2018; Hawley, 2012). Le système de croyances est à la base de tout fonctionnement familial et serait une force très puissante dans la construction de la résilience. Les croyances sont construites socialement et évoluent à travers des processus transactionnels avec d'autres personnes (Walsh, 2003). Pour Wright, Watson et Bell (1996), les croyances familiales font référence à la façon dont est vue la crise, la souffrance, ainsi que les possibilités qu'ont les familles devant des situations stressantes ou adverses. Dans une étude menée auprès d'une famille en situation de risque social, Yunes et Szymanski (2006) ont trouvé que le système de croyances était

fondamental pour faire face aux difficultés. Les croyances qui mènent à la résilience sont celles qui augmentent les possibilités de résolution des problèmes. Ce serait le cas des croyances telles que : donner un sens à l'adversité, avoir une perspective positive et une transcendance spirituelle (Walsh, 2016). Autrement dit, ces trois croyances favorisent la résilience.

#### 1.5.2.5 Faire preuve de souplesse

La souplesse dans la famille est une stratégie de résilience qui, bien qu'elle soit mentionnée dans la littérature par plusieurs auteurs (Anaut, 2006; Kaplan, 2002; McCubbin, Thompson, Thompson et Fromer, 1998), n'est pas bien expliquée. Nous pouvons comprendre que la souplesse se distingue de la simple résistance qui véhicule une idée de rigidité en ce qui a trait aux normes et aux limites dans la famille (Delage, 2008). Ainsi, un leadership démocratique dans la famille, qui donne la chance à ses membres de revoir ses règles de fonctionnement devant des situations adverses, serait souhaitable pour faciliter cette stratégie adaptative. Cela étant dit, la souplesse dans la famille est importante dans une optique de résilience, car elle permettra à une famille d'être flexible dans le choix des réponses aux événements ou à une crise. Ce dernier point prend beaucoup d'importance dans un contexte de changement soudain dû à un événement traumatique puisque les familles résilientes ont moins de difficulté à se réorganiser (Black et Lobo, 2008) après une crise ou un événement.

#### 1.5.2.6 Avoir des relations parents-enfants ouvertes

Une famille dont la relation parents-enfants est positive est plus encline à une atmosphère d'inclusion et de bien-être où les changements sont vécus de façon plus sécuritaire. Précisons qu'une bonne relation parents-enfants fait référence à des rapports marqués par une grande affection, par l'absence d'une critique sévère de la part des parents (Rutter, 2002) et par une relation de soutien (Afifi et MacMillan, 2011). De plus, les recherches de Rutter (1987, 2002) ont montré que même dans les cas de

problèmes importants dans l'environnement familial, une bonne relation parents-enfants fournit un effet protecteur dans la famille. À cet égard, des chercheurs indiquent que les parents qui s'impliquent dans des activités avec leur enfant protègent ce dernier contre des problèmes de comportement, comme la délinquance (Afifi et MacMillan, 2011; Hutchings et Lane, 2005 dans Benzies et Mychasiuk, 2009). Pour Yeung, Linver et Brooks-Gunn (2002), l'existence dans la famille de manifestations d'amour sont favorables à la protection des enfants contre les conséquences négatives que peut provoquer une détresse économique.

#### 1.5.2.7 Établir une cohésion dans le couple

La cohésion dans le couple est citée comme étant un autre facteur aidant la famille à développer des stratégies de résilience (de Andrade Seidl et da Cruz Benetti, 2011; Zolkoski et Bullock, 2012). Il est démontré que les couples qui ont une relation stable et de qualité, basée sur une bonne communication, produisent un environnement sécuritaire pour les enfants (Zolkoski et Bullock, 2012). La cohésion dans le couple, en tant qu'élément important pour la résilience, devrait être renforcée (Coyle, 2011; Molina et al., 2005). À l'opposé des propos des auteurs, nous pouvons dire que la présence de problèmes importants dans le couple, en ce qui a trait à la communication et aux rapports instables, peut créer chez les enfants de l'ambiguïté et de l'insécurité. Cela rendra les enfants moins habiles à développer des stratégies de résilience devant des situations de stress. Les parents ont donc une responsabilité primordiale dans le couple : celle d'avoir de bons rapports pour aider leurs enfants à être résilients.

#### 1.5.2.8 Développer une collaboration mutuelle

Quand il s'agit de résoudre des problèmes dans la famille, cette stratégie de protection est essentielle (Walsh, 2003). La collaboration mutuelle a plusieurs résultats escomptés pour la famille comme système composé de plusieurs sous-systèmes. Premièrement, elle fait en sorte que les décisions soient prises d'un commun accord par tous les

membres. Deuxièmement, elle implique l'existence d'une négociation et, par conséquent, la considération des besoins des membres de la famille qui en font partie. Troisièmement, tous les membres peuvent apporter leurs idées pour résoudre la crise qui les affecte. Ultimement, la collaboration permet aux familles de fixer des priorités et des objectifs, en prenant des mesures concrètes pour les atteindre (Walsh, 2003).

#### 1.5.2.9 Synthèse

Un fil conducteur semble relier les études consultées sur les stratégies adaptatives concernant les rapports familiaux : d'une manière générale, les familles qui se portent bien et montrant des signes de bonne cohésion familiale, d'une vision positive des changements, d'une présence de collaboration mutuelle, etc., expriment des conditions optimales pour la quête et la mise en branle des stratégies adaptatives. La vulnérabilité se trouve dans des familles qui ont de mauvais rapports familiaux. Elle s'exprime, entre autres, à travers un manque de chaleur humaine, un faible encouragement des parents envers leurs enfants, un leadership autoritaire, une peur des changements et une relation instable dans le couple. Il a été constaté dans la littérature que le sens donné par les familles à la spiritualité ainsi qu'aux routines, aux rituels et au système de croyances facilite l'élaboration des stratégies adaptatives (Bailey et al., 2013; Black et Lobo, 2008; DeFrain, 1999; Jurjewicz, 2016; Vanderbilt-Adriance et Shaw, 2008; Walsh, 2016; Yunes et Szymanski, 2006)

Tableau 1.7 Stratégies adaptatives concernant les rapports familiaux

Stratégies	Mots clés	Auteurs
Favoriser la cohésion familiale	Chaleur humaine, encouragement, aide parentale, relation étroite avec des parents compréhensifs	Afifi et MacMillan (2011); de Andrade Seidl et da Cruz Benetti (2011); Carbonell et al. (2002); Delage (2008); Henderson et Milstein (2003); Jourdan-Ionescu (2001); Mackay (2003); Nam et al. (2016); Vanderbilt-Adriance et Shaw (2008); Zolkoski et Bullock (2012)
Développer une vision positive des changements	Espoir, acceptation, ouverture vers l'avenir, donner un sens à l'expérience	Black et Lobo (2008); Cabanyes (2010); Delage (2008); Hawley (2012); Jurjewicz (2016); Walsh (2003, 2016)
Accorder de l'importance à la spiritualité	Croyances et pratiques, religion, foi, réconfort, pratiques spirituelles	Bailey et al. (2013); Black et Lobo (2008); DeFrain (1999); (2016); Walsh (2016); Wright, Watson et Bell (1996)
Établir des routines, rituels et système de croyances familiales	Tâches d'engagement, communication symbolique, transmission intergénérationnelle, valeurs familiales, normes culturelles	Ayón, Ojeda et Ruano (2018); Black et Lobo (2008); Hawley (2012); Vanderbilt-Adriance et Shaw (2008); Walsh (2016); Yunes et Szymanski (2006)
Faire preuve de souplesse	Leadership démocratique, règles de fonctionnement, flexibilité dans le choix de réponse	Anaut (2006); Delage (2008); Kaplan (2002); McCubbin et al. (1998)
Avoir des relations parents-enfants favorables	Rapports d'affection, absence de critique sévère, manifestations d'amour	Afifi et MacMillan (2011); Benzies et Mychasiuk (2009); Dias et Cadime (2017); Sanders, Munford et Boden (2017); Zolkoski et Bullock (2012)
Établir une cohésion dans le couple	Relation stable et de qualité, bonne communication	de Andrade Seidl et da Cruz Benetti (2011); Molina et al. (2005); Zolkoski et Bullock (2012)
Développer une collaboration mutuelle	Décisions prises en commun, négociation, membres apportent leurs idées, familles fixent des priorités et des objectifs	Walsh (2016)

### 1.5.3 Ressources économiques et sociales

Les stratégies adaptatives familiales qui font référence aux ressources économiques et sociales sont regroupées en trois types : celles de l'ouverture vers le soutien social, celles de l'organisation familiale pour avoir un revenu stable et adéquat, et celles de l'attitude prosociale (Tableau 1.8).

#### 1.5.3.1 Ouverture vers le soutien social

L'une des principales stratégies externes qui contribuent à la résilience familiale dans des périodes de difficulté est le soutien social. Le soutien social est considéré dans la littérature comme étant un élément clé sur lequel la famille peut compter, car il peut procurer à la famille un sens de l'appartenance et un sentiment de protection (Benzies et Mychasiuk, 2009; Charney et Nemeroff, 2004; Delage, 2008; Jurjewicz, 2016). Précisons que le soutien social ne fait pas seulement référence à la famille, mais à l'ensemble du groupe social où il est inséré. Walsh (2016) indique que dans des cas où une famille ne s'avère pas capable d'être résiliente en ne mettant pas en place des stratégies pour faire face aux problèmes, ceci rend compte non seulement de l'incapacité des membres de la famille, mais de celle du groupe social qui aurait dû les aider et les soutenir. Des chercheurs recensent les variables familiales qui composent le soutien social : les réseaux de soutien par les pairs (Cabanyes, 2010); les réseaux de sécurité et de protection à l'intérieur de la famille (Afifi et MacMillan, 2011), des institutions d'enseignement (McCreary et Dancy, 2004) et de la vie sociale (Cabanyes, 2010). Dans un autre sens, les familles qui ont une tendance à s'isoler dans leur quartier seraient plus fragiles pour faire face aux éléments stressants. Cette « option » de se retirer du social peut éroder les stratégies de résilience, surtout dans des conditions de grand stress (Black et Lobo, 2008).

Dans le cas des immigrants et des réfugiés, le soutien social est essentiel dans l'intervention, parce que cette population a une perte significative de réseau social à

son arrivée dans le pays d'accueil (Nam et al., 2016). En cela, nous pouvons comprendre que ces gens, sans aucun soutien social ou familial, sont à risque de présenter des problèmes de santé mentale. Dans ce sens, un bon soutien peut aider les immigrants, y compris les réfugiés, à trouver de l'espoir et à garder une attitude positive envers eux-mêmes et envers leur vie en période d'adversité. Ainsi, il est essentiel de bien recenser les facteurs de protection qui peuvent aider les immigrants à développer des stratégies adaptatives résilientes en terre d'accueil.

#### 1.5.3.2 Organisation familiale pour avoir un revenu stable et adéquat

Il est démontré que des emplois stables, une bonne capacité financière et une bonne prise de décision pour la gestion de l'argent aident la famille à améliorer le bon fonctionnement familial (Benzies et Mychasiuk, 2009; Greeff, Vansteenwegen et Ide, 2006; McCubbin et McCubbin, 1988; Zolkoski et Bullock, 2012). Dans ce sens, Jackson, Brooks-Gunn, Huang et Glassman (2000) soutiennent que la résilience familiale serait favorisée chez les familles qui ont deux revenus. D'un autre côté, les faibles revenus et l'adversité financière que peut avoir une famille auront une incidence sur la relation de couple et sur le fonctionnement des jeunes enfants (Jackson et al., 2000). Selon Black et Lobo (2008), l'aide financière contribue à la résilience chez les familles à faible revenu. De cela, nous pouvons affirmer que les familles monoparentales, ou celles à faible revenu qui disposent d'un seul revenu, seraient désavantagées et auraient un plus grand besoin d'un soutien social externe ou d'une bonne cohésion familiale, pour être résilientes.

#### 1.5.3.3 Attitudes prosociales

Elles font référence à la clarté de la communication au sein de la famille caractérisée aussi par de l'ouverture en ce qui a trait à l'expression des émotions (Walsh, 2016). La présence de ce type d'attitudes dans la famille permet de résoudre des problèmes de façon collaborative (Delage, 2008; McCubbin et al., 1998; Walsh, 2016). Ce qui rend



intéressantes les attitudes prosociales, dans un contexte famille-résilience, est le fait qu'elles permettent aux membres de chercher du soutien provenant du réseau social extérieur, ainsi que de recourir aux ressources internes en cas de besoin (Genest et Gratton, 2009).

Dans ce cas-ci, l'une des stratégies résilientes que peut développer une famille devant des situations stressantes ou traumatiques est d'assigner des rôles selon les aptitudes que présentent ses membres. Autrement dit, donner des rôles significatifs aux bonnes personnes dans la famille apporte la solution des problèmes.

Tableau 1.8 Stratégies adaptatives familiales concernant les ressources économiques et sociales

Stratégies	Mots clés	Auteurs
Ouverture vers le soutien social	Sens de l'appartenance et de protection, soutien individuel, familial et communautaire, protection à l'intérieur de la famille.	Afifi et MacMillan (2011); Benzies et Mychasiuk (2009); Black et Lobo (2008); Charney et Nemeroff (2004); Delage (2008); García-Cid, Hombrados-Mendieta, Gómez-Jacinto, de las Olas Palma-García et Millán-Franco (2017); Jurjewicz (2016).
Organisation familiale pour avoir un revenu stable et adéquat	Bonne capacité financière, bonne prise de décision pour la gestion de l'argent	Benzies et Mychasiuk (2009); Black et Lobo (2008); Jackson et al. (2000); Zolkoski et Bullock (2012).
Attitudes prosociales	Clarté de la communication, recherche de soutien provenant du réseau social.	Delage (2008); Walsh (2016).

#### 1.5.3.4 Synthèse

L'importance accordée dans les études analysées sur les stratégies adaptatives familiales en matière de ressources économiques et sociales constitue un dernier élément sur la résilience familiale. Les stratégies adaptatives telles que l'ouverture vers le soutien social et les attitudes prosociales s'imposent dans certaines des études consultées (Afifi et MacMillan, 2011; Benzies et Mychasiuk, 2009; Black et Lobo, 2008; Charney et Nemeroff, 2004; Delage, 2008; Jurjewicz, 2016; Walsh, 2016). Aussi, l'importance de l'organisation familiale pour avoir un revenu stable et adéquat a été maintes fois soulignée (Benzies et Mychasiuk, 2009; Black et Lobo, 2008; Jackson et al., 2000; Zolkoski et Bullock, 2012). La nécessité de stimuler le soutien social chez les familles immigrantes et les familles monoparentales a également été mise en évidence pour le développement des stratégies adaptatives.

### 1.6 Question de recherche

Par le biais de cette étude, nous explorons le phénomène de la résilience chez les familles immigrantes dans la région de l'Abitibi-Témiscamingue. C'est pour cette raison que notre étude a voulu répondre à la question suivante : Quelles sont les stratégies d'adaptation des familles immigrantes vivant en région éloignée qui leur permettent d'augmenter leur niveau de résilience et de s'intégrer plus efficacement au plan social et économique? Ainsi nous espérons, grâce à cette étude, être en mesure de mieux comprendre les stratégies d'adaptation qu'utilisent les familles en contexte d'immigration.

#### 1.6.1 Objectifs de recherche

Nous espérons mieux comprendre la résilience et les stratégies d'adaptation chez les familles immigrantes, dans un contexte de région éloignée. Pour répondre à notre question de recherche, cette étude vise plus spécifiquement quatre objectifs :

- Déterminer comment la résilience influence le parcours migratoire chez les familles immigrantes en région éloignée.
- Identifier les facteurs internes qui favorisent la résilience et l'adaptation chez les familles immigrantes en région éloignée.
- Identifier les facteurs externes qui favorisent la résilience et l'adaptation chez les familles immigrantes en région éloignée.
- Déterminer les stratégies gagnantes dans le processus d'immigration chez les familles immigrantes en région éloignée.

## 1.7 Cadre conceptuel

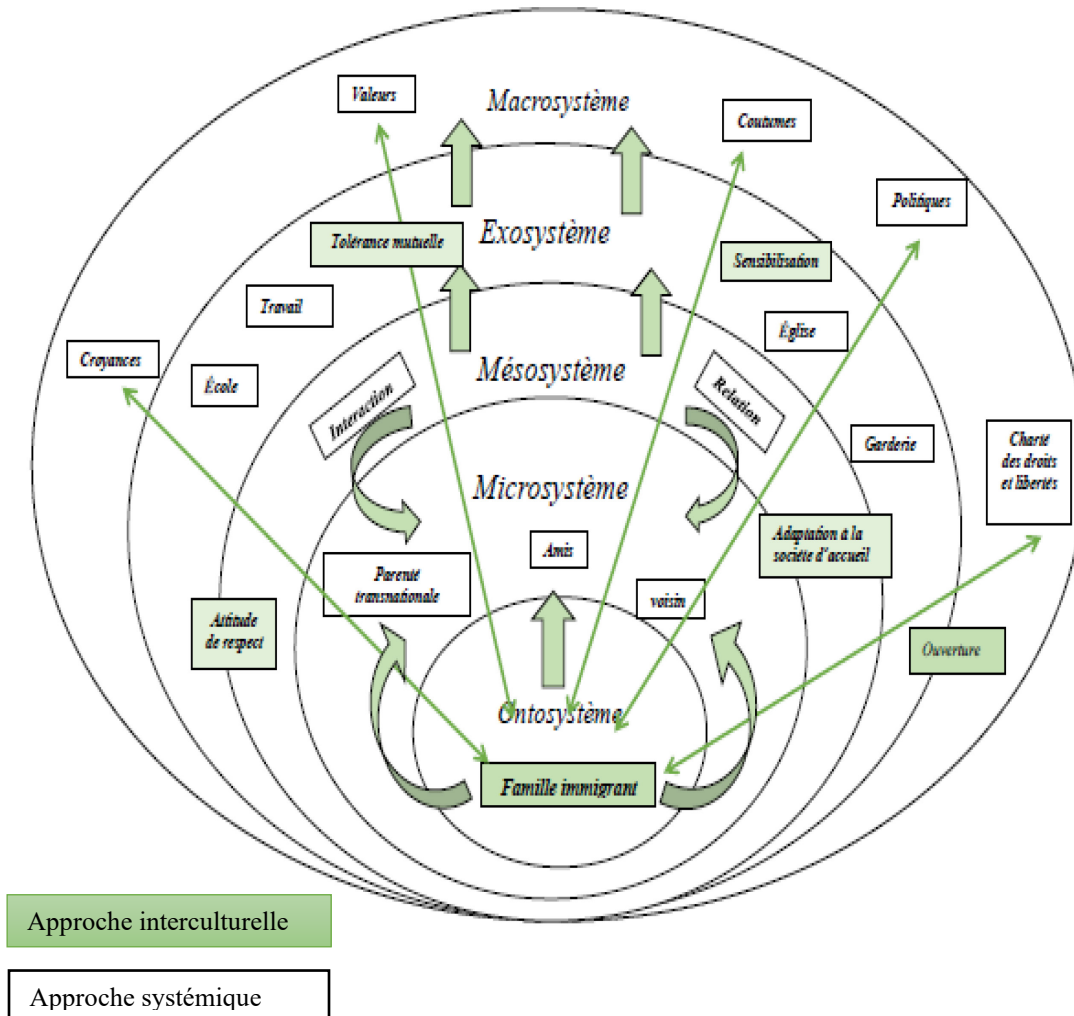
Afin de répondre à notre question de recherche, nous avons développé un cadre conceptuel structuré à partir de l'approche interculturelle systémique élaborée par Cohen-Emerique (2000), Heffernan, Shuttlesworth et Ambrosino (1988) et Lacroix (1990) et du modèle de résilience de Richardson et al. (1990).

### 1.7.1 Approche interculturelle systémique et modèle de résilience de Richardson

L'approche interculturelle systémique s'inspire de l'approche interculturelle de Cohen-Emerique (2000), laquelle a été enrichie à partir de la perspective systémique écologique (Heffernan et al.1988; Lacroix, 1990). Selon ce dernier, l'approche interculturelle met l'accent sur la sensibilisation, l'attitude de respect, l'ouverture et la tolérance mutuelles entre une culture et la société d'accueil. Cette approche interculturelle systémique permet de cerner les interactions entre tous les éléments du système et d'orienter l'intervention vers les différents systèmes (Schéma 1.1). Cette même approche est particulièrement pertinente pour cette étude, car elle a fourni un regard global sur la dynamique familiale et la situation des familles immigrantes (Daure, 2011).

Les différents systèmes de cette approche évoluent selon leur proximité avec la famille : L'ontosystème désigne le système personnel de l'individu et de son entourage plus proche (dans la présente recherche, la famille immigrante). Le microsystème, soit le réseau primaire, se compose de la famille et de la parenté transnationale, des amis et des voisins. La connaissance de ces réseaux aide à cibler les possibilités d'entraide et de soutien dans la vie quotidienne des familles immigrantes. Le mésosystème fait référence aux interactions entre les microsystèmes, c'est-à-dire la relation qui existe entre la famille immigrante et sa famille éloignée, ses amis, ses voisins ou connaissances. L'exosystème se compose des réseaux secondaires constitués de l'ensemble des personnes réunies autour d'une même fonction dans un cadre institutionnalisé ou organisé (p. ex., travail, école-université, garderie, organismes communautaires, etc.). Le macrosystème regroupe différents facteurs sociétaux tels que les attitudes culturelles et les valeurs qui ont cours dans la société d'accueil, les chartes, les croyances religieuses, etc.

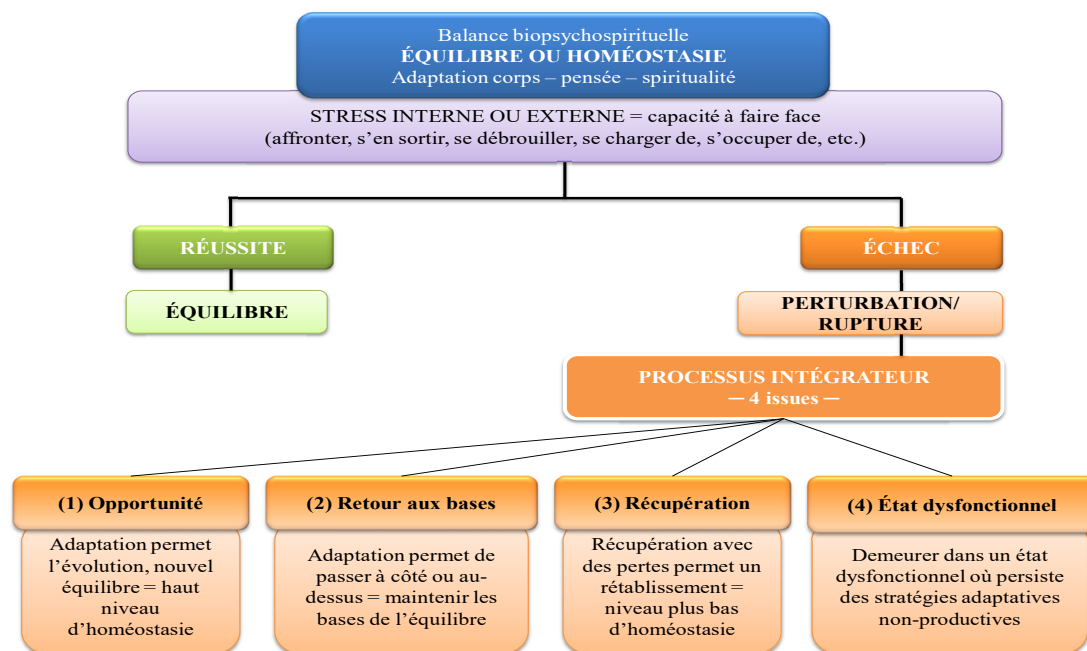
Schéma 1.1 Approche interculturelle systémique



Le modèle de résilience de Richardson et al. (1990) explique le processus par lequel une personne peut faire face à l'adversité. À la lumière de ce modèle, il est possible de comprendre que les personnes ne font pas face de la même manière à une situation donnée; les réponses seront différentes devant les événements stressants. Pour Richardson (2002), l'individu vit dans un état de relative homéostasie. Lorsqu'une situation particulière se présente et que l'individu ne parvient plus à s'y adapter, considérant les facteurs de protection personnels et environnementaux présents, l'état

d'équilibre dit « d'homéostasie » est perturbé jusqu'au point où l'instabilité créera peut-être un effondrement des capacités du développement. Quatre types de réintégration sont alors possibles : opportunité, retour aux bases, récupération et état dysfonctionnel (Richardson et al. 1990). Le schéma 1.2 les présente de façon synthétique<sup>3</sup>. Lorsqu'une même situation se présentera de nouveau, l'individu fera appel de façon naturelle à l'adaptation présente dans ses environnements.

Schéma 1.2 Modèle de résilience de Richardson (1990)



### 1.7.2 Pertinence du cadre conceptuel

Rachédi et Legault (2008) précisent que l'approche interculturelle systémique comporte certaines limites, dont celles de s'en tenir au seul terrain culturel et d'évacuer

<sup>3</sup> L'annexe 1 les présente plus en détail.

l'analyse de l'histoire. Toutefois, dans le cadre de cette étude, ce modèle d'analyse possède un avantage fondamental, soit de proposer une vision globale et intégrée des principales dimensions (Schéma 1.1) qui peuvent faciliter ou faire obstacle à l'intégration des familles immigrantes en région éloignée.

À propos du modèle de résilience de Richardson et al. (1990), celui-ci permet l'étude des facteurs de protection individuels, familiaux et environnementaux sollicités, lesquels favorisent l'émergence d'une réintégration résiliente chaque fois que la personne/famille cherche l'équilibre à partir des stratégies de réintégration (Schéma 1.2). Ainsi, le modèle de résilience servira à mieux comprendre les facteurs de protections et d'adaptation agissant comme mécanismes de soutien chez les familles immigrantes, notamment par les différents types de réintégration. Dans ce modèle d'analyse de la résilience chez les familles immigrantes, les caractéristiques personnelles et environnementales associées à la résilience sont les traits de caractère et les traits de personnalité des individus qui composent la famille, le soutien social, la mobilisation de ressources personnelles et environnementales adéquates ou les qualités des relations interpersonnelles qui sont à la base d'une intégration résiliente.

## CHAPITRE II

### MÉTHODOLOGIE

Ce deuxième chapitre vise à exposer la démarche méthodologique de la présente étude. Dans ce sens, le devis de recherche est présenté en détail, soit : la procédure d'échantillonnage et de recrutement, les caractéristiques des répondants, l'instrument de collecte des données, les stratégies d'analyse des données, les stratégies prévues pour assurer la rigueur du processus, les limites et les difficultés prévues, et les considérations éthiques.

#### 2.1 Devis de recherche

Afin d'atteindre les objectifs de cette étude, une méthodologie de nature qualitative a été choisie. Ce type de recherche peut constituer tout autant une méthodologie de collecte de données et d'analyse qu'une conception de l'activité de connaissance des phénomènes sociaux. Turcotte (2000) considère en effet que :

La recherche qualitative est généralement utilisée pour décrire une situation sociale, un événement, un groupe ou un processus et parvenir à une compréhension plus approfondie. L'accent est placé sur les perceptions et les expériences des personnes; leurs croyances; leurs émotions et leurs explications des événements sont considérées comme autant de réalités significatives. Le chercheur part du postulat que les personnes construisent leur réalité à partir du sens qu'elles donnent aux situations (p.57-58).



Les méthodes qualitatives fournissent un mode d'appréciation, d'analyse et d'interprétation qui permettent d'étudier plus en profondeur un phénomène, en l'occurrence la résilience chez les familles immigrantes en région éloignée. Ce type de méthode offre une occasion et un lieu d'expression pour la population à l'étude (Boutin, 2008). En outre, par son caractère naturaliste, la recherche qualitative donne une orientation philosophique qui sous-tend une approche holistique prenant en considération les conditions réelles de la vie sociale (Deslauriers, 1991). La recherche qualitative part du principe que la compréhension d'un phénomène s'acquière en tenant compte essentiellement du point de vue des acteurs ou de sa dimension interne (Deslauriers, 1991). De plus, la recherche qualitative permet une exploration en profondeur du phénomène étudié (Mayer, Ouellet, Saint-Jacques et Turcotte, 2000).

Plus spécifiquement, nous avons utilisé la technique du récit de vie recueilli par entrevue semi-dirigée. Celle-ci n'est pas nouvelle en sciences humaines, mais elle est spécifiquement réapparue dans les sciences sociales lors des deux dernières décennies. Ainsi, un récit de vie serait ce qu'une personne *raconte* à un « chercheur », comme un épisode de son expérience de vie. En ce sens, le verbe *raconter* « signifie que la production discursive du sujet a pris la forme narrative » (Bertaux, 2010, p.35).

En psychologie, le récit de vie est conceptualisé comme « la narration ou le récit, écrit ou oral, par la personne elle-même de sa propre vie ou de fragments de celle-ci » (Legrand 1993, p.182). Dans cette optique, la technique de récit de vie consiste à raconter à une autre personne un épisode de son expérience vécue (Bertaux, 2010). Mayer et Deslauriers (2000) soulignent les avantages d'utiliser le récit de vie dans le sens où il fournit une richesse de détails que les chercheurs ne pourraient connaître autrement. En livrant des épisodes cruciaux de leur vie individuelle et collective, les participants contribuent à faire connaître « un sujet réel » en mouvement. Ces mêmes auteurs distinguent trois types de récits de vie : biographique, thématique et révisé. Pour cette étude, nous utiliserons le récit de vie thématique, « qui se circonscrit à une

période limitée de la vie d'un individu » (p.181). Le récit de vie « thématique » apparaît comme le plus approprié et correspondant à un moment clé de l'individu, comme recherché dans le cadre de cette étude.

### 2.1.1 Procédure d'échantillonnage et de recrutement

La population retenue aux fins de la présente étude composée de familles immigrantes, installées dans la région de l'Abitibi-Témiscamingue. L'échantillon fut construit selon la méthode non probabiliste puisque la population a été choisie en fonction des certaines caractéristiques précises (Ouellet et Saint-Jacques, 2000). La procédure non probabiliste se fonde en partie sur le hasard; il s'agit ici d'un hasard que l'on pourrait qualifier de dirigé puisqu'il laisse une part d'imprévu dans la sélection des participants tout en respectant les critères d'inclusion préalablement déterminés par les chercheurs (Gauthier, 2009). Plus précisément, l'échantillon fut constitué de familles ayant vécu le processus d'immigration. Il était constitué uniquement de participants volontaires. Le nombre de familles a été déterminé en fonction du critère de « saturation empirique ou de connaissance ». Ce type de saturation amène le chercheur à mettre fin à ses entrevues uniquement lorsque la saturation est atteinte, c'est-à-dire quand la cueillette de nouveaux renseignements n'occasionne plus de modification à la théorie émergente (Pires, 1997).

Dans le cadre de cette étude, nous définissons la famille comme un « *couple marié (avec ou sans enfants), couple en union libre (avec ou sans enfants) ou famille comptant un parent seul* » (Statistique Canada, 2011). Les critères retenus pour la sélection des familles participantes étaient les suivants :

- Famille immigrante : « Couple marié (avec ou sans enfants), couple en union libre (avec ou sans enfants) ou famille comptant un parent seul » (Statistique Canada 2011) ayant immigré au Canada;

- Connaissances du vécu du parcours migratoire : avoir le statut officiel d'immigrant(e) soit, résidant permanent ou citoyen canadien;
- Région éloignée : demeurer en Abitibi-Témiscamingue depuis au moins 3 ans.

Dans le but d'atteindre la plus grande diversité possible des participants à l'étude, notamment en regard des territoires de résidence, il y a eu deux méthodes de recrutement. Les 10 premières familles participantes ont été recrutées à l'aide d'affiches apposées sur les babillards (annexe 1) dans un organisme bien connu des familles immigrantes : la « Mosaïque » de la ville-MRC de Rouyn-Noranda. Les premiers participants potentiels ont été invités à contacter l'étudiante-chercheuse (courrier électronique ou téléphone). Les 18 autres familles ont été recrutées à l'aide de l'échantillon boule de neige (Ouellet et Saint-Jacques, 2000). Ici, l'étudiante-chercheuse a eu recours à des informateurs clés dans les bureaux d'accueil des immigrants des quatre autres MRC de la région pour recenser des familles immigrantes qui ont elles-mêmes recensé d'autres.

### 2.1.2 Caractéristiques des répondants

Cette section brosse le portrait des caractéristiques des 28 familles ayant été interrogées dans le cadre de cette étude qualitative. Elle présente, d'une part, leurs caractéristiques sociodémographiques, pour ensuite s'attarder aux informations sur leur immigration et leur résilience.

#### 2.1.2.1 Caractéristiques sociodémographiques des répondants

Le Tableau 2.1 présente les caractéristiques des 40 individus (28 familles) ayant participé à cette étude. Pour 12 familles, les deux chefs de ménage ont été interrogés, et pour les 16 autres seul un chef de famille par ménage a été interrogé. Ce tableau démontre que 55 % de l'échantillon est composé de femmes (22) et 45 % (18) d'hommes. En ce qui a trait à l'âge, 7,5 % ont moins de 30 ans (3), 22,5 % ont entre 30

et 39 ans (9), 45 % ont entre 40 et 49 ans (18), 17,5 % entre 50 et 59 ans (7) et 7,5 % ont 60 ans et plus (3); 95 % (38) sont conjoint de fait ou marié, 5 % (2) sont séparés ou divorcés. À propos de la composition des familles 15 % (6) ont un seul enfant, 20 % (8) ont deux enfants, 47,5 % (19) ont 3 ou plus tandis que 17,5 % (7) n'ont pas d'enfants. Le Tableau 2.1 montre également que 10 % (4) des participants ont terminé leurs études secondaires, 2,5 % (1) ont un diplôme d'études collégiales, 45 % (18) ont terminé un baccalauréat, 30 % (12) ont une maîtrise et 12,5 % (5) ont un doctorat. Au moment d'entrer au Canada, 7,5 % (3) avaient le statut de réfugié, 42,5 % (17) le statut d'immigrant économique, 35 % (14) le statut de parrainé et 15 % (6) le statut d'étudiant étranger. En ce qui a trait au continent d'origine, 50 % (20) des participants proviennent d'Amérique latine, 7,5 % (3) d'Amérique du Nord, 40 % (16) d'Afrique (Subsaharienne et du Nord) et d'Europe, 2,5 % (1). En ce qui a trait à la connaissance du français avant l'arrivée au pays et spécifiquement dans la région de l'Abitibi-Témiscamingue, 42,5 % (17) des participants parlent français au moment de l'arrivée tandis que 57,5 % (23) ne le parlent pas, ce qui signifie qu'ils ont dû faire face aux difficultés linguistiques propres à la non maîtrise du français.

Un autre aspect important à noter est la période d'entrée des répondants dans la région de l'Abitibi-Témiscamingue. Ainsi, 12,5 % (5) sont arrivés avant l'an 2000, 50 % (20) entre 2000 et 2010 et 37,5 % (15) après 2010. Quant à leur occupation, 22,5 % (9) travaillent dans le secteur de l'administration/gestion, 22,5 % (9) dans le secteur de l'éducation, 12,5 % (5) travaillent dans le secteur minier, 15 % (6) des participants sont des étudiants, 12,5 % (5) dans le domaine de la santé, 5 % (2) dans le secteur des services, 5 % (2) sont au chômage et 5 % (2) sont des femmes au foyer

Tableau 2.1 Caractéristiques sociodémographiques des répondants

Caractéristiques	40	Pourcentage
Sexe		
Féminin	22	55 %
Masculin	18	45 %
Âge		
Moins de 30 ans	3	7,5 %
30 à 39 ans	9	22,5 %
40 à 49 ans	18	45,0 %
50 à 59 ans	7	17,5 %
60 et plus	3	7,5 %
État civil des participantes		
Conjoint de fait ou marié	38	95 %
Séparé ou divorcé	2	5 %
Enfants		
Avec enfants	33	82,5 %
Sans enfant	7	17,5 %
Diplômes		
Secondaire	4	10 %
Collège	1	2,5 %
Universitaire	35	87,5 %
Catégorie immigration		
Réfugié	3	7,5 %
Économique	17	42,5 %
Parrainé	14	35 %
Autre	6	15 %
Continent d'origine des participants		
Amérique latine	20	50 %
Amérique du Nord	3	7,5 %
Afrique (Subsaharienne et du Nord)	16	40 %
Europe	1	2,5 %
Connaissance du Français avant arriver		
Oui	17	42,5
Non	23	57,5
Période d'arrivée dans la région		
Avant l'an 2000	5	12,5 %
Entre 2000-2010	20	50 %
Après 2010	15	37,5 %
Occupation		
Administration/gestion	9	22,5 %
Éducation	9	22,5 %
Minier	5	12,5 %
Aux études	6	15 %
Santé	5	12,5 %
Services	2	5 %
Chômage	2	5 %
Femmes au foyer	2	5 %

### 2.1.3 Instruments de collecte des données

Les instruments de collecte des données retenues pour les besoins de cette étude sont l'entrevue individuelle semi-dirigée et le journal de bord.

L'entrevue semi-dirigée donne un accès direct à l'expérience et à l'opinion des individus. Pour Gauthier (2009), l'usage de l'entrevue est indispensable en recherche chaque fois qu'un autre procédé d'observation est impossible ou n'assure pas aussi adéquatement la collecte des données nécessaires. En tant qu'instrument de collecte de données de type qualitatif, ce genre d'entrevue aide à éviter certaines limites rencontrées dans d'autres types d'entrevues, car elle permet de rendre compte du point de vue des acteurs et d'en tenir compte dans la compréhension de leurs réalités (Poupart, 1997). L'entrevue individuelle semi-dirigée a constitué donc une technique appropriée pour cette étude.

Pour les entrevues, l'étudiante-chercheuse a élaboré un guide selon les dimensions et les composantes contenues dans la problématique du présent protocole (annexe 3). Des questions ouvertes ont permis d'obtenir des données riches de renseignements sur le processus de résilience chez les familles immigrantes en région. Les thèmes suivants ont été abordés : le parcours pré-migratoire, le parcours migratoire, le parcours post-migratoire, changements profonds (p. ex. dans leur mode de vie, les ruptures, les deuils du départ, les pertes sociales et affectives), capacité d'adaptation aux changements (p. ex. stress, problèmes, isolements, etc.), ressources familiales (p. ex. soutien, sécurité, croyances, solidarité, transmission et lien entre la famille), stratégies de résistance (p. ex. mémoire familiale et sociale, transmission de la culture, des valeurs, des croyances, langue maternelle, etc.), l'intégration sociale et économique, les facteurs qui favorisent ou qui font obstacle à l'intégration des familles immigrantes, etc. Cette méthode de collecte des données fut soumise à une expérimentation pilote (prétest) afin d'en vérifier la justesse, la précision, la séquence et la fluidité. Pour ce faire, nous avons utilisé le guide d'entrevue avec une personne ayant des caractéristiques similaires à

celle de la population ciblée pour l'étude. Cette expérimentation pilote a permis d'ajuster les questions du guide ou d'ajouter d'autres questions, ainsi que d'ordonner les thèmes de l'entrevue de façon plus fluide.

Pour Baribeau (2005), « le journal de bord est un instrument essentiel, à l'usage du chercheur lui-même, où il inscrit ses réactions, ses émotions, ses expériences, etc. » (p.106). Cela rejoint les propos de Deslauriers (1991), car l'utilisation du journal de bord permet au chercheur d'écrire ses questionnements, ses expériences et vécus sur le terrain ainsi que ses sentiments vis-à-vis les participants à l'étude. Ainsi, le journal de bord a permis à l'étudiante-chercheuse d'écrire ses notes d'observation, ses réflexions et ses décisions sur le terrain, et ce, tout au long de la recherche.

Les lieux et les horaires des entrevues ont été déterminés avec les participants. Toutefois, l'endroit devait assurer la confidentialité des renseignements transmis. Ainsi les entrevues ont été faites soit dans un local de l'Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue (UQAT) ou dans le domicile des participants. La plupart des entrevues se sont déroulées en une ou deux rencontres de 60 à 90 minutes (cinq entrevues ont pris 120 minutes). Bien qu'il ait été prévu de réaliser des entrevues individuelles, l'étudiante-chercheuse a réalisé douze entrevues de couple étant donné le désir de certains participants de réaliser ce type d'entrevue. La période de collecte de données s'est déroulée entre l'hiver et été 2018 (janvier à juillet).

#### 2.1.4 Stratégies d'analyse des données

L'analyse du matériau recueilli s'est effectuée à l'aide d'une analyse de contenu visant à découvrir la signification du message étudié (L'Écuyer, 1987). Celle-ci a permis une codification et une classification des données pour en faire ressortir les différentes caractéristiques en vue de mieux comprendre le sens exprimé par les familles immigrantes. Cette méthode se distingue par une première analyse rigoureuse sur le contenu manifeste, lequel désigne le matériau brut, c'est-à-dire qui porte directement

sur ce qui a été ouvertement dit ou écrit dans l'entrevue. L'analyse se poursuit sur le contenu latent (Tableau 2.2). Ici, le chercheur postule que la signification réelle et profonde du matériau analysé réside au-delà de ce qui est ouvertement exprimé. Il s'agit alors de découvrir le sens voilé ou caché des mots et des phrases des familles immigrantes, l'émergence du sens des expériences vécues. « Il ne s'agit plus de chercher la signification à travers de ce qui est dit, mais plutôt dans ce qui n'est pas dit » (L'Écuyer, 1987, p.51). L'analyse de contenu déstructurera ainsi l'entrevue à partir de thèmes prédéterminés et selon des catégories et des indicateurs précis.



Tableau 2.2 Phases de l'analyse de contenu

Phase	Description	Éléments de base
Phase de préanalyse ou analyse flottante	<p>Déterminer quels textes ou documents serviront de base de données</p> <p>Effectuer une lecture et une relecture flottante</p> <p>Déterminer graduellement le canevas du corpus d'analyse</p> <p>Effectuer un repérage des indicateurs (éléments pertinents au corpus)</p>	<p>Renseignements sociodémographiques</p> <p>Entrevue semi-dirigée (guide d'entrevue)</p> <p>Journal de bord</p>
Phase de catégorisation	<p>Opération de catégorisation sans dénaturer le contenu initial</p> <p>Reflet de la compréhension de l'objet de recherche par le chercheur</p> <p>Exigence de fidélité et d'originalité</p> <p>Concepts super ordonnés sur lesquels appuyer la structure de son corpus d'analyse</p>	<p>La pertinence correspond à la capacité des catégories de maintenir un équilibre entre le corpus et la problématique</p> <p>L'exhaustivité signifie que tous les éléments de l'entretien seront enregistrés dans l'une des catégories ou sous-catégories composant le corpus d'analyse</p> <p>L'exclusivité désigne la capacité discriminante de la catégorie ou de la sous-catégorie</p>
Phase de codage et de traitement	<p>Détermination des différentes unités de découpage du texte appliqué aux catégories ou sous-catégories du corpus d'analyse</p> <p>Certaines caractéristiques reliées à des unités d'enregistrement</p> <p>Utilisation de mots ayant un sens correspondant à des éléments temporels ou spatiaux (p. ex., adverbess de temps ou de lieu, temps de verbe, utilisation de la négation, de l'affirmation ou de l'interrogation, etc.), les pronoms personnels, possessifs ou démonstratifs qui servent à associer des éléments à quelque chose de personnel, de général ou de collectif, ainsi que des adjectifs pour décrire ou exprimer leur vécu</p>	<p>L'unité d'enregistrement choisie, soit le mot et la phrase</p> <p>L'unité de contexte est prédéterminée par la structure même de l'entretien qui touche directement des thèmes</p>
Phase d'interprétation et d'inférence	<p>Lecture différente de l'objet de recherche vers une restructuration du corpus</p> <p>Lecture à la fois originale et objective du corpus étudié</p> <p>Construction d'un sens, l'inférence tirée de plusieurs propositions (corpus d'analyse). L'interprétation dégagera un sens reflétant une réalité</p>	<p>La reconstruction du corpus d'analyse</p> <p>L'émergence d'un sens doit répondre à certaines hypothèses reposant sur des concepts théoriques reconnus</p>

Source : Robert et Bouillaguet, 1997, p.28-30.

### 2.1.5 Stratégies prévues pour assurer la rigueur du processus

Selon Savoie-Zajc (2004), quatre critères sont à respecter pour assurer la rigueur scientifique d'un processus de recherche qualitative.

#### 2.1.5.1 Crédibilité

La crédibilité fait référence au sens attribué au phénomène. Les stratégies pour valider ce critère ont été l'engagement prolongé de la part de l'étudiante-chercheuse et les techniques de triangulation, comme le retour aux participants, le fait de recourir à plus d'une donnée et l'interprétation à partir de cadres conceptuels divers. Cette façon de faire a permis de répondre au critère de crédibilité de la recherche.

#### 2.1.5.2 Transférabilité

La transférabilité vise à ce que les résultats de l'étude puissent être adaptés selon les contextes. Il est nécessaire de rappeler ici la nature exploratoire de cette recherche auprès d'une population initialement déterminée par saturation empirique ou de connaissance. Cela ouvre la voie à une transférabilité des résultats de l'étude à des réalités socioculturelles comparables à la région de l'Abitibi-Témiscamingue et aux caractéristiques des participants à cette étude. La transférabilité est aussi facilitée par le fait que les résultats sont appuyés par des citations développées en ordre et clairement indiquées. De cette façon, la transférabilité pourra tenir compte des caractéristiques socioculturelles de la région où l'étude a été entamée et a été en cohérence avec la méthode utilisée ainsi qu'avec les résultats présentés.

#### 2.1.5.3 Fiabilité

La fiabilité, « porte sur la cohérence entre les questions posées au début de la recherche, l'évolution qu'elles ont subie, la documentation de cette évolution et les résultats de la recherche » (Savoie-Zajc, 2004, p.143). Les moyens privilégiés dans cette étude, tels que l'expérimentation pilote, le choix des thèmes selon des études reconnues, le journal

de bord et la triangulation de l'étudiante-chercheuse, ont aidé à établir la fiabilité des données. Ceci a été fait en recourant à la triangulation des méthodes de collecte de données : l'entrevue, l'observation et le journal de bord.

#### 2.1.5.4 Validation

La validation « renvoie au processus d'objectivation pendant et après la recherche » (Savoie-Zajc, 2004, p.144). Le journal de bord de l'étudiante-chercheuse et le fait que le guide d'entrevue a été soumis à une expérimentation pilote ont assuré la validation de cette étude. De plus, la validation de la procédure de codification et de la désignation des catégories d'analyse a été à une validation auprès du directeur de recherche.

#### 2.1.6 Limites et difficultés rencontrées

Cette étude qualitative comporte certaines limites et difficultés. Les limites sont reliées à la taille de l'échantillon et au type de données recueillies. Il s'agit d'une recherche exploratoire dont l'échantillon est de type non probabiliste et non statistiquement représentatif. La recherche ne vise pas à généraliser des résultats. Selon Mayer et Ouellet (2000), l'échantillon ne nécessite pas d'être représentatif de la population à l'étude. À cet égard, les entrevues ont permis de recueillir une quantité importante de données sur la résilience chez les familles immigrantes dans la région de l'Abitibi-Témiscamingue. Or, même si ces données demeurent spécifiques au milieu visé; elles pourront contribuer à des études ayant le même type de population dans d'autres villes ou régions du Québec, ou même ailleurs. Par ailleurs, nous voudrions préciser, que l'étudiante-chercheuse tant qu'immigrante a pris soin de garder une attitude neutre pendant les entrevues afin de ne pas influencer les réponses des participants, évitant ainsi le phénomène de désirabilité sociale.

### 2.1.7 Considérations éthiques

Étant donné le caractère délicat de cette étude sur la résilience chez les familles immigrantes en région éloignée, l'entrevue semi-dirigée a constitué une méthode de collecte de données qui a aidé les participants à discuter librement de leur parcours migratoire.

La recherche a reçu l'approbation du comité d'éthique de la recherche avec des êtres humains de l'Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue (CÉR-UQAT 2017-11). Les considérations éthiques de cette étude concernent les engagements et les mesures visant à préserver et à assurer la confidentialité des données. La participation s'est effectuée sur une base strictement volontaire. Avant de commencer l'entrevue, les participants ont lu, compris et signé le « formulaire de consentement » contenant différentes précisions, les objectifs et la finalité de l'étude (annexe 5). Aucun des participants ont voulu de se retirer de l'étude.

Les participants ont été informés de leur droit de refuser de répondre à l'une ou l'autre des questions posées dans le cadre de l'entrevue. Le formulaire de consentement informait clairement le participant que l'entrevue serait enregistrée en format audionumérique afin de la retranscrire aux fins d'analyse. Elle a été ensuite détruite. Cette façon de procéder a garanti un climat de confiance entre la personne interviewée et la chercheuse. La participation à cette étude n'a pas prévu aucun bénéfice direct (p. ex., compensation financière, relation d'aide, etc.). Le principal avantage pour les participants a été de contribuer à l'amélioration des connaissances et de l'intervention auprès des familles immigrantes en région éloignée. À plus long terme, les renseignements recueillis dans le cadre de cette étude permettront de favoriser une meilleure compréhension de la problématique.

L'anonymat des participants a été assuré par l'utilisation de codes. Ainsi, toute information fournie par les personnes interviewées pouvant permettre de les identifier

de quelque façon que ce soit a été retirée des verbatim. Les noms et les coordonnées des participants reliés à chacun des codes ont été inscrits dans un document accessible à l'étudiante-chercheuse et son directeur de recherche. De plus, toutes les données de recherche (électroniques et papier) sont demeurées strictement confidentielles et ont été gardées dans un ordinateur/classeur verrouillé sous la responsabilité de l'étudiante-chercheuse. Les verbatim ainsi que la banque de données seront détruits cinq ans après la fin du projet.

Les résultats de cette étude ont été utilisés pour la rédaction de la thèse de l'étudiante-chercheuse. Ils seront présentés sous différentes formes comme des articles dans des revues scientifiques et des revues professionnelles. Ils seront également présentés dans différents colloques, à des activités scientifiques, à des conférences, ainsi qu'auprès du ministère de l'Immigration, de la Diversité et de l'Inclusion et d'autres ministères concernés. Nous enverrons un résumé aux participants et professionnels qui en auront fait la demande.

## CHAPITRE III

### RÉSULTATS

Ce chapitre est consacré à la présentation des résultats en fonction des quatre objectifs qui ont guidé cette étude. Dans un premier moment, il sera question de l'objectif 1 : documenter les moments du parcours migratoire où apparaît la résilience. Ensuite sont traitées les données associées à l'objectif 2 et l'objectif 3 : identifier les facteurs internes et externes qui favorisent la résilience et l'adaptation des familles. Enfin sont présentés les résultats de l'objectif 4 : identifier les stratégies gagnantes dans le processus d'immigration des familles immigrantes en région éloignée.

#### 3.1 Influence de la résilience et le parcours migratoire

Cette première section présente le parcours migratoire des 28 familles interrogées. Le parcours migratoire des familles interrogées est marqué par les démarches pré-migratoire et post-migratoire.

##### 3.1.1 Parcours pré-migratoire

Dans le cadre de cette étude, nous comprendrons le parcours pré-migratoire comme toutes les procédures, les démarches et les initiatives entamées pour les familles avant de quitter son pays d'origine. Les résultats relatifs au parcours pré-migratoire seront présentés en trois parties : 1) la démarche d'immigration, 2) les raisons d'immigration, et 3) les sentiments éprouvés lors du départ du pays d'origine.

### 3.1.1.1 Démarche d'immigration

Cette section présente les résultats relatifs à six thèmes, à savoir : (a) le long processus, (b) beaucoup de documents à rassembler et difficultés avec les questions du formulaire, (c) formulaires difficiles à remplir, (d) une procédure coûteuse, (e) manque dans l'offre de services en immigration dans la région, ainsi que (f) la démarche allongée par des facteurs du pays d'origine.

#### *Long processus*

Quand il s'agit d'aborder la démarche d'immigration avec les familles participant à l'étude, celles-ci indiquent carrément qu'il s'agit d'un long processus. La longueur de ce processus qu'elles soulignent est due à une série de difficultés ou d'obstacles rencontrés au cours de la démarche d'immigration.

J'ai trouvé que c'était long. C'était très long. Nous, on s'est mariés en août et ça a pris presque huit mois avant que j'aie la réponse, que j'aie le visa pour pouvoir le rejoindre ici. Et le fait, aussi, que je n'ai pas [...] on n'a pas de suivi du statut de la demande. Donc, c'est comme [...] j'avais envoyé mon dossier, et puis, silence total. Il fallait [...] C'est mon mari qui appelait, mais c'est comme « c'est en processus », et puis c'est tout. (4f)

Les difficultés dans ma démarche pour immigrer au Canada, c'est que j'ai trouvé que la procédure était assez longue quand même, là. Ça m'a pris comme trois années pour compléter mon dossier. Alors, tout ce long processus fait en sorte qu'on est en état d'attente sans savoir ce qui peut arriver à nos dossiers! Est-ce que nous serons acceptés par le Canada? Si oui, quand?, etc. Trop de questions que l'on se pose! (19f)

De plus, certaines familles ont dû expédier à plusieurs reprises leurs dossiers. Selon elles, leurs documents auraient été perdus une fois envoyés par la poste. Cela crée chez ces familles un sentiment de mécontentement supplémentaire lié au processus de traitement des demandes de résidence, déjà qualifié comme étant long. Cela a produit, dans ces cas, un sentiment de découragement et un désir d'abandonner le projet

d'immigration. Deux personnes interrogées appartenant à la même famille s'expriment en ces termes :

Si pour nous c'était très long, le problème était qu'ils prenaient beaucoup de temps pour retourner les documents qui s'étaient égarés plusieurs fois. Nous étions très découragés au point de vouloir retourner dans notre pays. Ainsi, la demande d'immigration a été très difficile pour nous. Les papiers médicaux se sont perdus à plusieurs reprises au bureau d'immigration. Je crois que deux ou trois fois nous est arrivée cette situation, puis on devait tout recommencer. (23h)

Dans ce sens, pour certaines familles il s'agit d'une démarche qui les met dans l'incertitude pendant longtemps, sans savoir si leur demande sera acceptée ou non par les personnes qui étudient leurs dossiers.

*Beaucoup de documents à rassembler et difficultés avec les questions du formulaire*

Le nombre de documents à joindre à la demande d'immigration et la difficulté à bien comprendre la teneur des questions du formulaire apparaissent comme d'autres éléments jugés négatifs par les familles interrogées. C'est le cas de quatre familles. Elles ont éprouvé le sentiment de devoir rassembler des documents qui n'étaient pas facilement disponibles pour eux, ce qui a allongé le processus qui était déjà long en soi.

Les difficultés que j'ai connues d'abord, j'ai vu que c'était [...] à part de remplir le formulaire – j'ai vu qu'il y avait des questions qui se répétaient. Tu ne comprenais pas beaucoup, et puis il y avait aussi des documents qu'il fallait réunir. Tout ça rendait très compliqué pour nous de pouvoir compléter la demande. (20f)

Comme si ce n'était pas suffisant, ces quatre familles ont eu des difficultés à comprendre certaines questions du formulaire, ce qui leur semblait être des questions répétées et difficiles à comprendre. Ainsi, remplir le formulaire a été une tâche difficile pour ces quatre familles.



### *Formulaires difficiles à remplir*

Le sentiment de démotivation est mentionné à plusieurs reprises chez les familles interrogées lorsqu'il s'agit de parler de leurs expériences avec les documents qu'elles ont dû compléter lors de la demande d'immigration. Ce sentiment négatif a été ressenti en raison des difficultés à remplir les formulaires par des familles qui ne sont pas habituées au type de documents sollicités. Cela fait en sorte que les candidats à l'immigration au Canada doivent s'organiser bien à l'avance s'ils ont des projets d'études ou autres, et cela pour ne pas « perdre le bateau ».

La démarche n'est pas facile; ce n'était pas facile. Quelquefois, je me décourageais. Premièrement, je suis arrivée comme étudiante avant de changer de statut après, donc ce n'était vraiment pas facile la paperasse, oui, de remplir les papiers, c'est long, il y a beaucoup de choses qu'on demande, le processus est long. C'est environ, on va dire, six mois pour arriver ici. Donc, il faut se prendre tôt pour que tu ne perdes pas « ton bateau »! (6f)

### *Une procédure coûteuse*

La démarche d'immigration est perçue comme étant coûteuse par les familles. De plus, elles doivent montrer qu'elles ont assez d'argent pour être admises et s'installer au Canada. C'est une remarque qui a été faite par la plupart des familles interviewées (19).

La grosse difficulté, c'est une démarche qui est coûteuse. Puis, les démarches demandent beaucoup d'argent, prouver qu'on a l'argent. Alors, quand on a l'esprit d'aller étudier, peut-être on n'a que sa tête. On peut manquer d'argent. Mais il fallait prouver qu'on a l'argent et puis les démarches étaient longues. (18f)

J'ai trouvé que la somme, les frais de dossier, c'était très élevé. Oui, c'est ça. Et la deuxième chose que j'ai trouvée, c'était vraiment très long. (20f)

Ben, la difficulté première c'était plutôt tous les papiers qu'on doit remplir, tous les examens médicaux. Ben, c'est le processus, en fait. C'est le processus comme tel qui était long. C'était vraiment long. Et ça, je pense que c'était un peu un bémol de toute la démarche pour sortir du pays. En plus, il fallait montrer qu'on avait des sous pour vivre ici! Mais on a réussi pareil. (15 f)

D'autres familles déclarent que la demande d'immigration devient coûteuse (10), en raison du nombre d'examens à effectuer, et que dans la plupart des cas leurs assurances ne couvrent pas ces dépenses.

Pour nous, la demande d'immigration a été longue, je crois 3 ou 4 ans pour les raisons dont je vous ai parlé tantôt. Beaucoup d'examens à passer, tests de ceci et de cela, etc. Examens qui ne sont pas couverts par l'assurance maladie dans mon pays. En plus, les examens se perdaient aux bureaux d'immigration, je ne sais pas où! Je pourrais écrire un livre sur la façon de présenter une demande de résidence; cela prenait beaucoup de temps et je ne sais pas combien de fois nous avons renvoyé les documents. (23 f)

*Manque dans l'offre des services en immigration dans la région*

Plusieurs familles participantes se rappellent aussi le contexte régional dans lequel elles ont commencé leur processus de demande d'immigration (9). Un contexte de région caractérisé – selon leurs propos – par un manque de soutien technique régional et par une absence de services spécialisés en matière d'immigration. Les familles estiment que ces deux éléments ont retardé et alourdi leur processus de demande d'immigration. De plus, le manque de ressources techniques en région impliquait que les familles devaient se rendre dans les grands centres urbains dans le cadre de ces demandes d'immigration.

Pour les papiers, il n'y avait pas d'appui ici dans la région. Il y avait juste une personne qui travaillait à l'immigration, mais elle ne savait pas vraiment remplir les documents. Ça fait que j'ai comme envoyé plusieurs fois, et plusieurs fois ça m'était retourné. C'est un peu le soutien pour remplir les papiers, de savoir comment le faire ici. (2 f)

La seule difficulté, c'est que la plupart des services étaient à l'extérieur de la région. Il fallait voyager tout le temps à Laval. J'ai fait Gatineau souvent, Ottawa, ce qui est fréquent. On est immigrant, on ne connaît pas grand monde, donc c'est des frais de bus de plus. (9h)

### *Démarche allongée par des facteurs liés au pays d'origine*

Dans deux cas, les raisons qui apparaissent dans les propos des familles comme étant responsables de la lenteur du processus d'immigration sont plutôt dues à des situations particulières dans leurs pays d'origine. L'une d'elles est liée au fait que le pays était en guerre civile, et dans l'autre il s'agit des délais très longs pour la livraison de visas pour les habitants de ce pays qui en demandaient à cette époque.

C'est moi qui avais fait la demande pour elle, mais le problème c'est que, bon, à l'époque, le parrainage, ça ne devait pas durer longtemps. Ça devait être maximum six mois, même si c'est à l'étranger. Puis ça aurait pu être ça, mais c'est de la malchance qu'elle a eue, je crois qu'il y avait eu une guerre [...] une guerre civile, un peu, dans le pays hôte de l'ambassade, là, qui traite ces dossiers, qui est la Côte-d'Ivoire. Même si c'était un pays voisin, c'était compliqué, en fait. Ce n'est pas [...] Ça n'a pas aidé le dossier. (4h)

D'abord, pour avoir un visa pour sortir du pays, ce n'est pas possible. Mais ça a duré 3 ans pour avoir le visa, parce que c'était les démarches de mon mari. Il a passé son concours, bon, bien, il était bien classé, donc il pouvait choisir le pays, etc., mais chez nous, pour avoir un papier, il faut courir. Donc, un papier qu'il aurait pu avoir peut-être en l'espace d'un mois, quelque chose, remplir les documents, et tous les documents nécessaires, ça a pris 3 ans. C'était comme ça à ce moment-là! (3 f)

Ces deux familles n'évoquent aucune autre cause comme étant responsable de la lenteur de la démarche d'immigration. Elles reconnaissent les conditions de leur pays d'origine comme étant les seules responsables d'un processus long.

#### 3.1.1.2 Les raisons d'immigration

Signalons immédiatement que les familles interrogées sur ce qui les a motivées à venir s'établir au Canada indiquent sept raisons principales. Les motivations sont diverses selon leur origine et leur type, et répondent à des situations différentes dans chacun des cas étudiés. Les motivations sont diverses selon leur origine et leur type, et répondent à des situations différentes dans chacun des cas étudiés. Certaines familles évoquent la sécurité de vie offerte par le Canada, les possibilités de travail, de regroupement

familial, d'études, d'un meilleur avenir, d'une meilleure qualité de vie et des connaissances. Il y a aussi celles qui ont choisi d'immigrer parce qu'elles avaient connu des personnes ou des amis qu'ils avaient contactés pour savoir comment ils vivaient au Canada. Enfin, nous trouvons des familles qui indiquent seulement qu'il est bon de vivre dans ce pays d'Amérique du Nord. Chacune de ces sept raisons sera exposée en détail dans les pages suivantes.

### *Un pays sécuritaire*

Selon les propos des familles interrogées, le risque de mort dans leur pays d'origine apparaît comme la principale motivation pour immigrer au Canada (10). Les familles indiquent que la sécurité de leur famille nucléaire a prévalu avant tout lorsqu'elles ont décidé de quitter leur pays. Dans certains cas, les répondants disent que, dans leur pays d'origine, ils ont dû changer de résidence à plusieurs reprises, d'une ville à l'autre, pour ne pas être retrouvés par des groupes armés qui les menaçaient de mort. Cette situation a même affecté la continuité des études de leurs enfants à cause des changements de résidence répétés.

On a immigré au Canada pour des raisons de sécurité. Il a fallu même migrer à l'intérieur du pays. Donc, il a fallu que la fille la plus grande, elle a laissé l'école. Il a fallu qu'on change de résidence; on n'a rien pu organiser par rapport à nos propriétés, nos démarches personnelles. Il a fallu juste abandonner notre vie et attendre les démarches dans une autre ville plus sécuritaire pour nous. (1h)

Dans un autre cas, une participante indique qu'elle a carrément été condamnée à mort pour des activités politiques qu'elle avait développées dans son pays. Situation qui a coïncidé fortuitement avec l'obtention d'une bourse d'études de son mari. Ce qui a permis à la famille de quitter le pays pour ne pas y retourner.

C'était beaucoup plus la situation chez nous. Je viens d'Algérie. La montée de l'intégrisme. C'était la montée de l'intégrisme; moi, j'étais militante. Je travaillais fort dans ma communauté, puis j'étais condamnée à mort, donc il fallait quitter.

Et en même temps, mon mari a eu une bourse d'études, donc c'était vraiment l'occasion de quitter. (5 f)

La guerre est présentée comme un élément fondamental qui les a obligés à quitter le pays qui les a vus naître et laisser tout derrière eux.

Ce n'était pas un choix parce que nous sommes venus ici, au Canada, notre famille [...] mon frère. Il était ici au Canada, puis à cause qu'il y avait de la guerre dans mon pays, on a immigré ici, au Canada. Tout laisser là, ce bel été de mon pays, nos hivers pluvieux, la joie et la chaleur de mes voisins, la musique qui nous rassemble, ma nourriture, tout! (21h)

Soulignons que les familles qui ont quitté leur pays dans le contexte de la guerre n'ont pas eu la moindre possibilité d'organiser leur voyage. Autrement dit, elles n'ont pas pu vendre leur maison ou leurs biens personnels, et dire au revoir à la famille d'origine ou à leurs êtres chers.

### *Le travail*

Avoir un emploi était une motivation importante, pour plusieurs familles interrogées, d'immigrer au Canada (12). Certaines familles indiquent même que le travail est un aspect primordial pour que la dynamique de la famille fonctionne bien. En ce sens, ces familles expriment que le fait d'avoir un emploi leur procure une tranquillité d'esprit et des projets familiaux. C'est notamment ce que deux femmes ont rapporté lors de l'entrevue :

Nous avons immigré au Canada pour la recherche d'emploi. Oui, c'est parce que, dans mon pays d'origine, on était encore en guerre quand moi j'ai quitté, donc il n'y avait pas d'investisseurs. Dans mon domaine..., il n'y avait pas de possibilités pour les emplois. Oui, bon, quand on a du travail la famille va bien, les choses fonctionnent bien à la maison! (9h)

Ce n'est pas exactement nous qui avons choisi. C'est la conséquence du travail qu'on a fini par venir. Le travail nous a permis de nous projeter avec des enfants, parce qu'ici les enfants ont des possibilités que chez nous on n'a pas. Le travail nous rassure tous à la maison et on se sent bien. Dans le départ, il y a dix ans déjà,

on avait pensé [...] 12 parce que c'était en 2006, on avait pensé qu'on était ici seulement pour une année. Et après, si on avait choisi [...] la région qu'on avait choisie, c'est l'Estrie. Mais on était venus comme pour une année. (17f)

Le travail étant perçu comme un pilier pour la famille immigrante, d'autres participants ont ajouté que le Canada est un pays offrant des bonnes possibilités de travail, avec un marché économique florissant. Ce sentiment de prospérité du Canada est partagé par la majorité des familles interrogées (22).

Le Canada, je l'ai choisi comme travailleur qualifié parce que les nouvelles, il y avait plus d'opportunités de travail ici, au Canada. Et je puis dire que je ne me suis pas trompée à cet égard. Tout mon entourage que je connais a du travail. Ici, si tu veux travailler tu trouves du travail. Ce n'est pas comme ailleurs! (19f)

Le marché de l'emploi est quand même assez florissant comparativement... en Europe; bien, même si tu es qualifié, diplômé, souvent, bien, tu te retrouves au chômage. Donc, c'est une des raisons pourquoi je suis là et pourquoi j'ai décidé de venir dans cette région. (12h)

Sur un plan complémentaire au précédent, quelques familles (2) se souviennent que l'instabilité politique, sociale et économique du pays d'origine a été la raison de vouloir quitter leur pays en quête de nouveaux horizons économiques.

Bien, mon père, il a dit qu'à cause de l'économie, à cause aussi de l'état [au pays d'origine], comme [...] Ce n'est pas toujours stable. Par exemple, tu as deux années, trois années que tu es stable. Après, tu sais que tu n'auras rien pour une longue période de temps. Alors, l'instabilité sociale, économique et politique de mon pays est toujours au rendez-vous. (22h)

### *Réunification familiale*

Le but de la réunification familiale est soulevé par les participants comme une des motivations pour immigrer au Canada. Plusieurs participants ont mentionné qu'une fois que le mari ou le « chum » avait réussi à s'établir dans le pays, il allait de soi que sa conjointe le suive. Dans tous les cas, la procédure de demande d'immigration des épouses et des familles a été amorcée par les conjoints à partir du Canada.

J'ai choisi le Canada parce que je me suis mariée avec un mari qui a fait toutes ses études à l'UQAT. Donc, mon mari, depuis 17 ans, quand il avait l'âge de 17 ans, ses parents l'ont envoyé ici, à Rouyn-Noranda, pour étudier ici à l'UQAT. C'est pour ça qu'après, durant ses vacances au Maroc, on s'est rencontrés, puis le coup de foudre, puis on s'est mariés. (7f)

Je connais quelqu'un qui habite ici, puis je suis venue en tant que sa fiancée. Puis, par après, j'étais mariée avec. (3f)

J'ai connu mon mari, j'ai connu mon conjoint en 2011, à l'université. Donc, on s'est fiancé. Lui, il est parti au Canada grâce à son grand frère qui l'a parrainé. Donc, étant donné qu'on ne pouvait pas vivre séparés l'un de l'autre, à ce moment-là, il a décidé de me parrainer en 2012. (13h)

Moi, c'est plutôt parce que je me suis mariée et que mon mari vivait déjà ici. C'est pour cette raison que j'ai immigré au Canada. C'est ça. (4f)

Certaines femmes interrogées disent qu'elles ont suivi leur mari parce qu'après avoir terminé leurs études universitaires dans la région, ils ont trouvé du travail. Dans ce cas, nous pouvons que le travail commence en premier chez les hommes et que ce sont eux qui entreprennent la demande d'immigration.

Moi, je suis ici à cause de mon mari. Il a étudié dans cette province. Puis, il a trouvé du travail ici. On a décidé d'aller à Rouyn-Noranda. Comme je dois suivre mon mari, c'est pourquoi je me retrouve ici. Puis, ça fait partie de ma culture. On suit l'homme, son mari, où il va. (18f)

Pour mettre fin au sujet de la réunification familiale, une participante a indiqué que l'immigration au Canada était due au fait que l'un de ses frères vivait ici. Ce serait un des deux cas de parrainage familial demandé par une personne autre que le mari. Cette femme exprime bien le respect et l'obéissance envers la personne qui a fait la demande de résidence dans un contexte de réunification familiale.

Je suis arrivé ici au Canada en 2012, suite au parrainage [...] Ben, c'est mon frère qui m'avait parrainé, mon grand frère. Il n'y a pas vraiment [...] Il n'y avait pas vraiment une motivation ou un motif particulier. Parce que j'ai été parrainé par mon frère. C'était comme [...] Lui, il a fait son travail, donc moi, je devais respecter son choix. (13f)

### *Meilleur avenir*

Dans ce qui ressort des propos des familles interrogées sur les raisons de l'immigration au Canada, il y a l'idée d'un meilleur avenir pour la famille. Cela laisse croire que les familles interrogées voient le Canada comme un pays qui répond adéquatement à leur projet de prospérité et de vie de famille. Ce qui précède fait écho aux autres personnes interrogées qui ont indiqué qu'elles n'avaient pas de travail dans leur pays d'origine (9). Donc, dans ce contexte de travail précaire, le Canada est perçu comme une possibilité plus qu'intéressante pour une vie meilleure. Alors, pourquoi ne pas immigrer au Canada dans un contexte si difficile? Un pays d'opportunités comme l'indiquent certaines familles en entrevue.

Ce n'est pas moi qui ai choisi ici. C'est parce que ma famille, ma sœur était déjà ici; donc c'est elle qui m'a proposé de venir ici, et vu que je n'avais pas de travail dans mon pays, donc j'avais fini mon bac, chez nous, on appelle licence. Donc, lorsqu'elle m'a proposé, son mari et elle, vu qu'elle était déjà ici, donc j'ai accepté de venir [...] Le Canada est un pays d'opportunités pour les gens qui sont travailleurs! (6f)

Dans le but de construire un meilleur avenir, la place occupée par les enfants est très importante, selon toutes les personnes interrogées, en ce qui a trait au choix du lieu où immigrer. Les répondants sont heureux d'avoir choisi un pays qui répond bien à leurs attentes et qui leur garantit que leurs enfants vivront mieux que dans leur pays d'origine.

Chercher un meilleur avenir pour les enfants. C'est vrai. Je pense que c'est pour... un avenir meilleur pour les enfants. Ils sont notre priorité, notre moteur. Nous avons choisi le Canada parce qu'ici ils auront un futur que dans notre pays n'est pas possible leur offrir. Ils sont mieux ici qu'ailleurs. (17f)

Dans certains cas, des personnes ont indiqué avoir quitté leur emploi professionnel dans leur pays pour immigrer au Canada. Il s'agissait d'emplois qui, selon eux, bien qu'ils leur procuraient un certain bien-être économique, n'offraient pas autant, au fil du temps, pour leurs enfants. C'était la situation d'une famille de professionnels de l'enseignement universitaire, car au moment d'évaluer leur situation, la balance a



penché pour le Canada. Au cours de l'entrevue, nous avons compris qu'au début le travail des parents de cette famille dans ce pays n'a pas été facile. Ils étaient des professionnels universitaires dans leur pays et ils ont dû travailler dans des emplois moins importants au Canada pendant la période de validation des diplômes et des études.

On a décidé de rester au Canada parce que ce pays offre un meilleur avenir pour mes enfants. Ce n'est pas pour moi ou ma conjointe, nous avons un très bon travail chez nous. Puis, nous avons pensé à ce que le Canada pourrait offrir à nos enfants et la balance s'est inclinée pour rester ici. Nous n'avions rien planifié avant de venir étudier ici, tout est apparu une fois que je terminais mes études (23h)

Un autre aspect observé dans les propos des personnes interrogées, lorsqu'elles se réfèrent à un meilleur avenir, c'est le fait qu'elles idéalisent l'avenir avec des synonymes tels que : quelque chose de meilleur, chercher des opportunités, et chercher une vie meilleure. Bien que mentionnées seulement par quelques répondants, ces déclarations se répètent dans leur discours, ce qui indique d'une manière ou d'une autre que tout pourrait aller mieux n'importe où en dehors de leur pays d'origine.

Mais quand j'ai quitté mon pays, je m'étais dit « OK, ça pour avoir un bien être, ça va aller, c'est pour que le futur soit mieux ». (20f)

Je quitte mon pays, mais je quitte mon pays pour aller chercher quelque chose de meilleur. (12h)

Les opportunités, ici, au Canada, sont plus grandes par rapport à ce qu'on a en [dans mon pays d'origine], tout ça. (13h)

J'avais beaucoup de peine de quitter mon pays. Mais, en même temps, j'avais aussi quelque chose de bon qui me disait que ça pourrait être quelque chose de bon dans ma vie, puis que je pourrais avoir une vie meilleure dans un autre pays. (3f).

### *Les études*

Pour plusieurs familles, les études ont influencé leur choix de privilégier le Canada (17). Ce serait le cas de plusieurs personnes qui ont complété des études de 2<sup>e</sup> et de 3<sup>e</sup> cycle. Les propos des répondants cités ci-dessous illustrent bien que les gens ont eu la possibilité de connaître le Canada en tant qu'étudiants étrangers, et ainsi de décider de s'y installer pour y vivre avec leur famille.

Ce sont plutôt les études qui ont fait en sorte que j'entre au Canada. Je dirais que c'est plutôt ça. Bon, avec ça j'ai eu la possibilité de connaître ce pays et de découvrir tout ce qu'il pouvait m'offrir à moi et ma famille. J'ai bien aimé son côté sécurité, éducation, etc. (23h).

Moi, je suis entré comme étudiant étranger, mais sous le statut de, admettons, immigrant économique. Parce que vu qu'il y a plusieurs statuts, réfugiés ou économiques, ou ainsi de suite, moi c'était dans le statut économique. Une fois que je m'approchais de la fin de mes études, j'ai parlé à ma femme et nous avons commencé à songer à l'idée de rester ici. (12h)

Je suis venu au Canada, c'est pour les études. Je suis venu d'abord étudier. À la fin des études, je suis resté parce que j'ai eu un travail. (18h)

Ben, comme j'ai dit tout à l'heure, dans la question précédente, nous sommes arrivés à Québec pour les études de mon mari. (14f)

### *Meilleure qualité de vie*

Un participant estime que la raison principale qui l'a motivé à immigrer au Canada était le fait de chercher un endroit qui offrirait une meilleure qualité de vie à lui et à sa famille. Nous pouvons comprendre des propos de cette personne que le fait de passer plus de temps avec sa famille est une valeur importante, et que le Canada lui offre cette possibilité.

Le Canada, on est venus, on cherchait une meilleure stabilité économique, puis pour nous, la qualité de vie, c'était plus de temps pour la famille, pour nos loisirs. On cherchait aussi plus de sécurité, puis une meilleure stabilité économique pour la famille. (10f)

En ce qui a trait aux points positifs soulevés dans son choix d'immigrer au Canada, un participant indique le bien-vivre qu'on retrouve ici. Sa curiosité pour la société et pour la culture québécoise a influencé sa décision d'immigrer au Canada.

Qu'il faisait bien de vivre. Moi, c'est d'abord ce qui m'a plu, le fait qu'il faisait bien de vivre ici, ça veut dire le côté social, la culture québécoise que j'ai adorée. Ça m'a beaucoup marqué, donc j'ai commencé à vraiment chercher à connaître le Canada, puis j'ai décidé d'immigrer dans ce beau pays. (20h)

### *Des connaissances*

Enfin, le fait d'avoir des amis ou des collègues au Canada a aidé certaines personnes interviewées à décider d'immigrer au Canada.

De la même façon, quand j'ai arrivé au Québec, bien, j'avais quand même une connaissance, qui était un collègue de travail. Et c'est [...] On a étudié ensemble et puis c'est grâce à lui que j'ai pu avoir le post-doc, là, pour venir ici. Mais je n'ai pas de [...] je n'avais pas de famille. (4h)

Je suis venue ici parce que j'ai connu quelqu'un qui habitait ici, au Canada. (2f)

En résumé, les raisons qui ont motivé les 28 familles participantes à décider d'immigrer au Canada se résument en deux grandes catégories : 1) sécurité et 2) bien-être socioéconomique de la famille. Il convient de noter que ces deux principales catégories définissent un profil d'immigrant et des conditions d'immigration différents parmi les participants interrogés. Dans le premier cas, il s'agit de personnes qui n'ont pas eu le temps de préparer leur processus d'immigration et qui ont dû se défaire du jour au lendemain de tout ce qu'ils avaient pour quitter leur pays, et entrer dans un pays qu'ils n'ont pas eu le temps de choisir et de connaître au préalable. Ces familles sont davantage exposées au choc culturel du nouveau pays, car elles se trouvent dans une situation de vulnérabilité accrue. Ils correspondent à un profil d'immigrant de type réfugié. Dans le deuxième cas, il s'agit d'une immigration préparée, planifiée avec des

objectifs clairs en termes de développement et de maîtrise de la langue. Ce sont des personnes qui correspondent à un profil d'immigrant économique.

### 3.1.1.3 Sentiments vécus lors du départ du pays d'origine

Lorsqu'ils ont été questionnés sur les sentiments vécus lors du départ de leur pays d'origine, les répondants ont été généreux dans leurs réponses sur ce sujet. Ainsi, des propos des participants, il a été possible de recenser 12 sentiments. Le sentiment est la composante de l'émotion qui implique les fonctions cognitives de l'organisme, la manière d'apprécier. Il se manifeste par un état plaisant ou déplaisant par rapport à une situation vécue (Ouellet, 2012).

#### *Sentiment de perte*

La perte apparaît comme l'un des sentiments que les répondants ont mentionné avec tristesse en entrevue (22). Ce sentiment de perte fait référence à deux dimensions. La première est celle de la famille et des proches. La seconde nous conduit au monde des choses matérielles, des biens matériels acquis qu'il fallait donner à la famille et aux amis, ou vendre.

J'avais tout vendu, le plus que je pouvais. Puis, il y en a une partie que j'ai donnée à ma famille, des choses grosses que je ne pouvais pas garder. Puis, j'ai fini par perdre tout ça parce qu'il y a eu une grande pluie, puis le toit de la maison de mon ami, il est tombé sur mes choses. Donc, j'ai perdu tout par après. On parle des photos quand mes enfants sont nés, petits bébés. Donc, je me trouve ici, puis je n'ai absolument rien. En 2006, je n'étais pas capable d'apporter rien, peut-être cinq photos. J'ai perdu physiquement aussi mes parents, mes frères et mes sœurs! Et aussi mes amis d'enfance. Je sens que j'ai beaucoup perdu pour venir ici. (3f)

En terre canadienne, ces personnes ont dû repartir à zéro et commencer à acquérir pour la deuxième fois tout ce qu'elles avaient dû laisser ou vendre avant de quitter leur pays. La perte de la proximité physique de la famille et des amis a été remplacée par les différents moyens de communication disponibles, en fonction du temps.

### *Sentiment de douleur*

Certaines familles mentionnent que le fait de quitter leur pays leur a causé beaucoup de douleur. Un sentiment de douleur causé par l'impossibilité de ne pas pouvoir voir leurs parents, leur famille, et de couper leurs racines et leur histoire. Ce sentiment de douleur est transmis aux enfants dès l'instant où ils abandonnent l'école, ça les éloigne de la famille d'origine et de tout ce qui a été leur vie dans leur pays d'origine, pour partir pour un pays nouveau et inconnu.

Je l'ai ressenti comme partir pour l'inconnu, en fait, partir pour un endroit où on ne connaît pas, laissant tous ceux qui nous sont chers derrière. Ça a été assez difficile pour moi de rester pratiquement une année sans les voir. Donc, je l'ai vécu un peu douloureusement, n'étant pas très habituée à m'éloigner de ma famille. (19f)

Ça a été très dur. On dirait que je ne voulais pas couper la racine, puis la racine, ça faisait partie de ma culture, mes traditions, ma langue, ma famille, mes amis. Enlever mes enfants de leur école, les enlever de la famille aussi, pour qu'ils vivent la même chose que moi, en fin de compte. Ça a été difficile de vivre, moi, puis de faire vivre mes enfants en même temps. (3f).

Ce sentiment de douleur a tendance à se calmer chez les adultes (parents), mais il ne disparaît jamais. Les souvenirs d'enfance, d'études, de mariage et de chagrins sont toujours présents dans leur mémoire. Ces souvenirs sont là. Ils sont comme des fantômes qui viennent les hanter. C'est notamment ce qu'une répondante rapporte lors de l'entrevue :

Vous coupez vos racines, votre histoire et vos traditions. Une fois arrivés dans ce pays, la douleur de tout laisser part pour quelque temps, mais revient toujours. Tu te rappelles d'histoires de ton enfance, de quand tu t'es marié, de ta première sortie avec tes chums d'amies, ton travail, etc. (23f).

### *Sentiment de dépassement*

En plus de la douleur ressentie dans les jours qui ont précédé la date de départ, en raison de l'angoisse de quitter la famille et le pays, une répondante s'est sentie dépassée par la douleur de voir sa fille pleurer parce qu'elle ne pouvait pas parler français.

La période la plus difficile à laquelle j'ai dû faire face au moment de partir : voir l'une de mes filles vivre la séparation avec ses grands-parents et la sortir de son environnement. La voir pleurer m'a brisé le cœur, je ne voulais pas partir au moment donné. Je ne savais pas quoi faire. Si quitter mes parents était une bonne décision. En plus, nous ne parlions pas le français et cela nous angoissait à nous en tant que parents. Je me sentais vraiment dépassée par la situation de mes enfants parce que je voyais qu'ils souffraient en quelque sorte. Je ne savais pas quoi faire pour améliorer la situation. (23f)

Le chagrin vécu par les enfants rend cette femme, chef de ménage, vulnérable au moment où ils doivent quitter le pays. Rappelons que ce sont 23 participantes qui ne parlent pas le français au moment de leur arrivée en région et qu'elles ont dû développer toutes sortes de stratégies - comme il sera expliqué dans plusieurs sections de ce chapitre – pour maîtriser la langue et se faire comprendre, puis s'investir dans leur projet d'intégration en contexte d'immigration.

### *Sentiment de tristesse*

Pour toutes les familles, le fait de quitter la famille d'origine leur a procuré un sentiment de tristesse. Cependant, nous avons observé que chez les deux familles réfugiées cela était plus fort parce qu'elles n'ont pas eu le temps de préparer leur départ.

C'est toujours triste. À un moment, on se sent comme seul. C'était vraiment... en fait, j'étais vraiment triste quand je l'ai laissée, surtout que nous, on a toujours grandi ensemble. Oui, on a grandi ensemble. On était toujours avec les parents, on était toujours avec les frères à la maison; donc chacun sort le matin, revient le soir, on était très attachés. (6f)

Laisser la famille, laisser [le pays], c'était triste. C'est 30 ans de ma vie passée, de ma culture, de mes amis qu'il fallait laisser... La famille, et tout ça, donc les habitudes. (9f)

J'étais triste de devoir me séparer de ma mère, de mes frères. Oui. Ce n'était pas évident. Et aussi la culture. Oui. Parce que lorsqu'on immigré, lorsqu'on arrive ici, il y a une part de notre culture, la majeure partie de notre culture qu'on laisse ici. On fait l'effort de continuer ici, mais pour nos enfants ce n'est pas aussi évident que pour nous. Oui. (14f)

Comme certains participants l'indiquent, immigrer signifie laisser une partie de sa vie dans son pays. Cette expression traduit explicitement cette tristesse qui, dans certains cas, est fortement marquée par la distance de la famille ou la rupture avec l'enfance. Laisser une partie d'eux-mêmes dans leur pays traduit une perte pour ces familles qui avaient des rapports familiaux étroits, l'existence d'amis, et un travail valorisant.

Quitter notre pays et notre famille a été la chose la plus difficile que j'ai vécue. Parce que vous quittez une partie de votre vie, vos parents, votre frère, votre famille, vos amis, vos souvenirs, votre enfance, votre travail. Il est très difficile et très triste de quitter votre pays et de commencer une nouvelle vie. En fin de compte, tu laisses une partie de ta vie dans ton pays. (23f)

En lien avec cet élément, d'autres familles manifestent un attachement particulier à leur enfance. Pour elles, quitter leur pays d'origine a signifié une rupture avec leur enfance, avec ces tendres années de la vie et leurs jeux d'enfants.

Certainement, c'était difficile, quitter toute ton enfance! De laisser derrière ton enfance : tu quittes tous tes souvenirs, ces belles années d'enfance. C'est difficile, oui. Mais, c'est ça. Je dis tout que je vais [...] Quand la guerre est partie, j'ai dit : « je ne sais pas si je reviens ou non. » Surtout avec la guerre. On ne sait pas si on retournera au pays, ou non. (21h)

### *Sentiment de nostalgie*

La nostalgie est un sentiment qui est également reflété chez les participants. Ce sentiment traduit des moments difficiles pour les personnes interrogées, autant au moment du départ qu'une fois installées sur le sol canadien.

C'est sûr que, tu sais, à l'aéroport, bien tu sais, c'est la nostalgie de laisser la famille, laisser le pays. Puis moi, personnellement, admettons, quand on a pris l'avion, pour moi, peut-être, tu sais, la partie la plus frappante. (10f)

On n'est pas ici pour raisons économiques. Ça veut dire qu'on devrait savoir qu'on vient ici s'installer pour s'adapter, pour changer la situation. On ne savait pas combien de temps est-ce qu'on va rester. Après, on va déterminer si on va rester oui ou non. On était une période indéterminée, mais ça, je n'ai jamais évalué rester jusqu'à maintenant. Ça, c'est clair. Mon pays me manque toujours et cela me donne de la nostalgie! Toujours, dans ma tête, je pense retourner à mon pays. C'est ça. (1h)

Aussi, certaines personnes interrogées se demandent si cette nostalgie est une conséquence de leur âge, le fait que la famille d'origine leur manque ou qu'elles ont l'idée de retourner dans leur pays.

Je pleurais beaucoup. Beaucoup, beaucoup, beaucoup pour la situation de ne pas tenir à mes parents avec moi, mes frères et sœurs. Beaucoup, beaucoup longtemps. Oui. Ça été pas facile. Quand je suis à la maison, j'ai encore une nostalgie de tout ce que j'ai vécu avant de partir ici. C'est étrange parce que cela me revient de temps en temps. Je ne sais pas si c'est à cause de mon âge ou si c'est parce qu'il me manque mon chez-moi, mon vrai chez-moi! (3f)

### *Sentiment de mélancolie*

La mélancolie est citée parmi les expressions utilisées par des personnes interrogées (16), comme étant une forme de peine ou de souffrance prolongée dans le temps. Ce sentiment naît au moment du départ vers la nouvelle vie et se manifeste par intermittence tout au long de la vie de ces familles. Les répondants indiquent que le sentiment de mélancolie se traduit par un mélange de divers sentiments négatifs.

Je pense que, pour moi, c'était comme un mélange de sentiments de tous types, mais négatifs; c'était, tu sais, pas nécessairement juste une tristesse, c'était plus comme une mélancolie parce que moi, j'ai quand même une relation assez proche avec ma famille là-bas. Donc, c'est sûr que quitter le pays sans savoir exactement comment ça allait se dérouler, puis à quel moment on allait avoir l'opportunité de retourner voir les familles, ça, c'était comme un sentiment de nostalgie. (10f)

De plus, la présence intermittente du sentiment de mélancolie se manifeste avant tout par des pensées qui donnent l'impression qu'il leur manque « quelque chose » de leur pays pour être heureux à 100 %. Cette absence de ce « quelque chose » est bien illustrée



par une participante dans des expressions comme : la fête de famille, l'air, la mer, la montagne. Ces familles en contact presque permanent avec leur passé dans le pays où elles sont nées et où elles ont vécu une partie de leur vie.

La mélancolie et la tristesse seront toujours présentes dans la vie d'un immigré et sont deux sentiments toujours unis. Puisque vous faites face à des situations dans lesquelles vous ne pouvez pas participer comme vous le souhaitez, comme un mariage, des anniversaires, la naissance d'un être cher, des fêtes de fin d'année, etc., il te manque les paysages, la campagne, etc.! Vous pensez toujours à votre pays même si vous n'y vivez plus, et ce sentiment de manque est toujours présent dans vos vies. (1f)

### *Sentiment de chagrin*

Ce sentiment se traduit par des propos tels que : déchirant, intense. C'est ainsi que deux familles se sont exprimées.

C'est déchirant laisser ta famille. C'est ça! Mais mon père, il était plus, on dirait, réaliste. Parce que c'était pour notre bien. Pour toute la famille. Mais pour moi c'était très difficile de vivre ça, de les laisser et savoir que je ne les verrais pas tous les jours. Je ne peux pas te décrire dans d'autres mots ce que j'ai vécu lors du départ de mon pays. Je [...] j'ai dit que le mot déchirant peut traduire un peu tout ce que je sentais à ce moment. (22h)

C'est sûr que, quand tu quittes ton pays où tu as vécu toute ta vie, ça fait mal! Tu laisses tout en arrière, toi, pour commencer une nouvelle vie. Tout. Tes parents, ta famille, tes amis, ton quartier où tu as passé et construit des histoires d'enfance, etc. C'est très déchirant. C'est très intense, puis tu entres dans un nouveau monde dont tu n'as pas de réseau, rien. (2f)

La famille et les expériences de vie sont les éléments qui apparaissent le plus souvent dans les propos des participants lorsqu'ils évoquent les sentiments éprouvés au moment de quitter leur pays d'origine.

### *Sentiment de choc*

Le choc apparaît comme étant un autre sentiment cité par une famille lorsqu'elle quitte son pays d'origine. Les deux adultes interrogés comprennent que, pour eux, ce départ était un moment négatif et un impact dans leur vie dont ils se souviennent très bien.

C'était tout un choc parce que j'ai dû laisser toute mon habitude [dans mon pays] [étudiant étranger], mes amis. Et j'ai encore ma sœur. J'avais laissé aussi ma fiancée. C'est comme un étranger sur une terre étrangère. C'est comme ça que je l'ai vécu. Je me rappelle très clairement du moment que nous avons quitté [le pays] et je te dirai que je n'avais jamais vécu une chose pareille, ou presque! Ma conjointe perdu un être cher quelque temps avant. Donc, le choc était pour moi pour la laisser, et pour elle parce que je partais. (13h)

### *Sentiment de courage*

Certaines familles indiquent que le fait de s'informer avant de quitter le pays d'origine leur a donné la force de faire face aux moments des aux revoirs familiaux. Cela leur a permis d'assurer à leurs familles respectives qu'ils avaient bien choisi leur pays d'immigration. Dans ce contexte, un répondant a indiqué qu'avant d'entrer au Canada, il s'était informé sur la culture, l'éducation, la religion, et sur les hivers du Québec.

Puis, on s'est informés vraiment sur tout, tout, comment ça marchait la santé, l'éducation, le processus d'équivalence ici. Donc, on avait quand même de bonnes informations, puis quand on a reçu les visas, bien, c'est à ce moment-là qu'on a dit « bon, maintenant, c'est confirmé, puis maintenant, on commence ». Ça a été ça qui nous a aidés et que le départ s'est bien passé parce qu'on a eu du courage de laisser nos familles et tout pour un meilleur avenir pour ma famille et tous. C'était tous les documents qu'on a présentés, qu'on avait préparés, tous les diplômes, les certificats de naissance, de mariage; tout est là, puis même les copies des formulaires qu'on a envoyés, tout est là. Puis ça, c'était ça qu'on avait fait, justement, pour savoir où on s'en venait. Ça fait qu'on savait comment ça fonctionne la neige ici (Québec), toutes les informations, la religion, la culture, travail, études, etc. Après ça, on a informé nos parents et nos familles respectives de notre décision, puis la force pour parler à la famille provenait du chemin que nous avons parcouru en nous informant pour rassurer la famille. (10h)

Précisons que 15 participants sont arrivés au Canada après 2010 moment où le développement des nouvelles technologies de l'information et des communications

(TIC) commençait à paraître, ce qui leur a permis de s'informer sur la vie au Canada et en région.

### *Sentiment d'anxiété*

Plusieurs familles rapportent que le fait de partir a été plutôt entouré d'un sentiment d'anxiété. Cela, à cause des questions permanentes sur ce que serait sa vie d'immigrante, et si sa famille qui l'attendait en Abitibi-Témiscamingue aurait du temps pour elle, sur les habitants, etc. En bref, beaucoup de questions qui traduisaient, pour cette répondante, une insécurité au moment du départ et un sentiment d'anxiété lors du changement de pays et de culture.

Donc, j'étais anxieuse, vraiment. Bon, je me disais que : « non, ma sœur est ici, là, je ne serai pas seule », mais j'étais quand même stressée, parce qu'elle a son mari, elle a ses enfants; est-ce qu'elle aura vraiment le temps d'être avec moi? Comment ça va se passer là-bas? Comment les gens sont là-bas? Est-ce que je vais m'en sortir? Donc, voilà les questions que je me posais. Est-ce que j'aurai des amis? Est-ce que... je ne sais pas, est-ce que je vais me sentir bien là-bas? Donc, j'étais vraiment stressée. (28f)

Le sentiment d'anxiété dont parle cette femme et aussi partagé par d'autres familles interviewées.

### *Sentiment de peur*

Un autre sentiment exprimé par les familles participantes suggère qu'elles vivaient de la peur avant de laisser leur pays. Bien que d'autres sentiments négatifs pouvaient être présents au moment de laisser leurs êtres chers à cette époque, le sentiment de peur vis-à-vis d'un futur incertain et inconnu était plus fort et plus envahissant.

Oui, j'avais peur, vraiment peur. Quitter tout pour commencer une nouvelle vie, dans un autre pays que je ne connais même pas. Ça me faisait peur. Je me souviens qu'à cette époque, je connaissais très peu sur le Canada et presque rien sur l'Abitibi-Témiscamingue (14f)

### *Sentiment d'épanouissement*

Aussi paradoxal que cela puisse paraître, parmi les 12 sentiments rapportés dans les propos des participants, il en existe un qui se différencie du reste. Ce sentiment nous conduit au monde de l'épanouissement. Ce serait le cas d'une famille qui reconnaît que le départ n'a pas été facile. Cependant, elle mentionne être certaine que le Canada sera le pays de sa vie et son chez-soi.

Évidemment, le départ n'était pas si difficile! Mais non, on est venus, et j'espérais toujours repartir jusqu'au moment où, quand on a voyagé et qu'on est retournés à mon pays (je suis retournée après 5 ans), ouf! Je savais que mon pays, c'était ici, (au Canada), que j'allais m'épanouir dans ce pays et que ma vie était ici, au bout de 5 ans. (5f)

En résumé, pour la plupart des familles, les émotions ressenties au moment du départ du pays d'origine sont plutôt négatives. Dans ce contexte, deux remarques sont possibles : 1) les émotions exprimées au cours des entrevues, bien qu'elles soient diverses, traduisent des souvenirs construits depuis l'enfance, qui au fil des années restent gravés dans la mémoire des participants à tout jamais; 2) les émotions négatives sont observées sans distinction, à la fois chez les immigrants du type réfugiés que chez ceux du type économique.

#### 3.1.2 Post-immigration

Le parcours post-migratoire est compris dans le cadre de cette étude comme toutes les procédures, les démarches et les initiatives entamées pour les familles immigrantes depuis leur arrivée en Abitibi-Témiscamingue. Cette section présente les résultats sur le parcours post-migratoire des familles. Ainsi, des informations seront apportées quant aux sentiments vécus au début en terre d'accueil, les premières images en région, les premiers emplois, et pour finalement les obstacles pour trouver un travail.

### 3.1.2.1 Sentiments vécus au début en terre d'accueil

Une fois arrivés dans le pays d'immigration, les sentiments des participants sont variés et ont une connotation plutôt négative, similaire aux moments où ils ont quitté leur pays d'origine. Dans cette nouvelle vie apparaissent des sentiments de découragement, d'inquiétude, de peur, d'ennui, de dépression, de frustration et de solitude. D'autre part, des sentiments de détermination et de courage ont été indiqués par quelques participants.

#### *Sentiment de découragement*

Chez certains répondants, le sentiment de découragement se manifeste une fois installés en Abitibi-Témiscamingue. Ce sentiment est provoqué par le manque d'activités sociales accessibles et gratuites pour ces nouvelles familles. Ils sentent qu'il y a peu de ressources disponibles pour atténuer leur sentiment de solitude que produit le fait de vivre dans la région.

Qu'il n'y avait rien à faire, j'étais pas mal déçu parce que, bien oui, la végétation c'est magnifique, mais comme, admettons, étudiant international, tu arrives dans un pays inconnu, toi, tu t'attends, admettons, qu'il n'y ait pas d'activités accessibles à toi pour briser l'isolement, briser la monotonie. Donc, mais comparativement à chez nous, où les activités sont faciles et gratuites. Ici, toute activité, il faut payer. Et si tu n'as pas les moyens, bien, comme en québécois, on dit, c'est « plate », là. Tout cela m'a découragé grandement. (12h)

Pour d'autres participants, ce sentiment de découragement est produit par le fait qu'ils sentent que la région n'est pas comme ils l'avaient imaginé. Ils expriment un sentiment négatif à l'égard du manque d'activités et du faible nombre d'individus qui demeurent en Abitibi-Témiscamingue.

Beaucoup de sentiments négatifs! Je me sentais très découragée au début parce que la région n'était pas comme je pensais, pas de contacts. Je ne pensais pas que j'allais travailler ici! Ou si tout se voyait réduit! Alors pas d'activités où on pourrait participer comme chez nous. Les activités sont pensées plutôt pour les gens d'ici – les Québécois – et non pour nous qui venons d'ailleurs! (2f)

### *Sentiment d'inquiétude*

En plus du sentiment de découragement, certains participants parlent d'un malaise faisant suite à leur arrivée dans la région. Ce sentiment est déclenché chaque fois qu'ils pensent à la possibilité de trouver un emploi, de trouver une place de garderie pour leurs enfants. Cela traduit un état de vulnérabilité chez ces familles qui ne disposent pas d'un réseau de soutien familial et social dans la région. Alors, l'inconnu les confronte avec ce sentiment d'inquiétude.

Parce que, dans ma région, j'avais mon entreprise que j'avais comme sécurité financière assurée. Ma famille était là, ils avaient aussi une bonne sécurité financière et on avait une maison; j'avais comme tout. Ça fait que j'avais beaucoup d'incertitude de voir que je ne savais pas si je trouverais un emploi facilement, en plus avec un bébé. Je ne savais pas qui allait garder mon bébé ou m'aider avec lui, puis je savais que ma mère était malade, je savais que ma mère ne pouvait pas venir, puis les autres membres de ma famille non plus, parce qu'il fallait prendre soin de ma mère. Ça fait que j'avais la certitude que ma famille ne pourrait pas venir ici, au Canada, que je serais seule avec ça. (2f)

J'aime bien découvrir des choses, mais beaucoup d'incertitudes aussi parce que je ne savais pas ce que j'allais rencontrer ou trouver ici. J'ai trouvé le début difficile pour moi parce qu'on n'avait pas de réseaux sociaux, moi personnellement. Donc, c'est à peu près [...] beaucoup d'incertitude : C'est très dur. C'est très dur de [...] (4f)

### *Sentiment de peur*

La crainte dont parlent les participants se manifeste dans un contexte de questionnement sur leur avenir dans la région. Des questions qui sont en rapport avec un avenir inconnu, avec un milieu qu'ils ne contrôlent pas et qui a aussi une autre culture et une autre langue. Ce contexte procure chez certaines familles un sentiment de peur.

Il fallait que je laisse tout pour, en fin de compte, rien, parce que je ne savais pas qu'est-ce qui m'attendait ici, malgré que j'avais mon fiancé en ce temps-là. Je n'avais pas la sécurité de trouver un « job » ou d'être capable de parler. Je n'avais pas de sécurité de rien, ou quoi que ce soit. Ça a été difficile. Oui. J'avais beaucoup, beaucoup de frustrations. (3f)

### *Sentiment d'ennui*

Selon les propos des répondants, les conditions environnementales de la région, ajoutées à la non-maîtrise de la langue pour 23 des 40 participants, déclenchent un sentiment d'ennui constant au début de leur arrivée en terre d'accueil. Ils manifestent entre autres un manque de soleil, la neige qui ne s'en va jamais et le souci de ne pouvoir s'exprimer en français.

Je te dirais que les premiers mois suivant mon arrivée à la région, c'était terrible, dans le sens que tu sens que quelque chose te manque de ton chez toi, de ton pays. Tu vis avec un sentiment d'ennui qui ne te laisse pas! Qui te revient souvent, surtout durant l'hiver parce que, tu sais comme c'est dur l'hiver ici. (7f)

En plus de ça, on ne voyait pas de soleil, on s'ennui. La température, c'était terrible. On ne trouvait pas de produits qu'on connaissait. C'est difficile. C'est difficile. Je n'ai pas de mots pour expliquer comment ça peut être difficile, comment ça peut être traumatisant. Certains temps, quand on arrive puis qu'on débarque ici, puis qu'on se dit : « ça va-tu finir par partir, la neige? Est-ce qu'il va finir par sortir, le soleil? Est-ce que la température, elle va finir pour être beau? Est-ce que je vais finir par apprendre le français? Est-ce que je vais être capable de comprendre du monde? Est-ce que je vais être capable de m'exprimer? » (24f)

### *Sentiment de dépression*

Deux familles vont même parler d'un sentiment de dépression ressenti lors de leur arrivée dans la région. Ce sentiment est produit par les difficultés liées à la température hivernale, et le problème de trouver un emploi en fonction de leur formation professionnelle d'origine.

Je pense qu'immigrer, c'est difficile. L'adaptation à une autre température, une autre façon de manger; plein de choses! Quelquefois, c'est beaucoup plus difficile seulement que trouver un travail J'ai éprouvé des sentiments de démotivation très forts. Quand je regarde en arrière, je pense que j'ai eu une dépression. Parce que je pensais que les choses au début seraient plus faciles, mais personne ne m'a averti sur ce que nous allions vivre : on a dû faire des travaux mineurs, pas bien payés. Sinon on aurait pensé deux fois avant de venir ici. (17h)

Il est sourd, mon mari. Ça a commencé progressivement. Il a des appareils grâce auxquels il peut entendre un peu, mais sinon, il n'entend pas. C'est une

répercussion. Moi, quand je suis arrivée ici, j'ai fait une forte dépression après quelque temps ici. Ce n'était pas facile. Je crois que cela s'est produit pour plusieurs choses : l'hiver, la solitude, le fait d'avoir un « job » précaire, et aussi de rester à la maison. (5f)

### *Sentiment de frustration*

En lien avec des conditions d'emploi précaires et du refus de certains programmes d'enseignement supérieur au début de leur installation au Québec, certains répondants témoignent d'un sentiment de frustration qui les ont même fait songer à l'idée de retourner dans leur pays d'origine. C'est dans ce sens qu'une personne s'exprime :

J'avais fait une demande d'admission à l'Université de Montréal pour poursuivre [en administration], on me l'avait refusée. J'avais même dit à ma conjointe que je ne veux plus rester ici, je dois retourner à [mon pays], ici ce n'est pas fait pour moi. Donc, c'était beaucoup de frustration. Et puis, mon premier boulot aussi, c'était vraiment précaire (13h)

Une personne va même dire qu'elle et sa famille ont eu une vie de misère avant de s'installer et de trouver un emploi digne dans la région de l'Abitibi-Témiscamingue.

Montréal a été quelques années de misère et de frustration. C'était très dur, très très dur. Juste des travaux mineurs, de l'aide d'organismes communautaires pour arriver à nous nourrir. La vie est chère à Montréal et notre salaire ne permettait pas de couvrir nos dépenses. Je pense qu'on passe tous par là, hein? Puis les choses ont changé lorsque nous avons trouvé un bon emploi dans cette région. (5f)

À cela s'ajoute une situation spécifique, soit la difficulté de pouvoir s'exprimer et de se faire comprendre en français.

La langue française. Parce qu'on essayait. On parlait souvent avec [mon conjoint]. C'était en anglais. On parlait souvent avec, pour faire l'épicerie et tout ça. Souvent, je restais toute seule parce que [lui] faisait les campagnes d'exploration à l'extérieur. Donc, je m'exprimais tout le temps en anglais. Je parlais seulement anglais. Donc ça, c'était très frustrant pour moi, le fait de ne pas pouvoir m'exprimer en français et me faire comprendre, de pouvoir dire ce que je voulais. Cela me frustrait énormément! Je ne sais pas si vous comprenez ce que je dis! (16f)



Bien que les sources qui ont produit de la frustration chez certains participants sont différentes, cela n'a pas perduré dans le temps. Nous observons de la frustration par rapport aux conditions de vie, à l'emploi, à l'apprentissage de la langue, mais toutes ces familles ont été capables de surmonter cette frustration et de continuer à avancer dans leur nouvelle vie en contexte d'immigration.

### *Sentiment de solitude*

La solitude, sentiment déchirant pour les personnes en situation d'immigration, apparaît lors des premiers jours des participants, en terre d'accueil, et dure tout au long de la vie en situation d'immigration. Comme l'indiquent certains participants, ce sentiment est déclenché par l'absence de la famille d'origine. Sentiment négatif qui fait des allers et retours selon le réseau de soutien des répondants et leur état d'esprit.

Alors là, je me suis adapté difficilement. Parce que, en dehors de mon baccalauréat, je n'avais pas d'amis, je n'avais personne d'autre avec qui parler ou échanger. Donc, toutes mes démarches, je les faisais presque seule. Ma famille me manquait, ils n'étaient toujours pas arrivés. Oui, pendant mes premiers mois en Abitibi-Témiscamingue, j'ai beaucoup souffert de ça. (19f)

Je dirais que quand tu quittes ton pays et que tu décides d'immigrer, tu vis beaucoup la solitude. C'est étrange, mais quelque chose de ton pays d'origine te manque. La solitude va et vient selon le réseau que tu as, mais elle ne disparaît jamais! (23h)

Tu n'as pas tes parents, ta famille proche. Tu te sens loin d'eux. Tu as toujours ce sentiment que je sens, tu te sens seule. Ta famille n'est pas là. C'est ça vraiment... (18f)

Pour certains répondants, le sentiment de solitude se manifeste par des expériences traumatisantes vécues dans leur nouveau pays. C'est le cas de deux répondantes :

Quand j'ai intégré le travail juste après quelques mois, là, après 6 mois, là, je suis tombée enceinte, et je ne savais pas que j'avais [une maladie], donc j'ai perdu le premier bébé. Ça, ça a été dur. Ça a été un coup dur pour moi, là, parce que l'opération pour enlever, puis tout ça, là, ça a été assez douloureux, puis j'étais

loin de la famille, donc j'ai senti un peu, à ce moment-là. Là, j'ai comme été giflée. C'est comme si on m'avait frappée pour me dire « c'est toi qui as choisi de venir ici! T'es loin de ta famille, tu souffres de douleur toute seule, puis il n'y a personne. » C'est ça. Émotionnellement, physiquement, il n'y avait personne. Je devais, toute seule, essayer de reprendre ma santé. (7f)

Mon mari, il travaillait. Donc, quand j'ai été hospitalisée, je restais avec deux personnes dans la même chambre. Donc, tout le monde avait de la visite, mais pas moi. Imagine comment je me sentais! (16f)

À cela s'ajoute le manque d'activités dans la région. Un répondant a indiqué que la majorité des activités à pratiquer en région tournaient autour de la pêche, de la chasse et des visites au chalet. Cela générait chez lui un sentiment de solitude et il se sentait déconnecté en quelque sorte de la société à laquelle il était venu pour s'intégrer.

Un seul mot peut résumer ça, c'est « pénible ». C'est pénible parce qu'on n'a non seulement pas d'amis, mais on n'a [...] Il nous manque beaucoup d'activités aussi à faire. Parce qu'ici, c'est beaucoup plus la pêche et la chasse, c'est beaucoup plus des trucs auxquels on n'est pas habitués. La chasse [...] La chasse, la pêche, le chalet. (13f)

En lien avec ce sujet, certains répondants considèrent ce sentiment de solitude relié à la faible camaraderie en milieu universitaire.

Oui, bon, tout le monde se mettait ensemble; j'étais seul. Même si tu entres un peu, personne ne te parle, tu es assis seul, tout seul, vraiment. Bon, moi, l'intégration, vraiment ça m'a un peu fatigué. J'arrivais à l'université, bon, j'avais seulement la secrétaire que je causais avec, sinon je n'avais personne à parler. Donc, j'ai trouvé que c'était difficile. Au cégep, oui, c'est ça, là-bas, c'est un peu différent, effectivement. Comme mon épouse l'a dit, à l'école, là, c'est un peu différent parce que les gens [...] comme c'est leur premier contact [...] parce que, avec nous, les immigrants, ils sont un peu réticents. On ne s'approche pas de toi, vraiment pas. Tu es seul quand même, là. Quand tu t'assois, les deux sièges, là, à côté de toi, c'est vide, là. Les gens s'éloignent un peu de toi. (20h)

Le français apparaît comme une barrière qui a fait ressentir aux participants hispanophones un sentiment d'isolement à l'égard de la nouvelle société. De plus, les

femmes participantes expliquent que le fait d'avoir des enfants en bas âge dont elles devaient prendre soin à la maison réduisait l'apprentissage de la langue.

Pas beaucoup d'interaction, surtout la première année, les deux premières années. Ça ralentit un peu l'apprentissage du français, parce que les enfants, on n'avait pas beaucoup d'interaction au niveau de la langue, surtout parce que les bébés ne parlent pas beaucoup, mais je dirais comme ça. (2f)

Il convient de préciser que bien que les participants arrivés plus récemment au pays peuvent communiquer davantage avec leur famille à partir des différentes technologies de l'information disponibles aujourd'hui, le sentiment de solitude demeure et serait associé à une absence physique « d'être ici » parce que les TIC ne permettent pas de remplacer ce type présence physique dans le foyer des familles participantes.

### *Sentiment de courage*

Bien que mentionnés seulement par deux participants, des sentiments positifs comme le courage sont indiqués en entrevue. Ces deux personnes estiment que, pour pouvoir avancer et progresser, dans un pays qui possède non seulement une culture et une langue différente, sinon un climat très adverse, il faut du courage et la capacité d'inventer des choses pour rompre la routine.

Pour bien marcher dans ta nouvelle vie, tu as besoin d'une grande volonté, du courage, comme un ami québécois m'a dit un jour. On a du courage pour s'adapter à ce nouveau monde, qui est complètement différent de celui dont je proviens. Les choses ne se font pas comme dans ton pays d'origine, la culture est différente, la neige, le froid, la langue, tout est différent et tu dois continuer si tu veux réussir dans la vie, dans ce nouveau pays. (23h)

C'est difficile au début, mais il faut avoir du courage pour continuer. Je suis quand même quelqu'un qui est capable de s'adapter; donc j'ai réussi à trouver autre chose pour casser la routine, à découvrir qu'il y a des possibilités de marcher un peu plus loin que, admettons, aller juste en ville, aller dépenser. Il y avait une piste cyclable, mais à la longue, tu te « tannes », comme on dit ici. (12h)

Bref, nous pouvons conclure cette section en disant que les sentiments exprimés par les participants pendant leurs premiers mois (voire années) d'immigration ont une tendance plutôt négative, comme ce fut également le cas des émotions qu'ils ont vécues en quittant leur pays d'origine. Ainsi, la douleur, la tristesse, la nostalgie et l'insécurité parmi plusieurs autres émotions – ressenties au moment de quitter leur pays changent pour des émotions nouvelles, mais toujours négatives.

### 3.1.2.2 Les premières images de la région

Lors des entrevues, les répondants ont été invités à décrire les images qu'ils ont eues de la région au moment de leur arrivée. Les souvenirs que les participants gardent de la région d'Abitibi-Témiscamingue sont très variés et uniques. Ainsi, l'analyse permet de diviser les images de la région en trois catégories : 1) contexte géographique, 2) environnement naturel, et 3) environnement humain.

#### *Contexte géographique*

Cette catégorie regroupe les significations relatives à la perception de la région par les participants. Ces images sont, dans l'ordre, un Québec profond, une région petite, une région calme, une région qui manque d'activités et une région qui manque d'infrastructures et de ressources.

L'image d'un Québec profond nous conduit à une double interprétation. D'une part, nous avons une région qui possède une nature et des paysages spacieux uniques en leur genre et, d'autre part, une population composée principalement de Québécois pure laine.

C'est une belle région. C'est une région qui a un paysage et une nature spectaculaire, mais culturellement, je peux dire que c'est comme [...] si on était en chimie. Je dis que c'est la solution la plus concentrée pour le Québec, au fait. C'est comme s'il est profond. (21h)

C'était d'une beauté impressionnante. Je pouvais passer des heures, par la fenêtre, quand mon enfant regardait pour la première fois autant de neige tomber. C'était impressionnant. (3f)

L'Abitibi-Témiscamingue est une belle région. Elle ressemble beaucoup aux paysages du sud de mon pays. Il y a beaucoup d'espace, de petits villages. (24f)

Une autre image que les répondants se sont faite de la région, lors des premiers contacts, est l'image d'une région calme. Ce calme est associé au fait qu'il y a moins de stress, moins de circulation dans les rues et que les gens se sentent moins pressés dans leurs affaires. Les deux extraits suivants expriment bien ce calme dont parlent certains répondants :

Particulièrement la région, moi, je trouvais « le fun » la région, moins de stress, moins de trafic, plus tranquille. Les gens sont moins pressés en général. Ce que j'ai trouvé dur, je parle de la région de l'Abitibi-Témiscamingue, particulièrement l'Abitibi Ouest, parce que je ne connais pas toutes les régions du Québec. (10h)

J'ai directement aimé la vie en région parce que, généralement, moi, je ne suis pas fan des grandes villes. Je n'aime pas où il y a trop de monde. Oui, c'est ça. Donc quand je suis arrivée, je suis juste passée à Montréal. Donc, il y avait beaucoup de gens, je trouvais ça saturé, les endroits, juste l'endroit où je suis arrivée, voilà. Et puis quand je suis arrivée à la région, moi, j'aime où c'est calme, donc c'est ça qui m'a... J'ai aimé ça dès le premier jour où j'ai mis mon pied ici. Oui. À cause de son calme, parce que la ville est calme, ça m'a vraiment plu. (6f)

Une autre image dont ont parlé les répondants réfère à celle d'une région petite. Mais le sens de petite région est attribué d'une part au nombre réduit d'habitants de la région qui approche les 150 000 habitants et au nombre limité d'infrastructures dans les villes de la région. Éléments qui, pour certains participants, ont provoqué un certain malaise et le désir de quitter la région dès leur arrivée.

Il y a plus de dix millions d'habitants dans ma ville, donc c'est certain que quand on est arrivés ici, on s'est dit : « on ne va pas rester ici, parce que c'est trop petit »! On trouvait une petite ville, qu'il n'y avait pas assez d'attraits touristiques ou d'activités pour les enfants, pour la famille. Donc au début, c'est certain qu'on trouvait ça beau, oui, mais pas comme la ville idéale pour rester. (1f)

Quand j'ai commencé à prospecter, j'ai marché en ville, j'ai commencé à marcher en ville. Et je m'arrête à un moment donné, je dis à quelqu'un, je dis : « il est où le centre-ville »? La dame, elle me regarde, elle dit « mais vous y êtes! » Voilà. C'est sûr que c'était petit, mais j'ai aimé ça petit. Parce que mon plus vieux commençait l'adolescence, et donc tout était proche, tout est proche. Donc, c'était la meilleure façon pour nous, pour les enfants, d'être en région. (5f)

Une autre signification attribuée à la région est celle d'une communauté qui manque d'activités. Ce dernier point remet en question le type d'activités offertes à la population de la région de l'Abitibi-Témiscamingue. L'offre récréative est perçue, par certains participants à l'étude, comme étant limitée dans sa variété.

J'ai trouvé dur le manque d'activités ou de variété des activités. En hiver, tu n'as pas grand-chose à faire. Pour de vrai! Tu vas où pendant le temps du froid? Je ne suis pas de la culture de motoneige et ces choses, non plus du chalet et de la chasse! En été, tu n'as pas une piscine publique où aller te rafraîchir. La région est belle, mais pour nous, les immigrants, c'est dur au début de s'habituer ici. (10h)

À un moment donné, tu veux autre chose que juste faire le tour du lac, là! (12h)

Les propos des participants soulèvent un point intéressant à propos de l'offre de services récréatifs disponible dès leur arrivée dans la région. Ils rencontrent donc une certaine difficulté dans leur processus d'intégration dès leur arrivée dans la région.

À cette difficulté s'ajoute aussi un manque d'infrastructure et de ressources en région, qui se reflète, pour les participants, par un manque de logements et de transport en commun.

L'autre difficulté qu'on a eue en venant, c'était de trouver une maison. À l'époque, quand nous sommes arrivés, il y avait une grosse crise à la mine. Et il n'y avait même pas de maisons à louer. Il n'y avait que des maisons à vendre, à l'époque. C'était bizarre. Mais nous, nous arrivons. Nous avons besoin de louer. Parce qu'on n'avait pas encore de budget... Ça a été une grosse difficulté de trouver un logement. Nous avons fait comme le tour. Je ne vais pas citer son nom dans une entrevue. On a fait le tour de chaque avenue pour voir les maisons à louer. On n'a pas l'esprit de désespérer. On sait que l'homme se mesure devant l'obstacle. (18h)

Les difficultés pour là où je suis, à Amos [...] les problèmes, c'était le transport en commun. Il n'y en avait pas. Il n'y en a pas encore; c'est des taxis, ça coûte cher. Quand tu es nouveau, tu n'as pas forcément l'argent, donc le transport comme les bus qui coûtent moins cher, il n'y en avait pas. Soit il fallait covoyer ou faire le pouce sur la route, quoi! Mais quand tu es immigré, tu es nouveau, tu es un peu gêné, quoi, de le faire. (9f)

Selon les propos des répondants, ce manque d'infrastructure et de ressources en région entraîne aussi d'autres complications dans le quotidien des immigrants, particulièrement sur le plan des places disponibles en garderie et sur l'offre de francisation.

Jusqu'à présent, ça fait six ans que nous sommes là. Ma fille a quatre ans et je suis toujours sur la liste d'attente. Elle a même [...] elle a commencé la prématernelle cette année. Donc, commence, là, demain, mais je suis toujours sur la liste d'attente. Mais on a quand même trouvé une garderie. Je dirais, oui, je dirais qu'il faut qu'on essaie de voir le côté garderie. Oui. Ouvrir plus de garderies (14f)

L'unique chose que j'ai eue de la difficulté à cette époque, en 1994, c'était plus pour les instituts, pour apprendre le français. Ça, c'est l'apprentissage de la langue française. C'était affreux ici dans l'Abitibi-Témiscamingue. (16f)

Bref, la dimension de région éloignée de l'Abitibi-Témiscamingue est représentée, par les participants, comme étant plutôt négative au moment de leur arrivée dans la région. Cette réalité montre certains obstacles avec lesquels ils ont dû composer au début, en région. Mais, il y a aussi la capacité que ces familles ont développée pour s'adapter et rester en région, malgré les obstacles mentionnés.

### *Environnement naturel*

Bien que quelques éléments négatifs aient été mentionnés par les participants en lien avec le contexte géographique de la région (voir plus haut), des éléments positifs apparaissent dans les propos des participants en ce qui concerne l'environnement naturel de l'Abitibi-Témiscamingue. Ce sont des éléments tels que : c'est beau, un

paysage méconnu, un hiver long, une terre d'accueil, une belle place pour élever les enfants.

Pour certains participants qui n'avaient jamais vu la neige auparavant, ils trouveront cela merveilleux. Dans leurs mots, ils vont dire : « c'est beau ». Le facteur froid, qui caractérise la région par les temps d'hiver, sera mis de côté en raison de l'enchantement produit par la neige. C'est dans ces termes que deux participantes s'expriment en entrevue :

C'était vraiment beau parce que c'était tout blanc. Je regardais la neige par la fenêtre parce que je ne voulais pas sortir. C'était beau à voir. C'était vraiment incroyable à voir. (3f)

Mais une fois qu'on est arrivés en Abitibi-Témiscamingue, le paysage, juste la neige, on trouvait tellement beau qu'on n'avait pas à s'inquiéter du froid. C'était la dernière chose qu'on pensait, parce que c'était tout nouveau. Donc c'est la nouveauté qui a pu impacter aussi tous les membres. Les enfants, elles, étaient petites, donc, dans le fond, dès qu'elles étaient bien habillées, il n'y avait aucun problème. Elles trouvaient « le fun » la neige, de pouvoir jouer, et tout; et pour ma part, moi, je n'ai jamais eu de la difficulté avec le froid ou le changement de température. Moi, je trouvais beau, et dès que je m'habillais bien, je sentais que c'était facile. (1f)

En lien avec la quantité de neige qui tombe habituellement pendant certains hivers dans la région, un participant indique que ce qu'il a vu lorsqu'il est entré pour la première fois à Val-d'Or était, pour lui, un paysage méconnu. Cette représentation a une connotation positive aux yeux de cette personne interrogée.

C'était en janvier, là, c'était la neige. Il y avait la tempête de neige de Montréal jusqu'à Rouyn. Oui, donc je voyais tout en blanc, ah, je me demandais : « ça, c'est quoi comme ça? »; oui, c'était ma première fois aussi de voir autant de neige. J'ai dit : « ah, mais ça, c'est... tout est blanc comme ça ». Je me suis dit : « mais ce n'est pas si beau, ce n'est pas beau comme ça ». Quand nous, on est arrivés à Val-d'Or, j'ai vu tout est blanc, j'ai dit « ah... »; nous, on ne voyait même pas les maisons : « tout est blanc, ça, c'est quoi encore »? C'était un nouveau paysage pour moi, que j'ai aimé et que je ne vais oublier jamais. » (20h)



Cette beauté de la neige n'empêchera pas la plupart des répondants de trouver que l'hiver est long en Abitibi-Témiscamingue. La longueur de l'hiver a produit chez certains participants un sentiment de fatigue et le souhait d'avoir des étés plus longs pour que le tout soit parfait.

C'est sûr que quand c'est trop long l'année, là, l'hiver, à un moment donné, tu vas être fatigué et cela je le sens plus que quand je vivais ailleurs de la région, là. Mais sinon, ça va. (12h)

En Abitibi-Témiscamingue? Ah. Bon. Je me sens bien. C'est vrai que si on avait un peu plus d'été, ce serait le fun. (14f)

Vivre ici c'est... et l'hiver trop long. C'est le seul défaut qu'il y a. (17h)

En résumé, malgré la longueur de l'hiver dans la région, en ce qui a trait à l'environnement naturel de l'Abitibi-Témiscamingue, certains participants nous parlent d'une région qui a des conditions environnementales favorables aux immigrants. C'est ce qui est le plus souvent abordé par la majorité des répondants.

#### *Environnement humain*

Tout n'a pas à voir seulement avec la couleur, la température ou des paysages de la région. Lorsqu'il s'agit de faire référence à ce qui caractérise l'environnement humain dans la région, cela regroupe des éléments qui parlent en bien des gens de la région. En ce sens, la première image amenée par les répondants concerne celle des bonnes gens. Un répondant explique bien ce qu'il a trouvé chez les Témiscabitiens lors de ses premières heures en région :

Oui, un couple canadien, c'est ça, merci, qui buvait le café au Gisement [restaurant]. Donc, ils buvaient le café, comme c'est en vitre, ils m'ont vu passer, donc ils sont sortis et puis ils m'ont tiré, rentré. Ils sont sortis m'attraper et me ramener dans la maison. À ce moment, je ne pouvais même plus parler, j'avais extrêmement froid. Mais ils m'ont dit de prendre mon temps; ensuite, ils ont commencé à causer avec moi. Donc, la femme a dit que non, quand ils m'ont vu passer, mon habillement, ils ont su que non, moi, je suis nouveau. Là, je ne connais

pas la neige, parce que j'étais mal habillé pour -35 degrés, là. Donc là, la femme a pris mes deux mains, mis dans sa paume pour chauffer; j'étais gelé pratiquement!  
(20h)

Certains participants se représentent la région comme étant un lieu privilégié qui, pour eux, revêt l'importance d'une terre d'accueil. Cette représentation de terre d'accueil correspond à la deuxième image que se font les familles des gens de la région, dû à l'hospitalité des Témiscabitiens envers les immigrants qui y arrivent.

Abitibi-Témiscamingue, c'est, je peux dire, c'est une région [...] c'est un peu comme [...] comment je pourrais dire ça [...] c'est une région, sur le plan social, sur le plan individuel, on voit qu'il y a beaucoup plus d'hospitalité chez les gens.  
(13f)

Je trouve que l'Abitibi-Témiscamingue, c'est comme [...] il y a eu beaucoup d'immigrants qui ont été ici pour travailler dans des mines. Notamment des pays de l'Est qui se sont installés. C'est comme s'ils ont l'habitude d'accueillir des immigrants [...] Alors en Abitibi-Témiscamingue, maintenant, comme il y a beaucoup d'immigrants, des gens qui se sont installés de génération en génération, ils sont quasiment un peu plus ouverts aux immigrants que dans l'Est-du-Québec.  
(18h)

Pour moi, c'est une terre d'accueil que je trouve chaleureuse, hormis le froid, oui [rires]. (19f)

Parmi les qualités mentionnées sur l'environnement humain, il en ressort une troisième : celle de gens ouverts. Les participants indiquent qu'ils ne se sont jamais sentis « regardés croche », que les gens de la rue les accueillent chaleureusement et que les possibilités de parler avec eux dans les espaces publics sont agréables.

Je trouve que les gens sont très corrects, ici. Je n'ai jamais senti de regards croches envers moi ou ma famille. Mes voisins sont de bons amis, on s'entraide pour pelleter la neige pendant l'hiver et pour surveiller nos maisons quand quelqu'un sort, etc. (23h)

Quand je sortais, surtout les personnes âgées étaient sympas, je les trouvais vraiment sympas, qui m'abordaient, qui me saluaient, qui me demandaient si c'était la première fois que j'arrivais ici, donc qui conversaient avec moi. Et puis

comme je prenais des transports en commun, dans les bus, je rencontrais des gens avec qui je bavardais. (6f)

Un participant va plus loin en indiquant qu'il ne s'est jamais senti immigré dans la région, en raison de la façon dont les gens se comportent envers lui.

Puis le monde est courtois. Dans le sens que je ne sens pas que je me suis immigré ici en Abitibi-Témiscamingue. Je ne me sens pas mis de côté comme ça peut se passer à Montréal ou dans d'autres grandes villes du Canada. (21h)

L'expression des gens qui font chaud au cœur est une autre caractéristique qui définit bien, selon certains répondants, les Témiscabitiens.

Ce que j'ai trouvé, c'est que les gens sont beaucoup, beaucoup plus gentils, plus conciliants, plus attentifs, plus généreux de leur temps. Dans un petit village, bon, c'est une petite ville, quand même, les gens ont des habitudes d'un petit village, l'esprit de solidarité, etc., qui n'existent plus dans une grande ville. Il existe ici. Et ça, ça fait chaud au cœur, ça, c'est... (5f)

Par ailleurs, un seul participant va indiquer en entrevue une image différente de celles présentées ci-dessus. Cette personne dira que les Témiscabitiens sont des gens qui ont une bulle trop grande. Cette signification serait associée au fait que, face à la divergence, des personnes de la région ne se sentiraient pas très à l'aise et imposeraient leurs idées. Toutefois, cette représentation ne serait que le vécu d'une seule personne ayant participé à l'étude. Aucun autre participant n'a rapporté pareille chose.

Donc tu arrives à l'école, bien, tu te concentres, tu écoutes ce que le professeur te dit, d'autant plus que nous, on a payé pour venir ici. On paye aussi nos inscriptions, on n'est pas venus pour se tourner les pouces, comme on dit, on est venus pour étudier et aller de l'avant. Donc non, ça a bien été, mais des fois, quand tu dis ce que tu penses, ce n'est pas nécessairement bien accueilli, parce que les Québécois, les gens d'ici [Abitibi-Témiscamingue] même, leur bulle est trop grande. (12h)

Enfin, les répondants de cette étude qui ont adoré cette région depuis leur arrivée ont mentionné que l'Abitibi-Témiscamingue est une belle place pour élever les enfants.

Cette représentation est basée sur l'idée que les enfants peuvent recevoir une bonne éducation. Ce propos est partagé par la plupart des personnes interrogées.

J'ai vraiment ma place ici. Je trouve, ici [...] certains amis immigrants disent que c'est comme un petit village [rires]! C'est une petite ville, c'est trop fermé. J'adore ici. Moi, j'aime ici. Moi, je dis toujours que je n'irai pas quelque part où mes enfants auront des problèmes, parce que je trouve qu'ici, en Abitibi-Témiscamingue, c'est vraiment bien pour l'éducation des enfants. C'est une petite ville, tout le monde connaît presque tout le monde, donc je me sens à l'aise ici. La vie en communauté est plus agréable qu'ailleurs, oui. (6f)

Très bien, c'est l'endroit idéal pour élever les enfants. Même mieux que Montréal. (7f)

En conclusion de cette section, nous pouvons dire que les premières images de la région que conservent les 40 participants, bien qu'elles soient variées, sont généralement positives, autant en regard du contexte géographique et de l'environnement naturel que de l'environnement humain de la région. Cela parle positivement d'une région éloignée, qui se caractérise avant tout par son côté humain et social envers les nouveaux arrivants. Quoi dire de mieux d'une région qui, malgré ses longs hivers, ses infrastructures et ses ressources limitées, regorge d'habitants qui ont un grand cœur pour accueillir et intégrer dans son milieu des gens venus d'ailleurs avec une autre langue, un accent différent, une culture différente et qui, comme la plupart des participants, n'ont jamais connu de paysages aussi beaux que ceux que l'on peut trouver en Abitibi-Témiscamingue.

### 3.1.2.3 Les premiers emplois

Les emplois que les participants ont trouvés à leur arrivée au Québec sont pour la plupart précaires et ne correspondent pas à leurs compétences professionnelles. Sur l'ensemble des participants, seuls les cinq titulaires d'un doctorat au Québec ont trouvé un emploi en fonction de leurs compétences professionnelles. Les premiers emplois

trouvés par les répondants sont regroupés en deux catégories : 1) emplois mineurs; 2) travaux professionnels et/ou techniques.

### *Emplois mineurs*

Les emplois mineurs des participants couvrent un large éventail d'activités, qui sont généralement réalisées par des personnes en situation d'immigration à leurs débuts en terre d'accueil, indistinctement du type de statut d'immigration de la personne. D'abord, il y a des participants qui ont rapporté en entrevue avoir travaillé comme commis. Cette activité, qui peut sembler anodine et sans grande importance pour les participants, leur a permis un certain développement au sein de l'établissement où elles ont été insérées.

J'ai eu à occuper, quand même, quelques professions. J'ai commencé par commis [...] commis, tout court. Et je classais des dossiers dans un centre pour personnes handicapées. Après ça, j'ai été caissière à la Banque. (4f)

Il y en a d'autres qui ont débuté en tant que commis dans un centre de tri. Cette activité a eu un objectif clair pour eux : se faire un petit revenu et pratiquer le français. Ce sens du développement, et vouloir s'insérer dans la société québécoise est bien illustré dans l'extrait ci-dessous :

Comme je te disais, le travail pour moi est important, peu importe ce que tu fais au début. Je voulais travailler pour pratiquer le français, connaître les gens et puis me faire un petit revenu. C'était mon premier objectif! Tous les produits [...] les déchets ménagers que vous jetez chez vous, j'étais sur une table de triage pour faire ça. (12h)

Toujours à propos de l'activité de commis, d'autres participants indiquent ne pas avoir eu d'autre possibilité que de travailler dans des emplois de niveau moindre. Ainsi, l'activité de commis dans un supermarché apparaît comme faisant partie du parcours des premiers emplois pour certaines personnes en situation d'immigration.

Mais la difficulté que j'ai rencontrée ici, pour avoir de l'emploi, c'est que je n'avais pas d'expérience dans ce domaine-là. Alors j'ai travaillé dans un

supermarché pour quelque temps. Bon, ce n'était pas ce que je voulais, mais je n'ai pas eu le choix parce que mes études ne comptaient pas, et non plus mes expériences de travail chez moi. (19f)

Le centre d'appel existant dans la région a été une possibilité pour certains participants de se procurer un travail pour quelque temps. Malgré l'exigence du travail, en termes de mauvais traitements émanant des utilisateurs du service envers les commis aux appels, certains participants ont apprécié le fait de se trouver un emploi en région.

Je travaillais dans un centre d'appels, donc c'est comme ça que, quand je suis arrivée ici, mon premier « job », là, c'était ici dans la région, donc c'était au centre d'appels. Je me suis sentie à l'aise parce que je savais c'était quoi, je l'avais déjà fait et puis, vu que c'est une petite ville, les collègues étaient vraiment ouverts. Oui, ils étaient vraiment gentils. Je me suis laissé aller avec eux, quoi! (6f)

On a travaillé dans cette institution. C'est un centre d'appels! C'était dur parce que les gens qui appellent ne veulent pas parler avec toi parce que tu viens d'ailleurs, parce que tu as un accent, etc. Tu dois supporter des mauvais traitements. Quand j'arrivais le matin au travail, j'avais un nœud dans l'estomac. C'était le stress que cela me produisait de travailler là! (23f)

Dans ces deux cas, il s'agit d'immigrantes avec une formation universitaire à l'extérieur du Canada et qui ne parvenaient pas à trouver un emploi dans leur formation d'origine.

L'activité de chauffeur se retrouve dans la liste des emplois obtenus dans le temps d'insertion à la société québécoise. Pour un participant, cette activité serait une occasion stratégique de se familiariser avec les gens, et donc de pouvoir choisir un travail en fonction de ses compétences professionnelles.

C'était chauffeur. On m'avait toujours dit que, pour que quelqu'un t'embauche, il faut qu'il te connaisse. Alors j'étais une personne inconnue pour beaucoup. Alors j'ai accepté la première proposition qu'on m'a faite, même si ce n'était pas dans mon domaine, parce que je voulais au moins survivre. (9f)

Une des participantes ayant une formation universitaire en santé animale à l'extérieur du Canada, indique qu'elle n'avait aucune chance de trouver un emploi dans sa profession. La seule possibilité qui se présentait à elle était de travailler dans des activités agricoles dans une ferme laitière. Sa perception de la réalité en matière de travail était plus optimiste avant d'immigrer dans la région.

J'avais toujours rêvé d'aller travailler dans une ferme, de savoir qu'est-ce que c'était ici une ferme laitière. Honnêtement, je pensais, en arrivant ici, pouvoir rapidement trouver de l'emploi dans mon domaine de formation, ce qui n'a pas été le cas. Je pensais que les choses seraient plus faciles pour moi. J'ai longtemps cherché dans mon domaine sans trouver, et j'ai travaillé dans une ferme laitière. (16f)

Travailler comme femme de chambre est possiblement un des emplois moindres le plus connus chez les nouveaux arrivants, et cela n'a pas été l'exception chez certains participants (5) arrivés en région. Toutefois, une répondante reproche le fait que les emplois mineurs qui ne sont pas occupés par la population québécoise en région sont offerts aux immigrants.

La première fois que vous arrivez, il est difficile de trouver du travail dans votre domaine, car vous devez valider ou faire reconnaître vos titres. Et comme vous ne connaissez pas bien le marché du travail, vous commencez à occuper des emplois mineurs, car il est très difficile de travailler sur ce que vous étudiez. Ainsi j'ai travaillé dans un hôtel comme femme de chambre. (23f)

J'ai eu du travail. Quand je suis venu, là, j'ai postulé dans les travaux; j'ai eu du travail à l'hôtel. Oui, c'est là-bas que je faisais. Je travaillais là-bas en fin de semaine. La réalité pour nous est difficile! On se fait dire depuis le début : tu n'as pas d'expérience pour travailler dans certains domaines. Mais pour laver la vaisselle, balayer, nettoyer, etc., tu es reconnu. Enfin, on est recruté pour faire ce que les gens d'ici ne font pas! (20h)

Enfin, le dernier emploi mineur indiqué par quelques participants est celui de vendeur dans un magasin de la région.

J'ai commencé par travailler [dans un magasin] comme vendeuse. Oui. Oui. Celle-ci a été ma première expérience de travail. J'ai travaillé quelques mois – je ne me rappelle pas combien de temps. C'est la seule chose que j'ai trouvée pour moi à l'époque. En tout cas, c'est mieux que rien pour commencer. (7f)

En bref, ces différents emplois mineurs montrent le type d'activité pour lequel les participants (30) ont eu accès pendant leur premier temps d'immigration dans la région. Le but souvent recherché derrière ces activités est de se faire un petit revenu et de pratiquer la langue. Certains s'en tiennent à la distinction purement fondamentale qui procure le fait d'avoir un travail mineur, et n'expriment pas leurs émotions en désaccord avec cette activité. D'autres remettent en question le type de travail souvent offert au début de leur immigration.

#### *Emplois professionnels et/ou techniques*

Les emplois que les participants (5) ont eus dans le domaine de l'éducation supérieure, depuis leur arrivée dans la région, sont liés aux activités d'enseignement. Tous ces participants ont trouvé un emploi une fois leurs études de doctorat terminées, ce qui les a motivés à prendre la décision de venir s'installer en région.

Après avoir fini mes études doctorales, j'ai travaillé comme chargé de cours quelque temps dans deux universités au Québec. Puis après j'ai été embauché comme professeur finalement! J'enseigne à l'Université depuis plusieurs années. (30h)

Une des participantes s'est trouvée un emploi dans le champ de la petite enfance, comme éducatrice. Il convient d'indiquer que cette personne avait une formation dans le domaine, dans son pays d'origine. C'était son premier travail qui a lui ouvert des portes. Voici comme elle s'exprime à propos de cette expérience :

Je me suis intégrée dans un [centre éducatif] de la région. Mais, avec le temps, je me suis bien installée dans la région. Cette expérience a été positive pour moi parce que ça m'a aidé à connaître les gens et à me faire connaître aussi! (15f)



Un dernier emploi de niveau technique est celui d'agent de recrutement qui a été exercé par une participante. De ses souvenirs, elle raconte cela comme une opportunité qu'elle a eue pour se développer :

À l'époque, c'était une entente avec je ne me rappelle plus quel organisme de Montréal en immigration; on faisait de l'insertion professionnelle. J'ai eu une belle opportunité de travailler dans ceci et j'ai beaucoup apprécié cette expérience qui m'a ouvert des portes plus tard... Donc, on ramenait des gens qui avaient des profils qui ressemblaient aux emplois d'ici : mines, forêt, etc., et ils faisaient de l'insertion. Moi, mon rôle, c'était de trouver des familles d'accueil et de... (5f)

Les témoignages des 40 participants montrent que l'obtention du diplôme d'études québécois est davantage une aide importante pour entrer sur le marché du travail. Ainsi, deux réalités différentes sont observées chez les répondants. Tout d'abord, arriver sans diplôme québécois en région a fait en sorte que 33 des participants ont dû opter pour des emplois mineurs pendant la période d'installation dans la région, pour subvenir à leurs besoins. Deuxièmement, les participants diplômés sont entrés sur le marché du travail régional en fonction de leurs études universitaires.

#### 3.1.2.4 Les obstacles pour trouver un travail, au début

En lien avec la réalisation d'emplois mineurs, quelques participants estiment que les obstacles rencontrés ont été nombreux en région, au début de l'immigration, pour trouver un emploi qui soit en lien avec leur formation et leurs compétences. Pour l'un, cela a été en rapport avec le manque d'expérience dans un travail canadien ou québécois. Sur ce point, un des participants se plaint du fait que, lorsque les gens n'ont pas eu précédemment cette possibilité d'avoir un emploi dans leur domaine au Québec, il leur est alors impossible de répondre à cette exigence qu'ils trouvent démesurée.

Mais ce qui était difficile, et c'est injuste ou démesuré!, c'est quand on cherche de l'emploi, et qu'on vous met cette foutue expérience canadienne ou québécoise sans arrêt. On a le goût de leur dire : « mais, donnez-moi une chance de travailler pour que j'aie cette foutue expérience québécoise! ». (5f)

Très difficile de trouver un travail dans ton domaine en région si tu n'as pas un réseau, c'est très important avoir un réseau. Ainsi, c'est très difficile et très frustrant que tu passes des entrevues et puis te disent : « désolé, mais vous manquez d'expérience ou tu ne connais pas le milieu ». (23f)

Quelques propos des participants vont laisser entendre une sorte de racisme envers eux au moment de solliciter certains emplois. Ce racisme envers les immigrants, dont ils disent avoir été victimes existerait partout ailleurs aussi. C'est dans ces termes qu'un participant s'exprime :

On vit les choses, on voit les choses et il y a comme une sorte de racisme systémique. Donc, en fonction des noms, on ne va pas travailler n'importe où. Je te dirai que ce genre de choses que j'ai bien observé dans la région et partout ailleurs dans le Québec, ce n'est pas juste ici! (13h)

La langue est citée par les participants hispanophones (23), et même chez certains francophones, comme étant un empêchement important pour l'emploi en région. En ce sens, deux éléments sont mis en avant pour aborder le problème du langage et du travail.

Donc, mes premières expériences, c'était plus ma difficulté à comprendre le québécois parlé. En fait, vu qu'ils n'utilisent pas toujours les mots français, très souvent on a de la misère à les comprendre. Et puis, aussi l'accent qui est différent du nôtre, c'est difficile [participant francophone]. (19h)

Dans un même ordre d'idées, certains répondants précisent que le manque de connaissance du marché du travail et du réseau a été des empêchements importants pour avoir un travail qui s'accorde avec leur formation universitaire. Le témoignage d'une participante nous fait connaître cette difficulté et dépeint une réalité difficile dont ont été exposés la plupart des répondants au début de leur immigration dans la région.

Vous ne connaissez pas, quand vous arrivez ici, le marché du travail! En plus, on n'a pas de réseau social qui puisse nous aider, et si vous ajoutez le problème de langue, ce sera beaucoup plus difficile de trouver du travail dans votre domaine. Pour ça, je n'ai pas travaillé pendant mes premières années ici. (23f)

Pour conclure les résultats de cet objectif 1, les témoignages des 40 participants illustrent un processus d'immigration marqué par des sentiments amers depuis le départ de leur pays d'origine. Bien que les répondants aient, pour la plupart, des propos positifs sur la région et ses gens, ils vivent aussi des sentiments pénibles pendant leurs débuts en terre d'accueil. Ces sentiments sont produits dans un premier temps par l'absence physique de leur famille. Après, ils en viennent à vivre aussi des sentiments négatifs à cause des difficultés d'intégration au travail, de l'isolement social, et de l'incertitude de vivre dans un autre pays dont les codes culturels et linguistiques sont méconnus.

Les expériences des participants, dès le début, représentent collectivement un processus d'immigration en région difficile où ils ont commencé à tricoter des stratégies de résilience pour faire face aux épreuves de l'immigration. On pense aux stratégies issues de la structure familiale, des rapports familiaux ainsi que de l'ouverture du soutien social.

### 3.2 Facteurs internes qui favorisent la résilience et l'adaptation

Lors des entrevues, les répondants ont été invités à analyser et décrire l'ensemble des facteurs internes (objectif 2) dont ils se servent pour conjuguer dans un contexte d'immigration difficile, ce qui est le cas de la plupart des personnes interrogées dès leur arrivée dans la région. Plusieurs dimensions ont été explorées afin d'amener les participants à préciser leur pensée sur un maximum de facteurs possibles. L'analyse permet de diviser les facteurs internes en trois grandes catégories, soit : 1) facteurs familiaux; 2) facteurs psychologiques des membres de la famille; et 3) facteurs issus de la religion.

### 3.2.1 Facteurs familiaux

Au cours des divers entretiens, les participants ont soulevé différents types de facteurs développés au sein de la famille et leur permettant de faire face aux moments difficiles ou problématiques, dans leur vie d'immigrants dans la région. Ces facteurs sont : établir des limites claires dans la famille, prendre des décisions en famille, rester en famille et avoir des moments de partage familial.

#### 3.2.1.1 Établir de limites claires dans la famille

Un premier facteur abordé à plusieurs reprises lors des entrevues est d'établir des limites claires dans la famille. En ce sens, certains participants affirment que cela impliquait de négocier avec les enfants en demandant des compromis. Ce serait le cas de 33 personnes avec des enfants (Tableau 2.1). Ils reconnaissent qu'ils sont avec leurs familles dans une société qui éduque les enfants différemment de la leur. Ainsi, une façon de garder le contrôle sur eux et de rester ensemble en tant que famille passe par l'établissement de limites claires au sein du système filial. De plus, comme le montre la citation ci-dessous, établir des limites claires au sein du système filial ne signifie pas faire recours à la punition physique pour se faire respecter, mais plutôt d'avoir un dialogue entre père et fils.

Moi, être père ici, c'est beaucoup de défis. De s'adapter à cette manière que les enfants... Ils ne veulent pas de cette grande autorité. Ça dépend aussi de l'âge. À un certain âge, à ce moment-là, tu dis : « est-ce que je vais les laisser libres, ou bien faire en sorte qu'ils sentent que c'est moi le père »? Alors, j'ai négocié un... Je me fais un peu violence. Je sais qu'ils sont dans une société qui marche comme ça, comme ça. Il n'y a pas beaucoup de pression, au point que les enfants font des fugues, qu'ils peuvent fuir la maison. Dans le fond, moins de pression, mais chaque fois, je peux les appeler en privé et dire : « telle chose, ce n'est pas bon, etc ». Parfois aussi, je fais des contrats avec eux. Du genre : Si tu sors, tu reviens à tel moment. Sinon, la prochaine fois, je ne t'autorise pas. Cela nous a permis de rester unis, surtout les premières années. Mais je fais comme ça avec eux. Et parfois, ils peuvent respecter ou pas, mais je ne suis pas punitif [immigrant africain avec des enfants mineurs de 18 ans]. (18h)

Les participants disent que le fait d'avoir des normes et des limites claires au sein de la famille a favorisé le maintien d'une bonne communication et leur a permis de mieux faire face aux diverses situations difficiles et aux problèmes rencontrés en cours d'immigration.

Si tu veux avoir une bonne dynamique familiale, il est très important de bien établir les limites, les règles et des normes très claires avec tes enfants. Pour nous, ça a très bien marché chez nous! Cela nous a beaucoup aidés à rechercher en famille des solutions aux moments difficiles que nous avons connus en tant qu'immigrants, ici dans la région. (23f)

Par rapport à ce qui précède, certains participants parlent d'une flexibilité qui a ses limites. Cela signifie qu'il faut exprimer une attitude de flexibilité dans les rapports parents-enfants, mais tout en se réservant le droit de dire non. Dans ce sens, certains sujets, comme les études, ne sont pas à négocier.

Par la façon de parler aux enfants. Par la façon que j'élève. Moi, telle chose a de la valeur. Moi, là, si je n'avais pas fait ça, là, je ne serais pas ce que je suis aujourd'hui. Je le dis quasiment. Un exemple typique pour moi : il n'y a pas à négocier avec les études. C'est ça! Avec les études, nous n'avons jamais négocié avec nos enfants parce que les études sont leur futur dans ce pays. (25h)

Enfin, l'établissement de limites claires dans la famille a été un élément qui, au sein de la dynamique familiale, a facilité la discussion et la formulation d'objectifs pour chacun des membres de la famille. De plus, les participants indiquent qu'avoir des objectifs a été une source de motivation pour aller de l'avant, car chaque membre de la famille avait des idées claires sur ce qu'il fallait faire pour s'intégrer à la société témiscabitiennaise ou québécoise.

Notre famille, on sait où est-ce qu'on s'en va, depuis toujours! On a notre plan depuis que nous sommes arrivés à la région, même avant de quitter le pays. Trouver un travail, valider nos diplômes, les études pour nos enfants, s'intégrer dans la société québécoise. Donc, je crois que ça nous a aidés énormément à pousser quand on n'avait pas de motivation, quand les hivers ne se terminaient

jamais, tu comprends. Même le plan de retraite est préparé. On se sent bien. On sait où est-ce qu'on s'en va. (21h)

Pour nous, les objectifs clairs ont été quelque chose qui a toujours marché. Cela nous a aidés à réussir, à nous intégrer, à étudier, puis à trouver du travail, moi et ma femme. (1h)

En résumé, les éléments qui sont le plus souvent abordés par la majorité des répondants sont : négocier avec les enfants en faisant et en demandant des compromis, maintenir une bonne communication et une flexibilité sans dépasser certaines limites, et avoir des objectifs pour chacun des membres de la famille. Ce sont les éléments considérés par les répondants comme étant les plus utiles pour établir des limites claires dans la famille.

### 3.2.1.2 Prendre des décisions en famille

Le deuxième facteur familial favorisant la résilience est important pour la plupart des participants (32) parce qu'il leur a permis d'impliquer tous les membres dans les décisions importantes de la famille. Il donne à ses membres un sentiment d'appartenance et de soutien et diminue le stress que peut impliquer les problèmes pour le membre de la famille.

Bien, ça dépend quelles décisions. Si c'est une décision familiale, des fois, admettons, c'est toujours d'en discuter, et après, bien, si par exemple la conjointe n'est pas d'accord, mais que moi je juge que la décision est plus adéquate pour le noyau familial, on discute jusqu'au moment où nous sommes tous d'accord. C'est comme ça que nous avons fait pendant toutes les difficultés comme l'école des enfants et les difficultés au travail. Vous savez, les gens sont difficiles [...] Alors, chez nous tout se discute entre tous, et dans ça on est soudés, et cela nous a permis de nous soutenir toutes ces années et baisser le niveau de stress! (12h)

Douze participants ajoutent qu'il est nécessaire de prendre des décisions ensemble, car cela permet de fournir une aide mutuelle aux membres face aux difficultés que peut rencontrer la famille. Fournir une aide mutuelle donne aux membres une vision de famille et l'aide à sentir moins de pression ou de stress.

Nous, comme immigrants, on était plus avec la vision de rester en famille pour nous aider [petit noyau familial], nous faciliter l'affaire pour communiquer, pour avoir le point de vue de tous les membres de la famille. C'est ça notre façon de voir les choses. Quand tous les membres de la famille sont capables de s'aider, la famille va mieux et le stress descend à zéro! Tu sais que l'immigration n'est pas facile, surtout au début [...] (15f)

Plusieurs répondants expliquent que la prise de décisions en famille est fondamentale, autant pour le bien-être des enfants que pour celui de la famille. Cette façon de faire garantit la tranquillité d'esprit à tous les participants et leur donne le courage de continuer.

Et moi, je suis de confession totalement opposée à celle de ma conjointe, niveau social totalement différent de ma conjointe, façon de penser totalement différente; c'est de mettre les choses cartes sur table, comme on dit, clarifier les choses, dire : « regarde, moi, je vois de telle façon l'éducation de l'enfant; toi, tu le vois de quelle façon? » Et à ce moment-là, regarde, il se pourrait qu'on ait des frictions, mais le plus important c'est de travailler pour le bien-être de l'enfant. On est ici d'abord pour eux! Mais ça ne peut pas être totalement toujours facile, mais c'est toujours d'avoir un objectif commun, de dire : « bien, il faut qu'on travaille pour le bien-être de l'enfant », parce que lorsque l'enfant est bien, on se sent bien aussi. (12f)

Il est important que toutes les décisions soient prises pour le bien-être de la famille dans son ensemble. Ma famille est mon principal soutien et je dois faire toujours quoi que ce soit pour y répondre. On doit se tenir soudé, ensemble. On prend des décisions pour le bien-être de nos enfants. Des fois, ce sont des décisions plus difficiles, mais c'est pour le bien de ma famille. (24f)

### 3.2.1.3 Demeurer en famille

Certains précisent que l'immigration produit un stress important sur la personne, et immigrer seul n'est pas recommandé pour la santé mentale de quiconque. Pour cela, le fait d'être entouré de sa famille procure du soutien à chaque fois que c'est nécessaire. La famille soutient, écoute, console et donne des conseils dans les moments les plus difficiles.

Le secret, c'est vraiment d'être entouré de sa famille. Ce n'est pas bien d'arriver dans un pays comme ça tout seul; on est tout seul. Alors le stress, je ne vais

vraiment pas dire que... ça n'a jamais été un gros problème pour moi, le stress, parce que quand je suis stressée, je vais parler à mon mari, je vais parler à mon frère, je vais chercher des conseils, je vais parler à ma sœur, je vais parler à ma belle-sœur qui va essayer de me consoler, de m'apporter des solutions, je ne sais pas, de me redonner le courage. Oui, oui, c'est un peu ça [participante qui fait référence à sa famille au Canada et dans son pays d'origine]. (6f)

Dans un même ordre d'idées, la famille est le premier soutien sur lequel la personne en situation d'immigration peut compter. Certains précisent que le fait de chercher de l'aide auprès des amis n'est pas le meilleur choix, parce qu'ils appartiennent à une culture différente et ils peuvent ne pas comprendre le besoin que l'immigrant peut avoir.

Compter sur mes amis pendant des situations difficiles? Je vais plus compter sur ma famille. Parce que les amis que j'ai, peut-être, à mon travail, on n'a pas vraiment les mêmes cultures. C'est un peu différent. Parfois, il y a... c'est une situation que, eux, ils ne comprennent pas, comme ma famille, par exemple. (14f)

#### 3.2.1.4 Avoir des moments de partage familial

Enfin, les moments de partage familial sont soulevés en entretien par plusieurs participants (25). En ce sens, ils indiquent que mettre les problèmes sur la table aide à trouver des solutions communes à tous les membres de la famille et donne un sentiment d'appartenance à ses membres. Ainsi, en mettant les problèmes sur la table, les répondants ont trouvé des solutions aux différentes difficultés rencontrées en terre d'immigration.

S'il n'y a pas de communication, il n'y a plus rien. Absolument. Quand il y a un problème, on le met sur la table, et on parle. Ça a toujours été comme ça. Imagine-toi qu'ici nous sommes juste ma famille et moi, alors nous avons appris depuis que nous sommes arrivés dans la région qu'il est nécessaire que les choses se discutent entre nous tous et de façon claire et honnête, en mettant les problèmes sur la table, voilà. Ça c'est bon pour moi, pour mon mari, mes enfants! (5f)

Les propos des répondants (36) suggèrent que ce partage familial trouve son moment privilégié à l'heure des repas. Les soupers sont le point de rencontre, de réunion de la famille, le moment de se dire ce qui a marché pendant la journée, ce qui a moins marché



ou ce qui n'a pas du tout marché. Les soupers sont compris par une participante comme un moment de thérapie pour elle et sa famille. Cette thérapie peut se manifester simplement par une compréhension sincère des siens sur la réalité vécue dans la francisation, au travail, etc., mais aussi pour le partage de conseils entre les membres de la famille.

Pour moi et ma famille, les soupers sont des moments uniques; nous sommes tous ensemble et discutons de différents sujets. C'est dans ces moments où je partage avec ma famille tout ce qui s'est passé dans la journée, où je reçois des conseils et tout de mon mari et de mes enfants, et vice versa. C'est l'espace dont nous disposons pour nous soutenir, nous écouter et pour communiquer, car ici nous sommes seuls, nous ne comptons que sur nous! Pour moi, les soupers sont des moments de rencontre et de thérapie familiale! (23f)

De l'ensemble des informations recueillies des participants, il a été permis de constater qu'ils mettent en valeur, lorsqu'il y a des problèmes et du stress, quatre principaux facteurs de type familial pour surmonter ces difficultés, soit : établir des limites claires dans la famille, prendre des décisions en famille, rester en famille et avoir des moments de partage familial. Ces quatre facteurs familiaux montrent l'importance qu'ils donnent aux rapports internes de la famille comme étant des éléments favorisant la capacité de résilience chez ses membres. Ces facteurs répondent à un processus rationnel d'organisation familiale en contexte d'immigration où tous les participants sont interpellés à collaborer.

### 3.2.2 Facteurs psychologiques des membres de la famille

Treize explications principales découlent des propos des participants en ce qui a trait aux facteurs de type psychologique auxquels ils ont eu recours dans les moments difficiles en terre d'accueil.

### 3.2.2.1 Reconnaître ses limites

Certains participants estiment que le processus d'immigration implique une adaptation consciente au nouveau pays. Cette adaptation devrait permettre à la personne en situation d'immigration de reconnaître ses limites afin de mieux s'adapter à son nouvel habitat. Dans ce sens, un participant partage les facteurs qui l'ont aidé à pouvoir résister aux hivers de la région. Pour lui, prendre ses vacances en hiver l'aide à accepter des conditions hivernales difficiles dans la région.

Je pense que dans l'immigration, on accepte une partie. Par exemple, moi je n'accepte pas complètement l'hiver aujourd'hui. À un tel niveau que vous me dites : « Comment je m'adapte à l'hiver? » Moi, depuis que je suis ici, tout le mois de janvier, je pars dans les Alpes, dans le sud. Jamais je n'ai resté une année au complet d'hiver. C'est une façon de s'adapter. De fuir l'hiver. J'accepte ça comme une limite que j'ai, et je le reconnais! Alors, de quelle façon je vais m'adapter à l'hiver? C'est de garder mes vacances pour l'hiver. Moi, j'ai toujours gardé les vacances. C'est sûr que je ne vais pas m'adapter complètement à l'hiver. (17h)

Un autre élément lié à la reconnaissance de leurs limites est le fait d'accepter leur propre rythme d'apprentissage d'une nouvelle langue, comme le français. Pour certains répondants (15), il est nécessaire d'établir de petits objectifs qui vont au rythme de leur apprentissage afin d'éviter les situations de frustration. Cet aspect stratégique de l'apprentissage de la langue est reconnu comme aidant par une participante :

La langue, je fais comme un petit passe-droit dans le sens que, oui, je l'ai étudiée, j'essaie de l'améliorer, mais... Aussi, je pense qu'il faut comprendre les limites. Dans ce sens, je ne me suis pas donné d'objectifs très grands parce que j'allais apprendre le français à mon rythme; je ne suis pas une enfant qui est capable de l'apprendre si facilement! Chaque être humain a des limites. (24f)

### 3.2.2.2 Débrouillardise

La débrouillardise est citée comme facteur par un nombre important de répondants (32) lorsqu'il s'agit de faire face aux situations difficiles. Être débrouillard signifie, selon les participants, pouvoir se mobiliser pour trouver des solutions leur permettant de

mieux vivre leur situation d'immigrants. Une famille indique comment elle a agi pour se sortir de l'aide sociale :

Les premiers mois, on était dans le programme de réfugiés, ils nous donnaient des revenus, un montant d'argent pour pouvoir résoudre les besoins principaux, mais ça ne durait pas longtemps, dans le fond. Quatre mois après, on a décidé d'aller sur un loyer et être plus indépendants, et aussi c'était la situation, il fallait trouver une école pour les filles et la garderie. Et à l'année, dans le fond, 12 mois depuis qu'on est arrivés, déjà, on était sortis du programme parce qu'on avait trouvé des emplois et donc voilà. (1f)

Selon les répondants, une bonne manière de se débrouiller : c'est de participer aux activités offertes dans la région. Ils voient dans cette quête de solutions une opportunité d'intégration en se faisant connaître, en se rendant visibles.

Je participe à différentes activités dès qu'il y a l'opportunité. Dans ce sens, je reste à l'affût de tout ce qui peut être offert pour moi et les miens. Je crois que cela nous a aidés énormément à nous intégrer parce qu'on participe à n'importe quelle activité et on a la possibilité de connaître des gens et de se faire connaître. Si moi et ma famille participons à des activités ici, les gens sauront que nous existons! (2f)

Certains répondants ont mentionné que la débrouillardise est nécessaire pour contacter des gens afin de mettre fin au sentiment de la solitude. Cette solitude à laquelle les personnes interrogées font référence est celle qui est produite par l'absence de la famille élargie, du réseau social et des amis qui ne sont plus présents physiquement. C'est notamment ce qu'une interviewée rapporte lors de l'entrevue :

Donc, j'essayais d'avoir des contacts avec ce monde-là pour parler ma langue, pour ne pas me sentir si seule à la maison, puis sans défense, sans rien faire. C'est ainsi que je me suis informée s'il y avait des gens de mon pays, de ma culture en région pour les contacter. Au début, tu te sens très seule, même si tu es avec ton mari et tes enfants. La solitude est là et ça fait mal. Il faut que tu fasses quelque chose. (3f)

Il est nécessaire de mentionner que 20 participants ont immigré entre 2000- 2010 à une époque où les réseaux sociaux d'aujourd'hui (WhatsApp, FaceTime, etc.) n'existaient pas et que le principal moyen de communication demeurait le téléphone.

D'autres participants mettent en valeur que la débrouillardise est nécessaire dans un contexte où il n'y a personne de l'environnement du pays d'origine qui peut leur venir en aide. Ce contexte les rend vulnérables à l'échec. Ainsi, il est nécessaire de chercher des opportunités pour rendre moins pénible l'échec dans leur vie personnelle.

J'essaie toujours de me débrouiller toute seule puis, en dernière minute, là, c'est moi toute seule, en famille, là, je veux dire. Je l'ai pris bien, malgré tout. J'ai dit : « ben, je vais faire ce que je peux faire. Je vais donner des cours en privé. Je vais mener des [...] » Ben, je suis rentrée aussi à l'école secondaire. Alors, toujours, je m'ouvre des portes, je me crée des possibilités pour que cet échec-là ne soit pas très fort et qu'il ne me nuise pas dans ma vie personnelle [...] J'essaie d'ouvrir et d'avoir des clés, un porte-clés, comme un concierge, là; j'essaie d'ouvrir des portes différentes, de me donner des possibilités. Parce que je suis convaincue que je suis une femme professionnelle et que je suis capable de faire d'autres choses ailleurs, dans ma profession. (f15)

Je considère que, depuis que je suis au Canada, j'ai appris à me débrouiller très bien au Canada. Tu n'as pas le choix, tu es toute seule sans ta famille d'origine pour t'aider. Tu es avec des enfants petits, tu ne connais pas ton milieu, tu n'as pas de réseau, tu n'as pas d'amis quand tu arrives au Canada. Comme j'ai dit, tu n'as pas le choix, tu dois te débrouiller pour réussir, mais je suis très contente, car cela m'a permis de grandir comme personne. (23f).

Pour un répondant, la débrouillardise est toujours importante pour montrer aux autres qu'on est capable de continuer malgré les conditions défavorables. La débrouillardise acquiert le sens d'une prise de conscience de la personne de l'endroit où elle vit et dans quelles conditions elle vit, afin de mobiliser des ressources internes. Cette façon de penser (« agir face à un problème ») transmet une pensée rationnelle consciente pour la recherche de solutions face aux difficultés.

Je ne savais pas cuisiner, je ne savais même pas faire un œuf; il fallait que j'apprenne à cuisiner. Dans la première année, c'était mon conjoint qui faisait la

cuisine [rires]! Ensuite, bien, j'ai commencé à apprendre. Parce que moi, quand j'étais au [pays], je ne faisais qu'étudier, puis on avait des femmes de ménage qui s'occupaient de tout, là, donc je n'étais jamais confrontée à la réalité. Parce que c'est une réalité, hein? On ne se le cache pas. Si tu veux rester en forme, il faut manger; si tu veux manger, il faut savoir cuisiner. Alors, il faut que tu te débrouilles! (7f)

### 3.2.2.3 Parler, s'exprimer

Sur un plan similaire au précédent, pour les participants (21), parler pour ventiler ses sentiments figure aussi parmi les éléments les plus souvent mentionnés par eux comme étant une source importante pour éviter le stress que peut produire l'immigration. Notamment, la qualité de la relation avec la famille autant proche qu'élargie.

Alors je ne supporte pas bien le stress, moi. Donc, quand il y a une situation qui me stresse, en général, j'essaye de parler comme pour évacuer, pour ne pas me laisser envahir par le stress. Et c'est comme ça que, en fait, j'essaye d'extérioriser tout ce stress-là. Tout au long des années dans la région, nous avons vécu différentes situations de stress : pas de travail au début, travail précaire, etc. Pour moi, parler est très important, cela me fait du bien. (19h)

Je suis quelqu'un qui parle beaucoup avec mon conjoint, mes enfants, mes parents. Par exemple, s'il passe plus de deux ou trois jours que je n'appelle pas ma mère, elle va m'appeler tout suite; je ne peux pas l'oublier. J'essaie d'avoir toutes les semaines un espace avec mes amies pour nous rencontrer et parler. Ça m'a aidé beaucoup, car tu peux parler de tes choses, moments très appréciés pour moi. (23f)

Aussi, comme exprimé par une participante, causer pour recevoir des conseils est un autre élément soulevé comme étant une source d'aide importante pour les répondants. Nous pouvons voir l'importance que prend, pour certains participants, la possibilité de s'exprimer, et c'est dans le but précis de chercher des conseils.

J'essaie de parler souvent. Quand nous, on se voit, je parle des difficultés que je rencontre. Donc eux aussi, ils me donnent des conseils sur comment je dois faire. Je parle toujours! C'est très aidant pour moi de faire ça, et je montre à mes enfants qu'il faut faire la même chose s'ils ont un problème : causer pour recevoir des conseils. (h20)

#### 3.2.2.4 Désir de se surpasser

En outre, la lecture des propos des répondants soulève le point de se mobiliser comme étant une attitude qui aide à s'en sortir dans les moments difficiles, dans un contexte de vulnérabilité sociale. Par exemple, une mère de famille avec des enfants de 5 et 3 ans explique comment, pour elle, ça a été important de faire ce premier pas, dans un contexte où elle ne maîtrisait pas le français, venait de se séparer et était sans réseau :

Quand j'étais divorcée, presque à quelques mois d'arrivée dans la région! C'est là qu'il fallait que je travaille, puis c'était vraiment brutal parce que faire une entrevue, je n'étais pas capable parce que je parlais probablement dix mots en français. Parce que, comme je vous l'ai dit, je n'étais pas allée à l'école puis je passais mon temps à parler espagnol. Non. Je n'ai jamais été voir le marché du travail. J'étais allée amener mon CV dans ce magasin-là. Il faut juste qu'ils me disent en signes ou en quelques mots, puis je vais être capable de comprendre. »  
Donc je me suis lancée, puis j'ai réussi. (3f)

#### 3.2.2.5 Désir d'avoir un meilleur avenir

Certains répondants (8) indiquent que le désir d'avoir un meilleur avenir pour leurs enfants les amène à surmonter leurs difficultés familiales. En ce sens, les répondants ont fait comprendre qu'ils avaient enduré et sacrifié ce qu'ils avaient pour offrir à leurs enfants un meilleur bien-être. Bien-être que, dans leur pays, il n'était pas possible d'offrir.

Vouloir avoir quelque chose de mieux que ce que j'avais chez nous. Le vouloir-vivre ici, ce sont mes filles qui m'ont toujours motivée, leur futur [...] Mon pays ne pouvait pas garantir un bon futur pour mes filles, voilà! (3f)

#### 3.2.2.6 Se sentir en sécurité

Se sentir en sécurité rejoint les propos de deux familles qui ont décidé de rester en région. De leurs propos, nous avons constaté que la sécurité familiale qu'ils cherchaient au moment de quitter leur pays a été trouvée au pays d'accueil. Alors, le désir de se sentir à l'aise et de se sentir bien a été pour eux une force interne qui leur a permis d'affronter les moments difficiles, et même de supporter l'hiver.

J'ai décidé de rester ici, car je trouve que c'est une belle place. Oui, elle est froide et petite. Je me suis habituée à ça. Tout est à quatre minutes. Tout est plus vite, tout est plus facile. Il n'y a pas de longue, longue, longue file. Il n'y a pas de longue, longue file de trafic non plus. Je me sens en sécurité, ce qui n'est pas le cas dans mon pays, puis ce n'est pas le cas nécessairement aussi dans les grosses villes. (3f)

Bien, avec le temps on s'habitue à la tranquillité. Et même que si on part, par exemple, à Montréal, deux semaines, c'est assez. On est fatigués. Il faut qu'on rentre. Donc, on s'adapte. Comme on dit, on s'adapte très, très bien. (4f)

### 3.2.2.7 Rester soi-même

Rester soi-même nous ramène à l'idée de ne pas perdre son identité. Pour certaines familles, l'intégration en contexte d'immigration signifie être transporté d'un lieu à un autre, ce qui leur apprend de nouvelles façons de voir la vie, la famille ou l'éducation des enfants. Rester soi-même a aidé ces familles à chercher des mécanismes qui leur ont permis de faire face à des situations difficiles. Ainsi, il est permis de constater qu'ils mettent en valeur l'identité comme un facteur interne qui aide au processus d'intégration.

Il y avait une amie, une fois, qui m'a dit, je ne sais pas d'où elle l'a pris, elle a dit : « l'intégration, c'est comme tu prends un arbre avec ses racines, puis tu le mets dans une terre nouvelle, il va développer de nouvelles branches, il va développer de nouvelles feuilles. Et c'est ça l'intégration. » Et je trouve que c'est vraiment très beau; le schéma est très beau, puis c'est vrai, voilà. Tu viens avec tes racines, avec tes bagages, avec tout ce que tu veux, et tu te développes ici, puis tu apprends de nouvelles choses, de nouvelles façons d'être, de faire, mais tu restes toi, profondément toi, puis tu trouves des forces pour t'en sortir, pour t'aider. (5f)

### 3.2.2.8 Accepter la différence

Un autre facteur souligné par certains répondants est le fait de comprendre qu'il faut s'habituer à un sens différent de l'amitié comme peut être pratiqué dans leur pays d'origine. Développer une attitude compréhensive et ouverte à l'égard des différentes formes de pratiquer l'amitié signifie ne pas se décourager, plutôt apprendre à vivre avec de nouveaux codes.

Oui, bon moi, j'ai des... pas des... c'est comme le couple québécois que j'ai rencontré et le mari, c'est mon ami, mais j'ai eu l'impression que nous, on n'a pas le même sens de l'amitié, parce que chez nous, l'amitié, tu pars chez la personne, la personne vient chez toi, mais je parlais beaucoup là-bas, il n'avait pas le temps, souvent « oh, je dois sortir! » J'ai senti qu'il n'a pas le temps. Nous sommes des amis, je le comprends. C'est après, je me suis rendu compte, donc, ici, l'amitié, ce n'est pas comme chez nous. Oui, ça veut dire oui, c'est un ami, tu peux compter sur lui souvent quand tu as des problèmes, tu peux compter sur lui, oui, tu peux... vous pouvez vous inviter à sortir souvent, mais ce n'est pas comme chez nous, qu'on va aller rendre visite, on va aller jaser pour ne rien dire. Non, non. (20h)

Bien que mentionné seulement par quelques répondants, concevoir la société québécoise comme un nous et eux ou un tout, apparaît aussi comme un facteur interne de type psychologique mentionné.

Mais on est en mode apprentissage, c'est ça. Et accepter la différence. Souvent, entre immigrants « ah, les Québécois, ils sont comme ci, les Québécois, ils sont comme ça! », si on parle de ça, là, c'est la barrière qu'on met entre nous et eux. Déjà dire « nous et eux », moi, je n'aime pas. Je n'aime pas le « nous et eux », c'est une barrière. Ça, je ne l'ai jamais dit « nous, eux ». Quand les gens le disent, moi, je dis « c'est qui nous? C'est qui vous? C'est qui eux? » C'est qui? C'est nous tous. (5f)

### 3.2.2.9 Avoir du courage

Avoir du courage apparaît dans les propos des participants comme étant un facteur interne favorisant la résilience. Les significations données par les répondants à ce facteur sont différentes. Dans un premier temps, nous trouvons ceux qui vont parler du courage comme d'un moteur pour se mobiliser pour apprendre la langue. Ce serait le cas de certains participants hispanophones (3) qui, dans un contexte limité d'offre de services en francisation dans la région, ont utilisé toutes les possibilités dans leur environnement pour apprendre le français. C'est dans ces termes qu'une répondante s'exprime :

Donc j'ai décidé d'apprendre le français à la maison. Uniquement avec la télévision. Avec les « comics » des enfants. Puis c'est là que j'ai commencé à apprendre le français, puis à parler. Par après, dans mes « jobs », j'ai eu plein de professeurs autour de moi, et c'est tous mes collègues de travail qui m'ont aidée,



puis qui me faisaient répéter. Puis c'étaient mes professeurs, en fin de compte. J'ai eu tellement, tellement de professeurs dans ce magasin-là, puis c'est grâce à eux autres que j'ai appris, puis à mes efforts, que j'ai appris à parler la langue complètement toute seule... Puis, malgré toutes les difficultés que j'ai eues au cours de quelques années, j'ai réussi à me débrouiller, puis j'ai réussi à apprendre la langue sans avoir l'école de francisation. (3f)

De cette citation, il est possible d'observer le courage que cette personne a eu pour chercher des solutions qui allaient l'aider dans l'étude de la langue, dans un contexte limité de ressources gouvernementales régionales en français pour les immigrants.

Plusieurs personnes interrogées disent que dans les moments de questionnement, lorsque les choses n'allaient pas bien, que tout semblait aller mal, qu'il n'y avait pas de travail à leur niveau, il a fallu adopter une attitude positive et penser en termes comme : aller de l'avant afin de foncer devant l'adversité. Les propositions de certains répondants traduisent une idée de normalité des problèmes de la vie quotidienne dans le contexte de l'immigration : que les choses vont se passer et qu'il faut regarder dans une direction d'optimisme.

Il nous est arrivé qu'on ait eus plusieurs moments de faiblesse, là, qu'on va dire : « ah, pourquoi ça nous arrive, nous? Pourquoi ça n'arrive pas à une autre personne? » Pas de travail, pas rien pour nous. Mais c'est des choses de la vie, là, que... et il faut aller de l'avant pour passer à autre chose. (12h)

Il faut que tu regardes vers l'avant pour passer à travers, parce que l'immigration n'est pas facile. Le courage pour surmonter les épreuves que l'immigration nous a fait vivre, c'est comme une porte de sortie. Ma femme a eu des travaux mineurs pour nous aider au début et cela n'a pas été facile parce qu'elle est une professionnelle, mais on s'est donné de la force et du courage pour continuer et donner une meilleure vie à nos enfants (23h)

Enfin, certains participants ont déclaré que le courage, dès leur arrivée dans la région, leur a permis de ne pas faire place à l'échec et de penser aux membres de leur famille.

L'échec, non! L'échec, ça me donne... Pour moi, au niveau personnel, ça me donne courage pour continuer. Parce que je ne suis pas une personne qui va faire un échec puis après ça, je vais rester à la maison puis m'enfermer, puis *whatever*. Non! (25h)

### 3.2.2.10 Persévérance

Selon les répondants, la persévérance dans un contexte de difficulté est associée à la volonté de s'en sortir. En ce sens, la volonté de réussir est considérée comme un facteur positif qui donne force et motivation pour continuer à faire face à l'adversité.

L'échec, admettons, dans une entreprise, de ne pas trouver un emploi, ça ne me décourage pas nécessairement, mais si j'avais eu un échec de vouloir faire des études et que l'université me rejetait ou que je n'étais pas capable, je continue à trouver autres solutions, je me donne la volonté pour m'en sortir, pour trouver des solutions. J'ai eu une séparation, bon, ça ne me décourage pas pour avoir une autre, ce n'est pas... (2f)

Se faire confiance apparaît comme un deuxième élément associé à la persévérance. Cela tient à la volonté des personnes d'aller de l'avant, malgré les difficultés que peuvent rencontrer les familles immigrantes durant leur intégration à la société d'accueil. Ce sentiment de confiance est partagé par l'ensemble des familles rencontrées.

J'ai réussi à faire certaines choses malgré le manque de mon vocabulaire en français. J'ai parlé quasiment en signes, moitié anglais, quelques mots en français puis quelque chose en signes, et puis j'ai réussi à trouver un job. J'ai réussi à avoir un poste. J'ai réussi à monter dans une compagnie, puis ça, ça m'a donné énormément de confiance. Donc, là, aujourd'hui, je me suis dit : « Si j'étais capable de le faire à ce moment de la vie, que je ne parlais pas ma langue, que je n'avais pas les ressources nécessaires, que je n'étais même pas capable de m'exprimer, aujourd'hui c'est sûr que je peux arriver à faire n'importe quoi ». (3f)

Aussi, ne pas abandonner est un autre élément soulevé comme étant une source importante de persévérance pour les répondants. Ne pas abandonner signifie s'attacher aux réussites et aux objectifs pour trouver la force interne, et ainsi la transmettre à la famille.

Je n'ai pas abandonné quand je me suis sentie complètement anéantie, quand je me suis sentie complètement dévastée, frustrée, triste. Je me suis attachée à tous mes souvenirs de réussite que j'avais dans mon pays. Là j'ai trouvé la force pour transmettre à mes enfants une énergie plutôt positive. Je n'ai pas lâché dans ce temps-là, je ne vois pas pourquoi je pourrais lâcher aujourd'hui. (3f)

Si je me suis fixé un objectif, par exemple de dire [...] bon [...] Si je dis : « je fais mes études en trois ans » et qu'au bout de la première année je trouve ça difficile, je ne vais pas abandonner. Je n'ai pas abandonné avant quand je suis arrivée ici. Non. Non. Je vais plutôt trouver le moyen d'apprécier ce que je fais et, ça, ça va m'aider à avancer. (14f)

Un dernier élément apprécié par certains répondants est de prendre du recul devant les obstacles pour réfléchir, puis continuer. Ainsi, cette persévérance dont parlent les répondants peut également être comprise dans un contexte de réflexion personnelle et familiale que les participants ont mis en pratique pour faire face aux difficultés rencontrées au cours des premières années d'immigration. Ces moments de pause ont été des moments de réflexion et de recherche de solutions alternatives dans le but de persévérer dans leurs projets.

Je ne lâche pas, si j'ai trouvé des obstacles dans le chemin, je vais prendre un peu de recul, je vais réfléchir avec ma famille et avancer pour réussir. Pour moi, la persévérance est l'une de mes valeurs les plus importantes dans ma vie. Et j'ai transmis aussi à mes enfants. (23f)

### 3.2.2.11 Apprendre à gérer le stress

L'image que se font les immigrants dès leur arrivée est qu'ils auront à rencontrer une série de situations toujours stressantes, par exemple : se trouver un appartement, une garderie et/ou une école pour les enfants, un travail, apprendre la langue, la reconnaissance des diplômes, etc. Ce sont tous des éléments stressants. Dans ce contexte, une famille indique que ce qui a été aidant pour elle lors de son arrivée dans la région est le fait de prendre une chose à la fois. Ce facteur stratégique interne favorisant la résilience a permis à certaines familles participantes (4) à l'étude de ne

pas tomber malades et de s'engager davantage dans leur processus d'intégration en région.

Mais si vous dites, par exemple, dans le moment, la chose qui me donne du stress aujourd'hui, c'est l'immigration. Ça, par exemple, je vous dis : Il y a 200... OK! Une chose à la fois. La deuxième, une chose qui me donne du stress, c'est mon loyer. Mon logement. Je dois m'adapter. C'est où que je vais vivre? Une chose à la fois. Alors... Pour moi, la façon de gérer le stress, c'est de prendre une chose à la fois. (17f)

Pour d'autres familles participantes, le stress est vu comme quelque chose de positif parce que cela les aide à avancer dans leurs projets; par exemple, avancer dans leur mémoire de Maîtrise.

Tu dois apprendre à gérer le stress de la vie quotidienne. Pour moi, le stress m'aide à avancer plus dans mes affaires. Le stress m'a poussé à terminer mes études de Maîtrise. Quand j'ai plus de temps, je fais moins! (23f)

### 3.2.2.12 Capacité d'ouverture, de discussion

La capacité d'ouverture et de discussion a été un autre facteur interne chez les familles participantes qui a favorisé leur résilience. Selon les propos des répondants, cela se décline en deux aspects principaux, soit se sentir attiré par la beauté de la langue et sortir dans la rue. Le premier est interprété comme étant un facteur centré sur les émotions, alors que le second réfère à un facteur centré sur le problème de la langue.

J'ai une capacité d'ouverture, de discussion avec les gens qui faisait que j'étais tellement [...] j'étais comme attiré par cette langue-là, qui était comme un peu nouvelle pour moi. Je crois que ça m'a aidé à supporter les choses le premier temps dans la région. J'étais comme enchanté par la langue. (4h)

Puis c'est comme ça qu'on finit par s'adapter. En entendant les gens parler, on s'adapte à la langue, en sortant dans la rue puis en croisant des gens juste dans les restos, bien, on s'adapte à leur culture, on connaît leurs fêtes, ils nous invitent, on les invite, c'est comme ça qu'on s'adapte. (7f)

### 3.2.2.13 Demander de l'aide

Afin de faire face au stress et aux conditions difficiles, dès le début de l'arrivée des familles en région, plusieurs familles (10) ont demandé de l'aide. Ce dernier facteur psychologique interne montre une attitude d'ouverture des familles envers le monde extérieur. Deux répondants indiquent de ne pas avoir honte de demander de l'aide, car cela fait partie de leur nature humaine de s'entraider.

Moi, comme personne, je demande l'aide, je pose des questions. Je n'ai pas eu de difficultés. C'était du premier coup, j'étais bien installé. J'avais mon appart [...] J'ai trouvé un appartement sur Internet. À l'Université, j'avais [...] je n'avais pas de contacts au début, mais quand je suis arrivé, j'ai établi mes contacts. Ça a bien été, là. Si j'ai un problème ou quoi que ce soit, je demande aux gens. Je demande de l'aide. C'est [...] C'est même une pratique. Ça, c'est une pratique que j'utilise tout le temps, là. (21h)

Oui, moi, j'aime beaucoup demander de l'aide. Il y en a beaucoup qui trouvent ça bizarre que je demande de l'aide, mais moi, je suis une personne qui [...] si je vois qu'il y a quelqu'un qui pourrait m'aider, je demande l'aide. Je n'ai pas honte de demander l'aide. On est dans une société, et Dieu nous a créés pour s'entraider, donc je ne vois pas de mal à demander de l'aide. (7f)

Il a également été possible de constater que quatre participants (4) ont manifesté avoir sollicité de l'aide de la part d'amis. Toutefois, si la situation est d'ordre familial, ils discutent premièrement en famille et, après, ils se dirigent vers les amis. Ainsi la famille est le premier soutien.

Mais si jamais il y a une grande difficulté, moi, je me dirige vers mes amis les plus proches. Comme je t'ai dit avant, au début les choses étaient un peu difficiles parce que je n'avais pas de travail... On se questionnait sur ce qu'on allait faire, et bon mille choses! Ben, si la situation est familiale, on parle en famille. Toujours, je parle en premier en famille. (15f)

De plus, certains répondants (2) estiment qu'ils sont ouverts à demander de l'aide quand ils en ont besoin. Ce facteur peut être utile avec les organismes communautaires de la région ainsi qu'auprès des personnes. Précisons que l'aide sollicitée au début a été plutôt de type stratégique, par exemple une place dans une garderie, dans une école.

Alors, quand il n'y a pas de solution, je ne m'enflamme pas, quand je ne trouve pas la solution immédiate, là. Je suis de tempérament assez calme, donc je me dis que si je n'ai pas la solution, quelqu'un d'autre pourra peut-être m'aider à trouver la solution, un organisme de la région, une amie, etc. J'ai parlé aux gens que j'ai rencontrés au début pour une place pour mes enfants. (19f)

Demander de l'aide commence par faire les premiers pas ou, comme l'indiquent certaines familles (5) : de frapper à la porte. Toutefois, il faut savoir à quelle porte frapper pour être aidé. Pour ce faire, ces familles, au début de leur vie en région, se sont tournées vers des gens de leur propre culture. Ceux qui ont demandé de l'aide disent avoir été soutenus dans des moments de détresse.

Alors, il y a des fois que l'aide, ça vient comme du ciel. Quelqu'un que vous connaissez vous donne. Mais la seule chose qu'il faut faire, c'est frapper à la porte. Surtout quand le stress commence à monter et monter, aller demander de l'aide tout de suite. J'ai fait ça et ça a marché pour moi. Parce que je vous dis : Écoutez, moi, je ne parle pas le français. Je vais cogner à la porte. Justement, vous frappez à la porte. La personne qui est de l'autre côté, ce n'est pas un francophone. C'est quelqu'un qui va comprendre votre problème. Il va... (h17)

Pour trois familles, demander de l'aide implique de parler aux personnes de l'entourage. C'est ce facteur qui a été utilisé par ces familles, soit dans le but de trouver du soutien ou de recevoir de l'information sur la culture en région.

Quand j'ai un problème, j'essaie de réfléchir, sûrement. J'essaie de réfléchir pour rechercher des solutions, mais si je ne trouve pas... souvent, aussi, j'en parle à certaines personnes de mon entourage; là, je dis : « Ah, j'ai des problèmes, je ne comprends pas », surtout le couple qui m'avait vu le premier, souvent je leur dis : « Ah, ici, c'est comme ça! » Je me rappelle d'avoir parlé sur des choses qui me préoccupaient quand je suis arrivée à la région. Je ne connaissais rien, mon mari et moi n'avions pas de réseau. Donc, m'ouvrir m'a aidé à connaître et savoir comment fonctionnent les choses dans l'Abitibi-Témiscamingue, la culture, le travail, l'université. (20)

Pour terminer sur les facteurs psychologiques internes qui ont favorisé la résilience chez les familles interviewées, les résultats montrent une diversité de facteurs personnels mis en place et utilisés au fur et à mesure que la situation le requérait. Ces

facteurs leur amenaient du réconfort et comblaient leurs besoins relationnels. Précisons que l'immigration provoque chez la personne immigrante une série de sentiments négatifs résultant de la coupure rapide et douloureuse de la famille d'origine, de ses réseaux sociaux, de la langue du pays, du choc culturel, de la situation incertaine de l'emploi, entre autres. C'est dans ce contexte que les familles ont développé des facteurs psychologiques pour répondre à leurs besoins.

### 3.2.3 Facteurs issus de la religion

La religion contribue à donner de l'espoir dans la vie des participants, dans le sens qu'ils s'attachent à l'idée magique que les choses vont aller mieux ou vont s'améliorer avec le temps. La religion véhicule une sorte de changement positif tout en donnant la force à certains répondants (26) de résister aux difficultés rencontrées en période d'intégration dans la région. Ainsi, croire en Dieu constitue un facteur qui a été fortement utile à ces participants, en temps de difficulté.

#### 3.2.3.1 Croire en Dieu

La foi en Dieu se traduit de différentes façons chez les participants, dans le but de recevoir un soutien moral face aux problèmes auxquels ils étaient confrontés dans le nouveau pays (ou région). Ainsi, la croyance en Dieu se transforme, pour la majorité des participants, en un facteur résilient interne chez les participants, car elle leur donne la force dont ils ont besoin pour continuer malgré les souffrances ou la douleur qu'ils subissent. La religion est également importante pour transmettre aux enfants des valeurs chrétiennes de la culture d'origine.

J'enseigne des valeurs à mes enfants depuis... Donc, ma fille de 5 ans, des fois, là, peut-être ses amis vont la prendre pour une folle, mais quand elle a des problèmes, elle va me dire : « Maman, j'ai demandé à Dieu de me faire telle chose, j'ai eu un problème, j'ai dit à Dieu de me calmer, j'ai prié Dieu, j'ai dit qu'il me calme ». Ça aussi, c'est important. Donc, dans nos valeurs, on leur apprend aussi, on leur transmet aussi des valeurs chrétiennes, voilà. Par exemple, je vais dire quoi à ma fille, c'est que ce n'est pas bon d'insulter, ce n'est pas bon de se moquer

des gens, Dieu n'aime pas quand on parle mal à son parent, voilà. C'est un peu ça que je leur apprends, qu'elles grandissent avec ça. (6f)

Plusieurs participants confient à Dieu leurs problèmes. Cette façon de penser nous montre que les participants font part de leurs préoccupations avec l'Être suprême.

On a juste foi en Dieu que ça va passer, que les problèmes vont se résoudre. On n'a pas d'autre solution. Pour la douleur que l'on a vécue ici en tant que mère... la perte de mon enfant, on n'a pas d'autre solution. (7f)

Bon! D'abord, la façon de gérer ça, on fait comme si ça n'existait pas. Il ne faut pas se mettre tout ça dans la tête. Moi, je réagis comme ça. Aussi, comme on est des chrétiens, on donne tout ça au bon Dieu. Ma famille me manque encore beaucoup, mais c'est lui parfois qui... Le bon Dieu nous trouvera une solution. Nous vivons avec des humains. C'est ça. (18h)

Dans ce même ordre d'idées, une famille indique que dans des moments de stress ou de perte de leurs moyens il faut tout laisser entre les mains de Dieu car ce dernier leur donne le calme et la tranquillité d'esprit en ces temps difficiles. Les répondants expliquent qu'il existe un Dieu qui les rassure quand ils se sentent dépassés.

Oui, quand vraiment je sens que j'ai atteint ma limite, quoi, par rapport à tout ce que j'ai fait comme effort pour faire des choses, je laisse tout entre les mains de Dieu, et je dors avec les Psaumes dans mon iPhone. Ça récite les psaumes pendant que je dors. Ça me rassure parce que Dieu m'entend quelque part, parce que... oui. (9h)

Pour un autre participant, Dieu est une source de conseils et il décide de la capacité de la personne à supporter les épreuves de la vie. De plus, une famille souligne l'importance de Dieu pour lui demander de l'éclairer. Ainsi, les situations qui n'ont pas de solutions immédiates deviennent le terrain de Dieu.

À tout problème existant, il y a une solution [rires]! Donc, si tu ne trouves pas la solution immédiate, bien, soit moi, dans mon cas à moi, ça dépend quel type de solution, mais jusqu'à date je demande au bon Dieu de m'éclairer et, jusqu'à date ça marche... Ça a marché avant! Selon toutes les situations qui nous arrivent dans la vie, c'est que le bon Dieu juge qu'on est capable de les supporter. (12h)



En temps de problème ou de difficulté, s'en remettre au Tout-Puissant est une façon de trouver la force pour aller de l'avant. Dieu contribue à donner à ceux qui sont stressés une solution à leurs problèmes.

La vie [...] la vie est un cadeau positif. Et après, c'est à nous de comment on regarde, parce que, bien, on a tout autour de nous, mais est-ce qu'on en prend soin? Est-ce qu'on s'en fout? Donc, dès lors que, admettons, tu as la foi, il y a pas mal de choses que tu peux aller de l'avant. Donc, il peut arriver que tu aies des moments difficiles ou des coups de « blues », comme on dit en bon français, mais c'est de s'en remettre au Tout Puissant. (12h)

Moi, je remets aux mains du Très-Haut, aux mains de Dieu. Je sais que c'est Lui qui va m'aider. Je suis déjà dans le stress. Là, il faut chercher une solution. La solution, c'est quoi? C'est mon Dieu. (18f)

D'autres (15) soulignent que Dieu est important dans les moments difficiles. La présence de Dieu dans leur vie acquiert une importance fondamentale, en particulier dans les moments de détresse. En ce sens, Dieu occupe une place importante pour eux; il s'agit de laisser à Dieu le fait de savoir pourquoi ils ont vécu des épreuves en temps d'immigration. Face à une telle situation, il n'y a rien à faire.

Dieu est important dans des moments difficiles. Bien, moi personnellement, j'ai mes croyances à moi, mais tu sais, je ne pratique pas une religion en tant que telle. Moi, je crois en Dieu puis il est important vraiment dans les moments difficiles, et tout, mais je ne suis pas une personne pratiquante en tant que telle d'une religion. Donc oui, pour moi, admettons, moi, je suis plus spirituelle que religieuse, je dirais ça. Ça a une importance pour moi dans ma vie de tous les jours, dans les moments difficiles, dans les bons moments aussi, mais la religion en tant que telle, non. Dieu sait pourquoi les choses arrivent, pour quoi je suis devenue une immigrante, pourquoi j'ai passé par des moments difficiles au début! (10f)

Un participant va dire que grâce à Dieu, à sa foi en Dieu, il est devenu une si bonne personne en ce moment.

C'est grâce à ma religion ou grâce à ma foi, admettons, que je me dis que je suis arrivé au stade que je suis actuellement. Ma vie quand j'entre au Canada a été très pénible et difficile pour le dire d'une façon. J'ai fait des choses que je n'ai jamais faites avant, travaux pas bien payés, travail sous la table pour survivre, etc. Toutes

des choses qui me rendaient mal. Mais grâce à mon Dieu, j'étais capable de trouver ma place et trouver ce que je cherchais. (25h)

Ici, Dieu est à l'origine de changements pour ce participant. Ainsi cette présence divine sur son parcours d'immigration est vue comme quelque chose qui prend du sens chez certains participants attachés aux croyances que Dieu est le Maître de leur destinée et qu'Il les soutient en temps de détresse et de difficulté.

Il a été possible de constater que, pour certains répondants (3), prier et danser avec de la musique religieuse est un facteur qu'ils utilisent quand les problèmes ne peuvent pas se résoudre par eux-mêmes. Selon leurs dires, les difficultés auxquelles ils doivent faire face passent d'abord par des prières.

Alors, les obstacles qui nous font face en tant que famille, ça passe par les prières en général. Souvent, mon épouse et moi, on dit beaucoup de prières. Ça nous a aidés à passer à travers le dur chemin de l'immigration. (19h)

Je danse. Oui. Je mets la musique. Je danse et je prie. Et je mets la musique religieuse. Oui. Ça, ça m'aide à me détendre quand j'ai des problèmes que je ne suis pas capable de résoudre par moi-même [...] (f14)

Je prie à la Vierge, à Dieu et à mon Père. Et j'ai dit à l'Esprit-Saint : « Illumine-moi mon chemin s'il te plaît. » Je crois, mais je crois beaucoup dans les anges. Je ne sais pas si tu crois dans les anges, mais pour moi, c'est... Toujours, j'ai dit que j'ai un ange, quelque chose comme ça. (16f)

Durant ses premiers mois et années en région, une participante se sentait soulagée dans le calme de l'église. Elle cherchait à se sentir mieux à cause de l'absence de sa famille et de son pays.

Je cherchais à me soulager de l'absence de ma famille, de mon pays, dans l'église. Ce n'était pas nécessaire d'assister à la messe comme telle, sinon aller simplement me sentir tranquille à l'intérieur de l'église. (24f)

En résumé, la religion est un facteur largement utilisé par la plupart des participants. Il représente un mécanisme de protection individuelle et familiale dans la vie des personnes interrogées, non seulement en période de difficulté, lorsque les choses ne se passaient pas bien ou que le travail ne venait pas au début de l'immigration, mais aussi dans leur vie quotidienne. Par exemple Dieu en vient à occuper une place primordiale en réponse à leurs préoccupations et à leur désarroi. Des propos des participants, il se dégage que c'est Dieu qui les a guidés pour trouver des solutions aux problèmes, et c'est Dieu qui les a écoutés lorsqu'ils devaient se soumettre à Lui. Cet acte de fidélité devant leur Tout-Puissant fait de la religion un mécanisme de protection interne très important dans la vie de ces personnes, parce qu'ils se soutiennent mutuellement à travers la prière.

### 3.3 Facteurs externes qui favorisent la résilience et l'adaptation

Cette section s'intéresse aux facteurs externes qui favorisent la résilience des répondants en contexte d'immigration (objectif 3). Elle est divisée en cinq parties. La première porte sur les facteurs protecteurs associés à la culture. La deuxième partie s'oriente sur les facteurs protecteurs issus des institutions d'enseignement. La troisième aborde des facteurs provenant du réseau communautaire. L'avant-dernière section, quant à elle, aborde les facteurs issus du contexte social, pour ensuite terminer avec la cinquième portant sur les facteurs protecteurs issus de l'économie.

#### 3.3.1 Facteurs protecteurs associés à la culture

Les participants ont été invités à se prononcer sur les facteurs externes ayant aidé dans leur intégration en région et qui sont en rapport avec la culture. Des propos des répondants, il a été possible de déterminer quatre facteurs qui joueraient un rôle clé dans la dynamique externe de la famille. Ce sont : désir d'intégration dans la culture de l'autre, garder sa culture, respecter la culture d'autrui et le réseau de la même culture.

### 3.3.1.1 Désir d'intégration dans la culture de l'autre

La majorité des participants (29) attribuent une grande importance dans leur vie en région à leur volonté de s'intégrer dans la culture témiscabitiébienne. Selon leurs propos, l'intégration passe par la coexistence dans le même monde que les Québécois, en consommant les produits du Québec, en parlant avec eux, sans s'isoler, et de ne pas s'installer dans des ghettos. Ce dernier point a permis à des répondants de réussir et de s'intégrer.

Pour moi, il n'est pas question de vivre en ghettos ou d'imposer tes normes à ce pays qui, gentiment, t'a ouvert ses bras. Je sens que tu dois collaborer pour t'adapter à la culture du Canada. Bien que tu peux sentir par moments que des choses sont très différentes à ce qui est fait dans ton pays d'origine, tu dois t'efforcer pour les comprendre. (23h)

Mais je ne veux pas de ghetto. Et à mes enfants aussi, je leur disais la même chose : « pas de ghetto! Tu veux vivre au Québec, en Abitibi-Témiscamingue, tu veux t'intégrer au Québec, alors, c'est avec le Québec que tu vas vivre! » Je pense que c'est une chose qui nous a permis de réussir et de nous intégrer. Il y a une chose qui... quand des gens, des fois, que je ne connais pas, que je vois pour la première fois, me demandent : « D'où tu viens? », c'est là que je réalise : « c'est vrai, je ne suis pas née au Québec, je suis née ailleurs! » Je me sens tellement partie intégrante d'ici que j'oublie que je suis née [très loin d'ici]. Vraiment! Donc c'est... vraiment, ça m'étonne que les gens me disent « d'où tu viens? » (5f)

Mais on est vraiment ouverts à l'alimentation québécoise. Donc, on mange un peu de tout. Au début, c'était difficile, parce que le fromage, je n'aimais pas. Oui, c'est ça, donc maintenant, en famille, on essaie de... J'ai goûté un peu à tout, on a goûté un peu à tout, donc on s'adapte à ça. Aujourd'hui, on va manger québécois, demain, on va manger camerounais, donc on mange un peu de tout. On mange même sénégalais, on mange même colombien, chilien, donc... (6f)

Ça fait que nous, ce qu'on a dit : « on ne va pas faire ça, on va faire tout le contraire », puis on a commencé à rencontrer du monde partout. On a fait beaucoup d'amis... honnêtement, de je ne sais pas combien de pays, puis on s'est rassemblés pas mal souvent. Je pense que c'est ça qui nous a aidés le plus, parce que nous ne sommes pas en ghetto à la maison! (10h)

De plus, ceux-ci considèrent qu'il est important de transmettre aux enfants la valeur d'ouverture à la culture québécoise parce que cela facilitera aussi leur intégration au sein de cette société.

D'autres participants (5) vont plus loin en soulignant que la réussite de l'immigration passe aussi par le fait que la personne en situation d'immigration ne doit pas s'enfermer juste avec les gens de la culture témiscabitiébienne ou québécoise. Les immigrants doivent rester ouverts aux cultures autres que celle québécoise. Cela aide à trouver un réconfort et permet le partage des expériences communes de souffrance, de joie et d'espoir. C'est dans ces propos qu'un répondant s'exprime :

Essayer de ne pas chercher seulement des gens de sa propre culture. Je pense que c'est ça la clé, à mon avis. Il faut penser qu'il y a des gens d'autres cultures; donc on peut partager et les intégrer. Les gens d'autres cultures peuvent mieux comprendre mes souffrances, mes réussites et tout ce que j'ai vécu, parce qu'ils sont aussi passés par là comme moi, tu comprends. On a beaucoup de vécus similaires! (10h)

En lien avec ce qui précède, le désir d'intégration dans la culture de l'autre est aussi nécessaire pour apprendre de l'autre. Selon les dires des participants, apprendre de l'autre aide à l'intégration, à se trouver un travail, à comprendre la mentalité des Québécois.

De s'ouvrir, d'aller essayer d'apprendre de l'autre, ou même [...] ça m'aide à savoir comment je dois les approcher, qu'est-ce que je peux faire et ne pas faire. Admettons, je dirais, entre les Africains, bien, il y a les Africains du Maghreb, il y a l'Afrique noire, il y a l'Afrique centrale, l'Afrique de l'Est, donc au lieu de [...] admettons, un Sénégalais, il reste avec un Sénégalais ou un Malien reste avec un Malien ou un Marocain reste avec un Marocain, bien, le Marocain va essayer de faire des activités avec un Sénégalais ou avec un Chilien ou un Colombien ou autre. Mais souvent, on reste entre nous, entre communautés d'origine. (12h)

### 3.3.1.2 Garder sa culture

Sur le plan de la culture d'origine, les répondants indiquent qu'il est très important de parler aux enfants de leurs origines, d'où ils viennent, de conserver leurs traditions. Notamment, la culture d'origine constitue pour tous les répondants une source d'identité, d'union familiale. En même temps, partager sa propre culture signifie, pour les répondants, de trouver en famille des réponses aux difficultés en terre d'accueil.

Puis, pour préserver l'identité chez les enfants, c'est que de temps en temps, on leur rappelle qu'on a des origines, qu'on n'est pas nés comme ça, là, on a des origines, on a des ancêtres, on est comme les gens, tout le monde. Il m'est arrivé quand, des fois, ils faisaient des choses pas correctes, de leur dire : « on n'est pas n'importe qui ! » Et ce travail, c'est moi qui le faisais, par exemple. (40f)

Quand on est arrivés au Québec, ah, ah! Il faut dire que les enfants savent qu'ils ont une racine, qu'ils viennent de quelque part, qu'on a des habitudes. Je me suis mise à fêter les fêtes, mais je les inventais. Par exemple, Noël des musulmans, c'est le Mouloud. Comme c'est un calendrier lunaire, ce n'est jamais la même période. Noël ici, c'est prévu pour le 24 décembre, mais voilà. Mais chez les [musulmans], il change chaque année de 2 semaines. Il se décale. Bon, moi je ne sais pas quand, je ne sais jamais quand. Alors je le décide en disant : « eh, vous savez, le mois prochain, les enfants, c'est le Mouloud machin », et je le fête... je le fêtais, plus maintenant, exactement comme on le fêtait [dans mon pays]. J'achetais du henné [...] J'achetais des petites bougies, et le truc c'est qu'après le souper, le soir, on allume, pour chaque personne vivante autour de la table, une bougie. Et on met du henné. C'est symbolique, hein, je mettais juste un peu sur le doigt du petit et puis au bout de 5 minutes, il allait se laver. Mais c'est juste pour marquer, pour dire qu'on a une culture de là où on vient, on a des racines [...] C'est de temps en temps, dans nos discussions, on parle des grands-parents, on parle de nos origines, du pays. Ça nous unit en tant que famille, ça nous donne de la joie et de la force pour rester unis malgré les difficultés. (5f)

Pour la plupart des répondants, il est primordial de ne pas nier leur culture. Pour eux, la culture d'origine leur rappelle le respect envers les adultes, les parents, les aînés, ainsi que la place qu'occupe Dieu dans leur vie. Ce sont tous ces éléments qui aident à rester en famille et à bien élever les enfants.

Nous les avons élevés selon nous. Donc, on ne nie pas la culture. On ne brise pas la culture dans laquelle ils sont nés pour qu'ils ne soient pas dépayés, mais nous leur disons : « Chez nous, ça fonctionne comme ça ». Le respect de l'adulte. Le respect des parents, des aînés. Le respect des autres. Il ne faut pas oublier la place de Dieu. La tradition. Nous sommes des chrétiens. Il faut vivre comme ça. Ta culture t'aide à rester en famille avec tes valeurs. Il faut marcher comme ça. Voilà. On les élève comme ça. (32h)

Je prends le meilleur de chaque culture. Oui. Je n'oublie pas ma culture, je n'oublie pas d'où je viens. Tu prends le meilleur et, ici également, je ne choisis que ce qui est bien pour moi et ma famille. (14f)

Pour tous les participants, maintenir sa culture d'origine implique de manger de la nourriture du pays, d'organiser des soirées dansantes, de reproduire les coutumes du pays d'origine, de se rencontrer dans des activités qu'ils faisaient avant d'entrer au Canada. Il est important de souligner que, chez les participants, ces activités sont des moments de rencontre familiale où ils trouvent du soutien et partagent non seulement des souvenirs du début d'immigration, mais aussi des moments de socialisation autour des réussites de leurs enfants et d'eux-mêmes.

Non, ça, c'est mon conjoint qui fait [...] Il essaye, des fois, de descendre, de lui acheter des vêtements de fêtes ou de lui dire : « habille-toi, on va à la mosquée, tatati, tatata, aujourd'hui, c'est la fête ». Lui expliquer ça, puis tout ça. Ça nous rend ravis. (7f)

Je me tiens toujours à ma culture d'origine. On faisait des fêtes, Mon fils a appris à aimer la musique, la culture [de mon pays], ça m'aide à me sentir comme chez moi. (21f)

On les invite [immigrantes de la même culture] chez nous pendant la Bonne Année ou bien à Noël, ou bien encore parce qu'on est chrétiens, ou bien encore lors des anniversaires. Et là, nous préparons les mets de chez nous pour qu'ils goûtent à ça. On a beaucoup d'ingrédients. (f18)

J'essaie de manger comme chez nous, mais ce n'est pas évident de trouver les aliments de chez nous. Quand je mange ainsi, c'est comme si je suis dans mon pays, C'est spécial, je ne sais si tu comprends cette signification de manger des choses que tu mangeais avant, quand tu étais [dans mon pays d'origine]! (36h)

Ces expressions culturelles véhiculent des rencontres symboliques avec leur pays d'origine, ce qui contribue à atténuer l'absence de la famille et du pays qu'ils ont quitté quelques années ou décennies auparavant.

Aussi, l'importance de la langue maternelle, telle qu'exprimée par les répondants, est un autre élément soulevé comme source de richesse. Dans ce sens, ils indiquent qu'il est essentiel de transmettre la langue maternelle aux enfants. Ceci implique deux actes : le premier, enseigner la langue parlée aux enfants et le second, apprendre à l'écrire.

Comme je l'ai dit plus haut, pour nous la transmission de la culture est très importante, surtout la langue parce qu'elle est toute une richesse que l'on doit transmettre aux enfants. C'est une richesse, le fait de parler deux langues. Ainsi que de parler de notre tradition comme la danse, la nourriture, le pays, ses régions, etc. Pour nous, de garder la culture d'abord était de lui apprendre bien à parler et à écrire notre langue maternelle, après c'était de manger des mets de chez nous et conserver la tradition et les valeurs de chez nous, et nous essayons d'aller le plus souvent chez nous. (37f)

Premièrement, on ne parle français que lorsqu'on est à l'extérieur [...] à l'extérieur, dehors. Donc, on garde notre langue. De toute façon, on est déjà rendus vieux, on ne va pas oublier notre langue. Donc, c'est quand même un élément culturel qu'on garde. (13h)

Parler la langue maternelle à la maison : La plus vieille parle couramment l'arabe. Le deuxième, un peu moins. La dernière, elle comprend bien, mais elle parle moins. Mais c'est à cause que, nous, on parle souvent l'arabe avec, puis on a la télé, tout, puis 90 % arabe à la maison, sauf quand les enfants, ils ont leurs émissions, ils écoutent plus en français ou en anglais. (21h)

Outre les aspects positifs en lien avec la culture d'origine, il y a la transmission du folklore. Le folklore donne aux participants un sens d'appartenance qui renforce les liens familiaux.

Tout ça qui est célébré, alors, je le transmets dans les enfants. La partie folklorique par exemple, il y a des fois que c'est sûr que ça vient tout seul. Parce que dans notre... cercle d'amis, il y a toujours des latinos. Ça nous donne une appartenance à un groupe en tant que famille. Alors la musique, la langue. La langue, c'est très



important pour moi aussi. Par exemple, plus important que la musique ou que la nourriture. (17h)

Les répondants s'entendent pour dire qu'il faut élever les enfants comme eux ils ont été élevés. Cela signifie que les parents mettent à disposition des enfants la musique, la langue, la nourriture ainsi que les habillements, pour les habituer depuis qu'ils sont tout petits à leur propre culture. Cette façon de faire rapproche les enfants de la culture d'origine et leur permet ainsi d'assimiler les valeurs familiales de façon naturelle.

On garde vraiment tout, tout, au quotidien : notre musique, notre langue, la nourriture, justement, notre habillement. Vraiment tout. Oui. Bien, en fait, on va essayer, vraiment, de l'élever comme nous on a été, comme élevés par nos parents, vraiment, à la base. Premièrement, les valeurs comme [...] les valeurs, comme [...] communes, la salutation, la gentillesse, etc. Mais aussi l'église également. C'est ça, c'est très important pour la famille, vraiment, pour élever un enfant. (f13)

Un dernier aspect qui a été soulevé par quelques participants (7) concerne le fait de visiter le pays d'origine aussi souvent qu'ils le peuvent. Selon les propos des répondants, ce facteur permet de transmettre les valeurs familiales de la culture d'origine. Dans ce sens, les visites au pays natal des parents entraînent aussi d'autres conséquences positives, particulièrement dans la famille. Plusieurs rapportent que le fait de faire visiter le pays d'origine par les enfants développe des liens de proximité avec la famille élargie et un sens de valorisation de la culture.

Depuis que nous sommes sortis, bien, la communication, ça n'a pas arrêté. On essaie d'aller de temps en temps dans notre pays. Ceci est très bon pour transmettre notre culture aux enfants et aussi pour nous soutenir dans les moments difficiles que nous avons eus depuis que nous sommes arrivés à la région. On se sent plus proches de ma famille et mes enfants aiment ça! (f15)

### 3.3.1.3 Respecter la culture d'autrui

Deux participants rapportent que l'intégration dans la culture québécoise se construit en participant aux activités des Québécois. Pour eux, c'est un facteur qui rend la vie des familles immigrantes plus agréable. Ils mentionnent aussi l'importance de

montrer une attitude d'adaptation qui aura des conséquences positives pour les enfants, autant dans leurs rapports externes à l'école que dans le quartier, et dans la dynamique interne de la famille.

On est capables de séparer les choses. Je donne juste un exemple. Par exemple, nous, on ne fête pas Noël. Mais aux enfants, on dit : « Bien, on vous achète des cadeaux parce que je ne veux pas, quand tu arrives à l'école, qu'on te demande : « Qu'est-ce que vous avez eu à Noël? » « Rien. » Non. « On a eu nos cadeaux. » « Mais vous dites que ce n'est pas notre fête. » On dit : « Voici, c'est comme ça qu'il faut faire, on s'adapte en quelque sorte à cette culture. » Oui. Ce n'est pas, comme si on dit : « non, non » ou qu'on essaye : « Non, ce n'est pas notre religion. On s'en fout. » Non. On respecte puis on dit : « Nos enfants, il faut qu'ils profitent. » Par exemple, aussi le soir d'Halloween n'est pas présent, rien, nulle part dans notre religion, mais moi je vais avec les enfants, je fais le tour des maisons pour qu'ils vivent ça ici. Ainsi mes enfants s'intègrent bien, sont contents, et nous aussi en tant que famille Oui. Pour qu'ils ne soient pas différents. (21h)

Oui, une chose très importante est de respecter la culture de l'autre. Cela est essentiel pour le bon fonctionnement du pays. Ce respect est essentiel pour que tout fonctionne bien. Nous avons différentes visions politiques, croyances. Mais le dialogue est toujours basé sur le respect de la différence. Par exemple, nous sommes protestants et Halloween et autres n'entrent pas dans nos croyances. Toutefois, je ne peux pas priver mes enfants d'y participer. On fait en sorte, avec eux, la journée des bonbons, et on fait le porte-à-porte. Ainsi mes enfants sont bien, et nous, comme parents, sommes contents de voir que nos enfants participent dans les activités de la région! (39f)

Ce facteur d'adaptation qu'appliquent ces familles a pour but de montrer que les enfants d'immigrants ne sont pas différents des enfants témiscabitiens.

#### 3.3.1.4 Réseau de la même culture

L'établissement d'un réseau de proches ayant la même culture que les répondants est perçu comme un facteur externe qui favorise la résilience chez un grand nombre de participants (33). Ils indiquent que le réseau d'appui permet non seulement de se retrouver pour s'amuser, mais aussi pour s'entraider et demander des conseils. Pour eux, ce réseau doit être de la même culture, ce qui faciliterait une attitude empathique des aidants.

Il y a une communauté, la communauté, notre communauté. On se rencontre de temps à autre, mais ce n'est pas une communauté officielle ou un organisme, ou quelque chose. C'est ça. On s'organise, oui, aller par exemple cette fin de semaine chez toi, l'autre semaine chez l'autre. On s'amuse, on donne et reçoit des conseils au besoin. Ce sont les rencontres avec les familles, avec la communauté. Je dirais que ça a aidé beaucoup, beaucoup, les rencontres familiales qu'on fait aux fins de semaine. Quasiment au moins une fois sur deux fins de semaine, on est chez une famille ou des familles chez nous. Mais c'est toujours, on fait une tournée. Puis même pour d'autres familles, ça va être la même réponse d'après moi. (11f)

Les enfants bénéficient de ces échanges culturels parce qu'ils font partie des rencontres. De plus, selon les propos des participants, nous pouvons comprendre que le fait qu'ils se rencontrent, pour la plupart, dans un réseau de la même culture leur donne un sentiment de se sentir dans leur pays d'origine, à cause du fait que tous parlent la même langue, partagent des repas familiaux, jouent à des activités qu'ils ont faites dans le passé, etc. Tout cela procure un sentiment agréable de vivre en région éloignée dans un contexte culturellement gratifiant.

Je considère très important d'avoir un réseau de la même culture. C'est si bien. Notre groupe d'amis est latino, mais il en vient de différents pays et ça nous a permis de connaître d'autres cultures, traditions et nourriture. Quand on se rencontre, c'est le moment des femmes de parler de leurs choses, les hommes pareillement. On fait pareil comme si on était [dans mon pays d'origine]. Je me sens comme dans mon pays parce que nous faisons les mêmes choses dans ces moments de rencontre, et les enfants s'intègrent pareillement. (1f)

En résumé, la culture est représentée par les familles comme l'un des facteurs externes ayant eu un impact positif sur le développement de la résilience chez les 22 familles de l'étude. Cette influence est expliquée, dans le discours des répondants, par le passage du temps à partir du début de l'immigration. En effet, ils considèrent que la culture a joué un rôle clé dans la façon de s'intégrer et d'aller de l'avant dans une région si éloignée et froide comme l'Abitibi-Témiscamingue. Le soutien culturel leur a permis de trouver le courage et l'énergie pour ne pas lâcher dans les moments difficiles.

### 3.3.2 Facteurs protecteurs issus des institutions d'enseignement

Les facteurs issus des institutions d'enseignement indiqués par les répondants se résument à trois, soit : 1) les études à l'université; 2) la reconnaissance des équivalences à l'université; et 3) l'école qui est un facteur d'intégration des enfants.

#### 3.3.2.1 Étudier à l'université

Lors des entrevues, les 15 participants sur 40 qui ont suivi une formation universitaire au Québec soulignent que cela est le facteur le plus profitable pour se procurer un bon emploi. Même si, dans deux situations, cela n'a pas été le cas, la plupart reconnaissent que l'université facilite l'intégration.

Je ne suis pas entrée immédiatement dans le marché du travail, rencontrer des gens. C'est sûr que j'ai rencontré d'autres personnes à l'université, mais on avait tous le même objectif : obtenir un diplôme. C'était ça ma priorité : obtenir un diplôme pour me trouver un travail par la suite. C'est comme ça que ça marche ici! Si tu n'as pas de diplôme d'ici, tu n'as pas de chance de te faire embaucher pour les études de ton pays, oublie ça. (4f)

Je me sens à ma place. C'est comme [...] Je considère Rouyn-Noranda comme une région qui nous a adoptés, justement, parce que le simple fait qu'on a été acceptés à l'UQAT dans notre domaine qu'on aime toujours, genre, ça je pense que c'est un très bon pas pour nous développer. Je ne me sens pas chez moi, mais je me sens très bien, sincèrement. (13f)

La plupart de participants ayant un diplôme universitaire dans leur pays d'origine, ont dû s'inscrire dans des programmes de 2e ou 3e cycles ou tout simplement compléter un baccalauréat dans un autre domaine.

J'avais un diplôme dans le domaine de l'administration. Cela ne me servait pas pour me trouver du travail dans l'administration. Alors ce que j'ai fait, je me suis inscrite dans un programme de 2e cycle. Peu de temps après j'ai eu mon premier travail. Voilà ce que je te disais l'université. C'est la seule qui peut t'aider à entrer au marché dans la région. (9f)

J'ai commencé de zéro, pour moi c'était la chose la plus facile et rapide! Et c'est ça que j'ai fait. (39h)

Il convient de préciser que parmi ceux qui sont venus pour étudier aucun n'est retourné aux études après s'être trouvé un travail. Parmi le reste, 5 participants ont décidé de s'inscrire au 1<sup>er</sup> cycle et 4 participants au 2<sup>e</sup> cycle à l'UQAT.

La facilité dans la reconnaissance des diplômes a été un facteur qui a influencé certaines familles (3) à choisir la région comme lieu d'étude, de vie et de séjour définitif. Pour illustrer cette idée, les répondants y font référence :

J'ai fait valider mes diplômes ici à l'UQAT, après de deux ans dans la région, pour commencer mes études. C'est sûr que j'ai rencontré d'autres personnes à l'université, mais on avait tous le même objectif, obtenir un diplôme pour rentrer dans le marché du travail pour s'intégrer. Ici les choses ont bien marché pour moi, je suis reconnaissante de comme j'étais accueillie à l'université. (4f)

À l'université, j'avais [...] je n'avais pas de contacts au début, mais quand j'arrive, j'ai établi mes contacts. Puis j'ai fait valider mes études [diplômes] Ça a bien été, là. Si j'avais un problème à l'époque ou quoi ce soir, je demandais aux services aux étudiants. C'est [...] C'est une même pratique. (21h)

### 3.3.2.2 L'école, un facteur d'intégration des enfants

En dehors de l'université, les écoles de la région d'Abitibi-Témiscamingue sont perçues positivement par les participants. Ces établissements offrent une grande facilité et rapidité pour accepter les enfants dans leurs classes. Cela donne aux parents un sentiment de conformité.

Quasiment immédiatement, je dirais peut-être deux semaines après, mes enfants sont allés à l'école. C'est lui qui s'est chargé d'aller parler à l'école puis [...] vu que c'est un bon programme que le gouvernement avait dans ce temps-là, que j'espère qu'il a tout le temps. Un enfant a l'obligation d'aller dans une école, puis nous, en tant que parents, on est dans l'obligation d'envoyer nos enfants à l'école. C'est quelque chose qui a été vraiment beau pour nous dans ce moment-là. (3f)

En conclusion sur les facteurs externes relatifs aux institutions d'enseignement, le discours des répondants présente des ressemblances importantes quant au rôle qu'ont joué les établissements éducatifs de la région pour l'intégration des personnes interviewées et leurs familles. Sans diplôme québécois, sans écoles pour les enfants, l'intégration n'aurait pas été possible selon ceux et celles qui ont participé à cette étude.

### 3.3.3 Facteurs protecteurs issus du réseau communautaire

Le réseau communautaire a été cité par les répondants comme étant un autre facteur externe contribuant à leur résilience en contexte d'immigration. De ce facteur, il est possible de cibler trois sous-facteurs, soit 1) S'informer sur l'accès aux services communautaires; 2) Faire du bénévolat dans la communauté; et 3) Apprendre à connaître comment fonctionne la ville.

#### 3.3.3.1 Accès aux services communautaires

Un premier sous-facteur qui a été utile aux répondants, au moment d'arriver en Abitibi-Témiscamingue, a été de s'informer sur les services disponibles en région. Dans un premier temps, ils vont fréquenter le seul organisme communautaire pour accueillir les immigrants : La Mosaïque. Là, ils vont trouver des connaissances sur la culture d'origine et commencer ainsi à socialiser et à construire leur premier réseau.

La Mosaïque, ça nous a permis, dans les premières années, peut-être, de socialiser un peu. Dans le fond, c'était le premier organisme qu'on a connu, et c'est grâce à lui qu'on a pu aller participer ou amener nos enfants, nos premières réunions sociales avec d'autres immigrants qui ne parlaient pas non plus français, ou ceux qui parlaient français et qui étaient aussi immigrants, donc qui venaient de l'Afrique ou d'ailleurs, donc qui étaient dans la même situation que nous. (1f)

Pour d'autres répondants leur premier réseau s'est construit autour d'autres types d'organismes communautaires en santé mentale, ou du réseau de la santé et des services sociaux. Ces personnes sont essentiellement des femmes participantes. Elles indiquent

que, grâce à ces organismes, elles ont eu des possibilités d'occuper leur temps disponible ou de se sortir des problèmes de santé présents en début d'immigration.

J'avais fréquenté autant les organismes communautaires en santé mentale que dans les animations jeunesse, donc c'est ça. Je ne me rappelle pas pourquoi ça a commencé comme ça! Mais, en tout cas, ces organismes m'ont ouvert les portes dans mes premiers travaux dans la région. Je crois que ça a été la solitude, l'hiver peut-être, qui m'a mené à visiter certains organismes communautaires! (12f)

Facilité, bien, ça fait partie probablement de l'université, puis aussi quand on veut chercher de l'aide, on a toujours l'aide prête pour nous, comme le CLSC [centre local de service communautaire] qui m'aidait beaucoup quand ça existait, dans le temps. Au début, je suis tombée malade, c'était beaucoup de peine, de ne rien vouloir faire! Puis c'est ça. Mon mari m'a suggéré d'aller au CLSC. (2f)

Le soutien est venu aussi de la ville, à travers les activités qu'elle offre aux habitants de la région. Deux tiers des répondants déclarent que ce sous-facteur les a aidés à rencontrer des gens de la même culture et à se faire des amis québécois.

Alors dans la communauté, nous autres, nous essayons de participer aux activités de la ville. C'est vrai, on n'a pas toujours la chance de participer à toutes les activités, là. Mais assez souvent, quand on a l'occasion, avec les enfants, oui, on essaye d'y participer... Récemment arrivés, la seule chose que nous voulions était de rencontrer des gens de notre culture, et aussi des Québécois, bien sûr. (19h)

Par contre, les hommes répondants auront recours aux activités liées aux sports. Ainsi, ils vont participer dans des groupes de soccer, principalement à Rouyn-Noranda et à Val-d'Or (Villes situées à 1 heure et quart de distance en automobile). Leur besoin social sera comblé par la participation à des championnats de courte durée. Cela aidera les hommes à se faire un réseau d'amis et à faire des activités sociales.

J'ai commencé à connaître un petit peu les amis et à m'impliquer un petit peu dans le soccer, et dans le soccer aussi j'avais trouvé des amis. Ça se faisait juste deux-trois mois par année, pendant l'été. À l'époque, il n'y avait pas de terrain de soccer disponible comme aujourd'hui, Les conditions étaient différentes, bien différentes. (1h)

### 3.3.3.2 Faire du bénévolat

Un autre sous-facteur qui a aidé certains répondants (10) à s'intégrer au sein de leur nouvelle communauté au début de leur immigration est le bénévolat. Les participants ont parlé de plusieurs raisons pour lesquelles ils ont fait du bénévolat dans la région. Parmi celles qui ont été les plus citées, nous retrouvons en premier : pour s'intégrer dans la société. Ils reconnaissent que le temps passé à faire du bénévolat a favorisé leur séjour en région, ainsi que des rencontres avec les gens, et le fait de recevoir des conseils.

J'ai été à la Mosaïque tout de suite. J'ai été bénévole d'abord, au début, puis après au conseil d'administration longtemps, et puis très proche. J'ai fait beaucoup de bénévolat; énormément. J'ai fait du bénévolat dans les écoles des enfants, et tout, monter une pièce; on faisait des petites choses. Et oui, oui, oui, l'organisme, c'est la Mosaïque. Tout ça m'aide dans mon intégration. (5f)

On était bénévoles au parrainage civique. C'est un organisme qui [...] On organise des activités, des fêtes, oui. Faire du bénévolat a été positif pour nous parce que j'ai rencontré des gens ouverts d'esprit qui m'ont conseillé quoi faire pour me sentir bien ici! On est toujours là parce qu'on n'a pas donné encore notre démission. (13f)

Certains répondants (15) ont décidé de faire du bénévolat dans le but de se familiariser et d'apprendre la langue française. C'était ça leur priorité : apprendre la langue dans un milieu très limité en termes de l'offre éducative provenant du gouvernement. Or, la pratique du bénévolat a aussi permis à des participants de se développer personnellement et professionnellement. C'est dans ces propos qu'une personne s'est exprimée en entrevue :

Je me suis intégrée au niveau préscolaire, comme bénévole, parce que c'était nécessaire pour moi d'appliquer ce que je sais faire : enseigner. Alors je me suis facilement intégrée. Ça m'a aidée dans l'apprentissage de la langue. Et ça m'a aidée sur le côté personnel, de m'assumer comme femme, comme professionnelle, de travailler. (27f)



La maîtrise de la langue est vue comme un incontournable pour l'intégration et/ou pour se trouver un emploi rémunéré. Quelques répondants précisent que leur motivation à apprendre la langue était en vue de pouvoir s'exprimer et, dans d'autres cas, se faire des amis.

C'est le fait de dire : « il faut que tu apprennes la langue française pour que tu sois capable de t'exprimer, pour que tu aides maman, pour que maman soit capable de parler français ou que tu fasses la traduction à maman. » Parce que l'intégration, c'est ça, c'est se faire comprendre, c'est communiquer; puis c'est de trouver un « job ». Le bénévolat nous a aidés à apprendre davantage la langue. Parce qu'on s'épanouit à travers un « job ». Et les gens qui ne parlaient pas français sont très malheureux. Ils se retirent. (3f)

Aux cours de francisation, c'est là où on a fait nos premiers amis. C'est là où on a commencé à rencontrer des gens, puis ça a été comme notre premier milieu social, si on veut. Donc c'est là où on a fait des amis pour la première fois, des amis qu'on garde toujours. Puis moi, un autre élément positif, c'est que grâce à la francisation, moi, j'ai connu des activités qui se faisaient ici. On nous parlait, admettons, de la poutine, où aller manger la poutine, et on est allés à la cabane à sucre; il y avait... (10f)

Deux répondants vont dire que la motivation du bénévolat pour eux, c'était de connaître le milieu où ils sont arrivés pour vivre.

On s'implique beaucoup. Moi, par exemple, j'étais beaucoup impliquée à l'école comme vice-présidente du comité de parents. Donc, quand tous les enfants étaient à l'école primaire, je m'impliquais beaucoup là-bas pour savoir qu'est-ce qui marche. (18f)

Dans un seul cas, le bénévolat est apparu comme un besoin plus ou moins nécessaire pour se trouver un emploi. Cette expérience a permis à cette personne de se trouver un emploi dans son domaine pendant ses premières années d'immigration. À partir de son expérience positive de bénévolat, elle recommande aux nouveaux arrivants de faire la même chose. C'est ainsi qu'elle s'exprime :

Mais quand j'ai commencé dans le milieu du travail, là, dans une autre ville, moi, j'ai commencé comme bénévole dans un organisme communautaire, dans un

organisme qui travaillait sur plusieurs problématiques, puis ceci a été très aidant pour moi. À partir de mon bénévolat, j'ai eu du travail ensuite. Je conseille aux gens qui arrivent ici de commencer en faisant du bénévolat parce que c'est une bonne façon de te faire connaître, de montrer ce que tu sais. (15f)

Enfin, il y a celles qui ont fait du bénévolat pour compléter leur temps et pour faire des connaissances, comme elles disent. Dans ces cas, le besoin est de briser l'isolement qu'elles vivaient en début d'immigration. Ce serait la situation de deux femmes participantes.

Je me suis impliquée dans les activités de mes enfants comme bénévole ainsi que dans un organisme communautaire. Ça m'a permis de connaître des gens et de mieux m'intégrer dans la région. (29f)

J'ai fréquenté l'école. J'ai travaillé beaucoup avec l'école. Et je fais du communautaire tout le temps, le midi. Pendant des années, j'ai travaillé avec toute l'Abitibi-Témiscamingue, la Fiesta Latino beaucoup, beaucoup, beaucoup! Et aussi avec la Mosaïque. J'ai commencé à faire la bénévole parce que le Papillon d'Or [école primaire] était plus ouvert à donner des cours d'espagnol. J'ai fait ça pour occuper mon temps que j'avais de disponible! Donc, je faisais ça bénévolement. (24f)

### 3.3.3.3 Apprendre à connaître comment fonctionne la ville

Pour un dernier participant, le facteur consistant à contacter le réseau communautaire de la région l'a aidé à s'informer sur les ressources locales disponibles aux immigrants. Cette expérience lui a fait vivre un sentiment de réconfort, dans le sens que cela lui a permis de connaître la ville et ses services.

Le réseau communautaire est très important pour nous. Puisque ça nous a aidés à connaître les services offerts à nous les immigrantes. Je me suis fait aider beaucoup par le réseau d'amis, la Mosaïque, des gens que j'ai rencontrés pendant les premiers mois d'arrivée à cette région. C'est grâce à ce réseau que j'ai appris tout ce qu'il y avait de disponible aux immigrants. (1f)

En résumé, quelques éléments se dégagent des expériences de facteurs externes en lien avec les facteurs protecteurs issus du réseau communautaire ayant favorisé la résilience

chez presque un tiers des participants, soit : 1) l'accès aux services communautaires; 2) ils voient tous d'un bon œil l'expérience du bénévolat; 3) les motivations, bien que différentes, répondent aux besoins qui sont de base pour la personne immigrante lors de son arrivée en terre d'accueil; 4) le bénévolat montre aussi la vulnérabilité sociale dans laquelle se trouvaient les participants : pas de réseau social, pas de maîtrise de la langue dans certains cas, isolement social, pas de travail; 5) le bénévolat est quelque chose qui a été pratique pour la plupart des femmes; et 6) le fait de savoir comment fonctionne la ville les a aidés à mieux connaître ce qu'il avait de disponible en termes des services et ressources aux immigrants dans la région.

### 3.3.4 Facteurs protecteurs issus du contexte social

Le contexte social regroupe quatre facteurs protecteurs qui ont favorisé la résilience chez les participants : des amis, des activités sociales, des relations interpersonnelles chaleureuses et un environnement social accueillant.

#### 3.3.4.1 Les amis

Les diverses entrevues réalisées auprès des répondants permettent de constater que ce facteur répondait dans un premier temps à un besoin de socialisation, et dans un deuxième temps à un besoin du développement familial comme le désir de reprendre leur vie. Ce sont davantage les hommes qui ont exprimé ce besoin.

Bien là, nous reprenons la vie, nous reprenons doucement les choses, je suis chez... actuellement, vu que j'avais bon nombre d'amis chez moi avant, et donc ça fait du bien, on fait du social en famille. (25h)

La relation que ma femme dit de la Mosaïque et que nous avons eue à l'époque : nous avons trouvé aussi des amis pour parler, pour socialiser un petit peu. Après ça, nous avons commencé à prendre le cours de... pendant le cours de français, de francisation à Concept Alpha. Nous avons trouvé des amis, ma femme et moi avons commencé à lire, à nous informer de plusieurs affaires, et finalement, j'avais trouvé un premier emploi. (1h)

Pour d'autres répondants, se faire des amis a une connotation plus profonde sur la nature de ce qu'ils cherchent dans ces rapports. Pour eux, se faire des amis fait partie de leur culture. Ils ont besoin d'un réseau proche sur qui compter. Or, les amis leur donnent la possibilité d'avoir quelqu'un à côté pour demander de l'aide au besoin, pour demander des conseils, pour savoir où aller demander du travail, pour apprendre à faire un curriculum vitae.

Pour nous, nos amis, c'est des personnes qui savent tout sur nous. Mais pas tout, mais qui savent beaucoup de choses sur nous et il n'y a pas vraiment de secrets. Mais si on a des problèmes, on peut solliciter leur aide. Mes amis me permettaient de leur demander des conseils. Quand on est immigrant, on a besoin de gens autour de nous pour nous dire comment bien faire, comment faire un bon CV, comment passer une entrevue, où aller... (13h)

Pour la plupart des participants, au début, en terre d'accueil, les amis proviennent de la même culture. Au fil des années et lorsque l'intégration commence à prendre forme, la couleur culturelle des amis commence à changer pour devenir une mosaïque d'accents, de couleurs, d'histoires. Ils commencent à intégrer dans leur cercle d'amis des Québécois et des gens issus d'autres cultures. Ainsi ils diront que leurs amis viennent de partout dans la région.

J'ai des amis qui viennent d'un peu partout. J'ai des amis québécois, j'ai des amis qui viennent de chez moi, d'Afrique, d'Amérique du Sud. J'ai des amis qui viennent des autres pays aussi. (6f)

Au début, mes amis étaient des gens de ma propre culture. Cela a commencé à changer au fil des ans. Aujourd'hui, ils viennent chez moi, des gens qui viennent de presque tous les coins de la planète. Nous nous réunissons pour l'anniversaire de mes enfants ou de mon mari. (40f)

Maintenant, mon cercle d'amitié, il est assez élevé. Il est assez gros et assez grand comparativement à [...] encore là, quand j'étais entrée ici, que j'avais zéro. Maintenant, j'ai beaucoup d'amis qui parlent, oui, la langue que moi je parle, que c'est l'espagnol. C'est du monde qui viennent du Chili, du Pérou, du monde qui viennent d'Espagne, du monde qui viennent du Mexique aussi. (3f)

### 3.3.4.2 Participer à des activités sociales

Les participants sont, par nature, des gens qui aiment participer à des activités sociales, et ça c'est quelque chose qu'ils indiquent avoir fait dans leurs pays d'origine. En contexte d'immigration, ces activités deviennent un besoin primordial pour la plupart des répondants (36). En Abitibi-Témiscamingue, ils se trouvent sans réseau d'appartenance, dans un nouveau pays, sans connaissance ou avec peu de connaissances dans certains cas. Ainsi, participer à des activités sociales est un facteur qui leur procure le sentiment de se sentir unis.

Un exemple, on participe à des rencontres avec des amis, mais on va toujours avec nos enfants. Si un ami nous invite, nous pouvons aller avec nos enfants. Lui aussi s'il a des enfants. Sauf s'il dit : « Non, il n'y a pas d'enfants. » Ça nous unit comme famille. Bon! Il y a des moments, par exemple le Nouvel An, nous fêtons entre nous. Il y a des années où nous disons : « Nous fêtons seulement en famille ». Il y a des années où nous voyageons tous ensemble. (18h)

D'autres répondants (4), ont ressenti que le fait de participer à des activités sociales leur permettait de s'intégrer, en tant que familles, à la société témiscabitiébienne.

Le fait de participer dans des activités sociales, c'est bien pour que nous, en tant que famille, nous nous intégrons tous à cette société. De plus, ceci c'est quelque chose qui nous a permis de nous soutenir devant les moments difficiles. (23h)

### 3.3.4.3 Avoir des relations interpersonnelles chaleureuses en région

Pour certains répondants (9), le social ne se construit pas de n'importe quelle façon. Les rapports humains se basent sur des rapports construits sur le respect, sur le souci de bien prendre soin des autres et de les accepter tels qu'ils sont. En raison de ces conditions, l'amitié pourra perdurer dans le temps et devenir une source de soutien important.

On s'appuie beaucoup sur le respect des gens que je considère mes amis, la vie en communauté, donc la vie en famille, parce que moi, je connais quelqu'un qui m'a parlé d'un de ses frères qui s'est suicidé, un collègue québécois qui s'est suicidé,

il avait un problème. Il a écrit une lettre avant de... Si je veux conserver mes amis pour la vie, je dois prendre soin d'eux et les respecter et, comme ma mère disait, les accepter avec leurs défauts, Si tu fais ça, tu auras des amis pour la vie. Ici, après ta famille, ce sont tes amis qui comptent le plus. Si, par exemple, tu as un problème, tu vas où pour trouver des solutions? On est tout seul, les amis sont là pour t'écouter. (6f)

Enfin, plusieurs répondants (20) indiquent que les rapports d'amitié avec des gens de la région est plus chaleureux qu'ailleurs. Or, les relations d'amitié seraient construites sur des bases égalitaires, et sans discrimination. C'est dans ces termes qu'un répondant livre son témoignage :

C'est qu'on trouve que la relation interpersonnelle d'amitié, c'est plus chaleureux que dans une grande ville, et ça ne sent pas beaucoup la discrimination comme ça sent dans la grande ville. Ici, si une personne est correcte, il y a des bonnes relations. On est ici dans une société presque égalitaire, pas beaucoup de différences entre le niveau. On se trouve dans les écoles avec les enfants de tout le monde, dans l'université, dans la santé, tout le monde, il y a les mêmes droits. (34h)

#### 3.3.4.4 Un environnement social accueillant

Plusieurs répondants sentent que, depuis le début leur arrivée en région, ils ont été bien reçus par les gens, ce qui les amène à dire que la région se caractérise par un environnement social accueillant. Ils vont même jusqu'à dire que les gens de l'Abitibi-Témiscamingue sont comme une nouvelle race de personnes.

C'est les gens. Les gens de l'Abitibi-Témiscamingue. J'ai, comme [...] C'est comme si je découvrais une nouvelle race de personnes. J'ai quand même vécu une dizaine d'années en Europe et puis je voyais la différence de mentalité, la vision, la philosophie de la vie, comment ils voient la vie. J'ai été capable de percevoir tout ça à travers la difficulté de la langue. Je voyais comment ils percevaient la vie. J'ai vu que c'était des gens qui étaient vrais et que je me sentirais bien à l'aise avec ces personnes-là. Et puis, j'étais vraiment à l'aise tout le temps [...] Donc, c'était vraiment que je me sentais bien dans cet environnement-là. Je me disais « ça, c'est un environnement où je pourrais ne pas nuire », contrairement aux autres endroits où j'étais. (4f)

Dans ce même sens, d'autres participants mettent en valeur le fait que les Témiscabitiens sont des gens qui ne font pas de discrimination. Cette donnée est importante pour les participants parce qu'elle vient rendre plus agréable la vie en région pour les personnes immigrantes.

En général, je dirais les gens n'ont pas de problèmes avec l'immigration. En général. Nous, on travaille dans un milieu où on rencontre toutes sortes de personnes, où on fait le service au public, le service à la clientèle. Ça fait qu'on rencontre tout le monde, puis en général, ils sont très ouverts, très respectueux, mais il y en a qui... C'est vraiment des gens qui sont ouverts, accueillants. Des fois, on se faire dire : « Ah, on est contents que vous veniez ici, en région, on est contents de vous avoir ici! » Il y a des gens qui disent : « Ah, on aime votre accent! Ah, vous êtes cute! » (10f)

À cela s'ajoute aussi le sentiment d'être bien accueillis depuis leur arrivée dans la région. Cela reflète le soutien offert au moment du déménagement. Dans son extrait, une répondante exprime bien ce vécu :

Mais, de plus en plus, qu'est-ce qui a priorisé [...] oui, ma vie ici : c'était la qualité des gens, la façon de nous accueillir, la façon de s'intégrer. Il y avait la grande surprise qui nous attendait en Abitibi-Témiscamingue ce monsieur de [université], une personne connaît mon mari, il l'a contacté, il y avait ce monsieur qui nous a accueillis et j'étais surprise [...] Ma surprise était tellement grande que le monsieur, il m'a dit : « regarde, reste sur place à côté de ton camion, tu vas nous diriger et nous dire où s'en va chaque boîte. » Alors, ce n'était pas compliqué. J'étais brûlée avec mon voyage, mais ça a aidé beaucoup, l'accueil. Ça a commencé à partir de là, l'accueil à Rouyn-Noranda. (15f)

En synthèse, les facteurs protecteurs provenant du social ont contribué chez les participants à développer des sentiments d'attachement à la région, à travers leur implication et leur participation à diverses activités. De plus, le social les a aidés à combler des besoins d'une socialisation qui avait été coupée dès leur départ du pays d'origine.

### 3.3.5 Facteurs protecteurs économiques

Un dernier facteur protecteur externe en ce qui a trait à la résilience chez les participants à l'étude est celui de l'économie, c'est-à-dire de se trouver un emploi. Des propos des répondants, le travail ressort à l'unanimité comme étant un facteur clé qui aide au processus d'intégration.

#### 3.3.5.1 Se trouver un emploi

L'emploi a des retombées positives dans la vie des répondants, et ils vont l'exprimer de différentes façons. Par exemple, quelques-uns vont dire que le travail leur procure une possibilité réelle de s'intégrer. L'emploi donne une reconnaissance sociale pour la personne immigrante en région.

Trouver un emploi facilite beaucoup. À partir que tu trouves un emploi, vous avez la possibilité réelle d'intégrer de façon officielle à la nouvelle réalité. Si tu trouves un emploi, tu vas avoir une carte d'assurance-maladie, tu vas pouvoir acheter tes choses pour la maison, tu vas avoir la possibilité d'une vie meilleure, tu vas avoir la possibilité des impôts, et tout. Pour qu'un immigrant soit reconnu socialement ici, il va falloir avoir un travail. (1h)

Le fait que mon mari a trouvé un emploi dans son domaine nous a aidés beaucoup. Il a été plus facile de nous intégrer et nous adapter en région, mais les premiers mois n'ont pas été faciles. Les enfants n'aimaient pas beaucoup la région. (27f)

Aux dires des répondants, le travail fournit en plus un accès à d'autres opportunités comme la socialisation et l'apprentissage de la langue. Le travail fait sentir aux gens qu'ils sont utiles, importants et qu'ils contribuent au développement de la société québécoise.

Le fait de trouver un emploi, tu vas aller apprendre mieux ton français, tu vas te pratiquer, tu vas sociabiliser, tu vas aussi avoir d'autres opportunités. Donc là, c'est aussi de sentir que tu fais ta contribution pour que la région, le Québec, se développe avec ce que toi et ton mari fait. Ça te fait sentir bien, te fait sentir importante, te fait sentir que ça vaut la peine de venir t'installer dans cette région si loin de tout. (1f)



De plus, le travail est perçu par tous les participants comme une grosse aide pour cheminer en famille. Des répondants (15) rapportent en entrevue que le travail leur donne de la fierté familiale.

J'ai facilement travaillé depuis que je suis arrivée. Je n'ai pas trouvé l'utilité d'aller faire valider mes diplômes. Un jour, je le ferai. Travailler m'a aidé à rester, à cheminer avec ma famille. On est toutes fières du travail que nous avons ici! (38f)

Encore sur le plan économique, le travail procure aussi, pour certains répondants, une aide importante pour rester en région. Le travail se traduit ainsi par une source fondamentale de soutien pour rester en région.

Le fait que j'ai réussi en premier à trouver un emploi dans mon domaine a aidé grandement à continuer ici, sinon je crois que l'on serait rentrés chez nous, malgré que le Canada est un super beau pays pour mes enfants. Mais ma femme et moi avions du travail chez nous. Il ne faut pas cacher non plus que la région est loin de tout et que cela est un peu démotivant, en plus que les hivers sont très longs... le travail a fait en sorte que nous restons ici! (23h)

Je suis en région parce que c'est ici que j'ai trouvé du travail, et je vais rester autant que j'ai du travail. Je suis, comme on dirait, très satisfaite de vivre ici. Ça n'a pas été facile au début de se trouver un travail, que ceci, que cela [...] que tu n'as pas d'expérience ou que tu es trop qualifié pour le poste, etc. Mais cela est déjà parcouru. J'ai mon travail, donc je ne peux pas demander mieux [...] (4f)

Précisons que la plupart des participants, y compris celles et ceux venus en région pour le travail, pour étudier ou pour d'autres raisons avaient un emploi dans leur domaine d'étude au moment des entretiens. Seulement dans trois cas, les participants n'avaient pas de travail parce qu'il s'agissait de deux personnes à la retraite et une dernière avait fait le choix de rester à la maison pour s'occuper de son enfant.

Se trouver un emploi procure des choses positives dans la vie des répondants, surtout si ce travail est accordé selon les compétences et le diplôme de la personne qui l'exerce.

Le travail a permis aux participants de sentir qu'ils contribuent au développement régional, qu'ils existent, et qu'ils sont visibles dans la société témiscabitiennne.

### 3.4 Stratégies utilisées dans le processus d'immigration

Pour aborder les stratégies gagnantes dans le processus d'immigration des répondants (objectif 4), nous avons divisé les données en trois grandes parties. Dans un premier temps, des stratégies issues de la structure familiale seront présentées. Dans un deuxième temps, les stratégies se rapportant aux rapports familiaux seront décrites. La dernière partie sera consacrée à présenter les stratégies d'adaptation à propos des ressources sociales et économiques.

#### 3.4.1 Structure familiale

Cette section correspond à la première partie des stratégies utilisées par les familles en contexte d'immigration et qui relèvent des impacts positifs sur la résilience. Trois grandes stratégies y sont présentées, soit 1) la capacité d'établir des accords familiaux; 2) habileté à développer un processus de communication; et 3) le maintien d'une dynamique familiale fonctionnelle.

##### 3.4.1.1 Capacité d'établir des accords familiaux

La capacité d'établir des accords familiaux émerge comme étant la première des stratégies mentionnées par les répondants, en tant que personnes immigrantes en région. Cette stratégie implique trois façons de faire, ou stratégies reliées aux rapports interfamiliaux, soit : sentir le respect mutuel, se sentir écouté et se sentir important.

##### *Sentir le respect mutuel*

Tout d'abord, les répondants ont pratiquement tous soulevé l'importance de sentir le respect mutuel dans la famille. Cet aspect relationnel de la communication familiale est ressenti par certains répondants dès les premiers moments de leur arrivée en région,

par un intérêt marqué d'être présent au sein de la famille et de collaborer dans les tâches ménagères. Dans ce sens, des répondants (15) indiquent que ce qui a donné de bons résultats depuis leur arrivée dans la région est le fait de ne pas laisser aucun membre de la famille seul, de se parler, de communiquer constamment pour prévenir toutes sortes de problèmes qui pourraient arriver, ou pour trouver ensemble des solutions aux difficultés.

Ici, le papa, il est très présent au sein de la famille; moi aussi bien sûr! Surtout depuis que nous sommes arrivés ici. On s'inquiétait l'un pour l'autre pour que tout se passe bien; nous nous parlions beaucoup, beaucoup. Alors que dans mon pays, ce n'était pas le cas. La femme, c'est elle qui s'occupait des travaux ménagers et des enfants. Ici, seule, elle aurait beaucoup, beaucoup de difficultés à le faire seule. Donc arrivés ici, on était comme contraints, et on est obligés de l'aider maintenant [elle fait référence à son conjoint]. Quoique pour mon cas, ça se passe assez facilement vu que, même [depuis mon pays], moi j'ai toujours fait des tâches ménagères. (19h)

D'autres participants (6) disent que le respect mutuel passe aussi par se confier mutuellement dans la famille, ce qui pour eux serait une bonne façon de faire pour affronter les difficultés produites par le stress de vivre dans un nouveau pays. Surtout au début de l'immigration, quand les choses ne vont pas bien à 100 %, que ce soit à cause de la non-maîtrise de la langue, du travail qui n'arrive pas, des sentiments de solitude, du froid de l'hiver, etc.

C'est surtout [...] On se confie mutuellement. Donc, si c'était elle qui avait des choses qui la dérangeaient, bien [...] Souvent, le stress est créé par le fait de vivre dans un nouveau pays qu'on ne connaît pas, par le sentiment de solitude qu'on ressent au début, par le froid qu'il fait pendant l'hiver. Pour d'autres immigrants, les problèmes passent par la langue, par le manque de travail, etc. Parce qu'on est tout seul dans notre tête à juger, à analyser les situations. Mais quand on l'expose à quelqu'un, le quelqu'un trouve qu'il n'y a pas de problèmes. Et, toi, tu dis : « Quoi? Pourquoi? » Bien, il t'explique : « voilà. Voilà. Voilà. Il n'y a rien. » Et du dis : « ah, ah ». Ou bien, une situation, on l'interprète : « ah, il m'a regardé comme ça. Il m'a dit ça ». Et puis, voilà. Qu'est-ce que...? (4f)

Enfin, la stratégie du respect mutuel implique la capacité de se mettre d'accord dans la famille pour avoir un autre regard sur des sujets qui inquiètent les membres de la famille. Dans ce sens, un répondant souligne que c'est quelque chose qu'il a toujours mis en pratique avec sa conjointe et qu'il recommande de faire quand on n'est pas proche de la famille d'origine.

C'est toujours, n'importe quelle situation, avant de prendre une décision, on s'assoit, on dit [...] Voir qu'est-ce qu'on peut faire. Puis on trouve des solutions. Je crois que ça a été la clé dans ma famille pour nous adapter, pour traverser des moments pénibles. Oui, j'ai un bon travail, mais ça reste que je ne suis pas né ici. J'ai beaucoup de choses : mon histoire que j'ai laissée dans mon pays, et ça fait mal quand tu penses à tes parents, frères et sœurs qui ne sont pas avec toi! Avoir un autre regard est important même si tu n'as pas tes parents à tes côtés; ce regard dont je parle peu venait de ma conjointe, ou de moi envers elle. Aujourd'hui mes enfants ont grandi et nous donnent leur point de vue. On devrait tous faire ça avant de prendre des décisions, parce qu'on a une autre opinion sur la situation. (21h)

### *Se sentir écouté*

Sur un plan similaire au précédent, se sentir écouté figure aussi parmi les éléments les plus souvent mentionnés par les répondants, comme étant une stratégie d'adaptation familiale. Notamment, se parler autant entre les membres du système conjugal qu'entre ceux du système parental. Se parler, dans le sens d'aborder en famille des sujets d'actualité, des choses qui arrivent à un membre de la famille. Se parler est quelque chose qui fonctionne pour certains répondants.

À la maison, c'est comme j'ai dit aux enfants : « vous essayez. Si ça ne marche pas, posez la question. » Hier, justement hier, on discutait de ça, le malheur qui est arrivé ici pour l'école. Je ne sais pas si tu as entendu le suicide : il y a un enfant qui s'est suicidé à Iberville. Puis j'ai créé une petite discussion avec les enfants : « Voici qu'est-ce qui est arrivé? Vous avez entendu ça? » Parce que j'ai une fille au Secondaire. « Pourquoi c'est arrivé? À cause que le garçon, il n'a jamais parlé de ses affaires. Il faut les sortir. Il faut en parler. » Même, j'ai une fille de six ans, je parle de la même façon, comme la grande, puis ça marche. Tout ce que j'ai dit, je l'applique à la maison, au travail, dans la rue, avec les amis, avec les ennemis, tout, tout, tout, tout. (27f)

C'est pour ça que j'insiste beaucoup sur les relations familiales. La famille, même si tu as un problème qui suscite de la moquerie et qu'on rit de toi, viens parler à tes frères, viens parler à ta famille. J'insiste beaucoup là-dessus. (6f)

En lien avec ce qui précède, des répondants soulignent que parler implique aussi de se sentir écouté par les membres de la famille. Écouter procure pour les répondants une attitude de sagesse et de compréhension plutôt que d'imposition des choses. D'un autre côté, se sentir écouté donne la liberté de s'exprimer à la personne qui parle, de raconter ce qu'elle ressent.

Un jour, mon fils, il avait, je ne sais pas, moi, on était ailleurs; il dit : « maman, je veux me mettre une boucle d'oreille ». Chez nous, c'est très mal vu. Et les homosexuels sont très mal vus, et ce n'est seulement eux qui mettent ça. Je me suis [...] Je n'ai rien dit, parce que c'était nouveau. Je lui ai dit : « une boucle d'oreille? » Il dit : « oui, qu'est-ce que t'en penses? » J'ai dit : « j'aimerais que tu me donnes le temps de réfléchir à ça parce que je n'ai jamais pensé qu'un jour, tu me sortiras un truc pareil. Est-ce que tu peux me donner le temps d'y penser? » Il m'a dit : « oui ». Mon attitude a fait sentir à mon fils que je lui ai donné toute la liberté qu'il sentait pour me parler, et moi pour prendre une décision réfléchie. (31f)

En lien avec le fait de se sentir écouté, ventiler les problèmes apparaît comme une stratégie employée par nombre de participants en terre d'accueil. Ils indiquent que si la famille crée les espaces nécessaires pour que les enfants ou les parents partagent leurs journées, la famille devient plus soudée et plus capable de s'entraider.

C'est sûr que quand ils [ses enfants] ont un problème, ils font comme nous. On discute, on en parle, puis quelle est la meilleure façon de le régler. Je te dirai que depuis que nous sommes au Canada, nous sommes plus proches comme famille parce que nous avons tous les jours des moments pour nous retrouver. Cela se fait pendant les soupers. Là, mes enfants, mon mari et moi parlons de comment s'est passée la journée, et j'adore ça. On se soutient et s'aide, on s'écoute! (9f)

### *Se sentir important*

Se sentir important est perçu comme étant une stratégie d'adaptation familiale qui a aidé certains répondants (9) à mieux affronter les difficultés pendant leurs années en

région. Se sentir important donne la motivation et encourage une bonne estime de soi chez les membres de la famille. Ils se sentent capables en tant que groupe de faire face aux situations stressantes. Ce serait une valeur promue à l'intérieur de la famille pour une bonne capacité d'accord familial.

C'est surtout [...] C'est surtout de se [...] on se sentir capable, se sentir important. Donc, s'il a quelque chose qui arrive dans la famille, on sait que soit moi ou mon mari qui est là pour aider à faire face aux situations difficiles... souvent, le stress est créé parce qu'on est tout seul dans notre tête à juger, analyser les situations. Mais quand on l'expose à quelqu'un dans la famille, ça change... On se soutient de cette façon. (4f)

Ces répondants mentionnent aussi que lorsque la personne est capable de se sentir importante, elle est en meilleure position pour fournir des efforts. Or, la situation en immigration demande aux personnes immigrantes de travailler deux fois plus fort pour atteindre leurs objectifs, pour gagner leur place.

On savait aussi que, quand tu te déplaces sur d'aussi grandes distances par rapport à ton pays d'origine, il y a beaucoup d'efforts à fournir. Tu dois travailler deux ou trois fois plus que le reste pour gagner ta place. Il faut avoir beaucoup de persévérance, beaucoup de volonté. On ne peut pas être hésitant. On ne peut pas être [...] On ne peut pas être amorphe et puis laisser ça. Donc, il faut vraiment avoir [...] (4h)

En lien avec cela, il faut être fort et se sentir fort pour arriver à la cible que la famille s'est tracée, ce serait un sentiment d'encouragement dans la famille envers ses membres. Deux participants expliquent qu'ils ont réussi dans leur vie en région grâce à tous les efforts qu'ils ont mis pour atteindre les objectifs. C'est dans ces termes que deux personnes s'expriment :

Lorsque j'ai à traverser certaines difficultés, ça me rend plus forte, plus mature, plus expérimentée. Donc, c'est [...] Quand je suis confrontée à de nouvelles difficultés, je me dis : « bon, j'ai vu plus dur que ça. J'ai vécu plus que ça. Donc, ça, ce n'est rien du tout. » Puis, on transmet ça à nos enfants à la maison! Oui. (14f)

Je parlais zéro français. Tu vas être surpris. Zéro. Je parlais plus arabe qu'autre chose. Puis j'ai fait [...] C'est pour ça que je me considère fort, puis quand je veux quelque chose, j'y arrive. Je vais au travail avec un « walkman », avec un livre. Je dormais, des fois, parce que c'était difficile, mais avec le temps j'ai appris bien le français, puis j'ai étudié tout en français après. Pareil pour l'anglais. C'est pareil. Cette force pour continuer venait de ma conjointe. (21h)

Pour ces deux répondants, la capacité d'établir des accords familiaux est venue fortifier les efforts qu'ils ont investis dans l'intégration, et pour se faire une place dans la région. Pour certains répondants (2), les accords familiaux se voient facilités quand les membres de la famille se sentent capables de quelque chose, quand ils ont capables de prendre des décisions en famille, quand ils ont les moyens dans la famille pour s'entendre. Pour eux, se sentir capable est une stratégie qui aide à surmonter les problèmes familiaux qui découlent de l'immigration, à transmettre aux enfants que si leurs parents ont été capables de réussir et de faire leur vie en région, eux aussi seront capables d'aller loin.

Moi, je suis capable de [...] Moi, j'aime ça me sentir libre, puis individualiste, comme tu dis [rires]! Je vole comme je veux, là! Personne ne me dit : « non, je veux que tu voles à droite ou je veux que tu voles à gauche, cette fois-ci! » Non! Je veux voler à droite, je vais voler à droite [rires]! Bien, ma famille dit que j'ai la tête têtue. Je suis une têtue, puis [...] Je parle à mon mari et mon enfant : « regardez ce que nous sommes, ce que nous avons été capables d'avoir »! Mon enfant est outillé pour aller plus loin que nous encore. Cette force, je la transmets à ma famille dans ce sens-là. (7f)

Se sentir capable implique de croire en soi et de croire en potentiel de la famille, pour ainsi pouvoir mettre de l'enthousiasme ou de l'efficacité afin d'accomplir la tâche.

Parce que, en partant, moi, je suis une personne qui est positive, qui croit en elle, et ma conjointe et mes enfants sont pareils, puis j'essaie de visualiser toute la vie. Pas à ma propre personne, parce que c'est égoïste de dire ça, mais dans le sens que tout est positif. En partant, quand tu te réveilles le matin, puis tu dis : « merci, Dieu, pour la journée ». Puis tu es positif. Même s'il y a des journées que... Ça peut arriver, des journées que ce n'est pas... c'est négatif, mais avec une pensée de même quand tu te lèves le matin, ça te donne un peu le [...] bien, le [...] ton bagage de journée que ça va être positif. (22h)

Admettons, quand on s'attend à faire telle chose, comme l'adage dit, on est toujours mieux servi que par soi-même ou sa famille, parce que, bien, quelqu'un va le faire, mais peut-être il ne va pas mettre autant d'enthousiasme ou d'efficacité à accomplir la tâche que toi-même, ta femme ou tes enfants, si tu le ferais de ta propre volonté. C'est ce que j'ai. (12h)

Pour terminer à propos des stratégies basées sur la capacité d'établir des accords familiaux, nous dirons que les répondants aiment avoir la possibilité de construire une famille qui promeut certains modèles de conduite qui ont facilité l'adaptation de ses membres dans la région. Cette perception qu'il existe une latitude dans la dynamique familiale les a sécurisés, en leur permettant de continuer devant l'adversité pour atteindre les objectifs familiaux. De plus, cette capacité d'accord familial procure chez les répondants un espace mutuellement partagé d'échange et de prise de décisions qui rend moins difficile l'immigration.

#### 3.4.1.2 Habileté à développer un processus de communication

Les familles interrogées accordent une importance fondamentale aux processus de communication interne pour la résolution des problèmes. En ce sens, elles ont utilisé plusieurs stratégies dans leur vie d'immigrés. Ces stratégies seront détaillées dans les pages suivantes.

##### *Résolution des problèmes*

Il est intéressant de noter que les personnes interviewées mentionnent au moins une quinzaine de mécanismes visant la résolution de problèmes avec les membres de la famille. Quelques-uns sont très novateurs et quelques autres très cohérents avec leur situation d'immigration. Dans ce sens, certains participants (7) indiquent focaliser sur ce qui est important.

Bon, moi, si je vois que ça ne va pas, je mets l'accent vraiment sur les bases au niveau de trucs pour que ça puisse vraiment aller. L'immigration demande des ajustements, beaucoup, parce qu'on est dans une autre culture, dans un milieu qui est nouveau pour nous. Alors, nous avons besoin de discuter entre nous à la



maison et définir ce qui est important pour tous; par exemple : se trouver un job, valider les diplômes, faire des études, etc. (20h)

Ce contexte amène certains répondants (19) à avoir des objectifs clairs pour avancer dans leur processus d'intégration. La formulation d'objectifs devient une stratégie qui les aide à réussir sans s'éparpiller. Avoir des objectifs est aussi bénéfique pour la famille, dans le sens que ça permet à ses membres de partager et de communiquer à propos de ce qu'ils cherchent.

Moi, je regarde toujours mes objectifs. J'ai des objectifs. Quand je suis venue ici, j'avais des objectifs, c'est à dire avoir un travail bien payé dans une mine. Donc quand je suis découragée, je pense à mes objectifs. Je dis : « il faut que je me concentre, donc c'est 3 ans, je vais faire ceci, cela, Mon mari il a fait ceci, cela, aussi mes enfants, la même chose ». C'est incroyable que ça aide à la famille à être réaliste dans ce que nous voulons et c'est un sujet de discussion aussi dans nos échanges à tous les jours. (20f)

Ma femme et moi avons, depuis que nous sommes arrivés dans la région, des objectifs pour elle et pour moi. D'abord, le premier était de se trouver un travail! C'était ça notre but; si cela ne marchait pas, nous allions faire des études en quoi que ce soit pour travailler dans nos métiers. (25h)

Toujours à propos des objectifs, trois répondants indiquent que la stratégie d'avoir un plan de rechange, a bien fonctionné pour eux et les a aidés à diminuer le stress et à s'en sortir. Avoir un plan alternatif peut tout simplement être une activité physique, la lecture ou le fait de passer à autre chose. C'est dans cet esprit qu'une participante parle :

J'enseigne à mes enfants que si quelque chose ne marche pas, passons au plan B [...] Ça aide à mieux vivre quand tu es loin de tes proches [...] Mon stress, je le gère avec mon plan B, soit de l'exercice physique, je reste calme et positive, ou faire autre chose! (24f)

Cette façon de faire implique pour les participants de se mettre d'accord sur la façon de commencer à chercher des possibilités de se procurer un bien-être, pour tous les membres de la famille. De plus, le processus de cibler ce qui est le meilleur pour la famille en ce moment implique ce que cinq participants soulignent, soit : discuter pour

trouver des solutions. Les discussions familiales amènent ainsi les participants à s'impliquer dans un processus participatif de résolution de problèmes.

En discuter. On discute avec [...] tous, à la maison, y compris nos enfants. On discute et puis on essaie de trouver des solutions. C'est ça. On est [...] Oui. Moi, je trouve qu'on gère bien ce côté-là. Et la clé, c'est la communication. Au fond, peu importe l'état dans lequel on est, si on laisse la place à la communication [...] On a beaucoup fait ça depuis que nous sommes ici. (4h)

Pour ces familles, le fait de discuter donne d'autres perspectives de la situation qu'ils tentent de comprendre ou de résoudre. À cet effet, ils reconnaissent que la façon de régler les problèmes à la maison commence avec la communication.

C'est de parler parce que, dans toute situation, si on n'en parle pas, rien ne se règle. S'il n'y a pas de communication, rien ne va bien. Donc, même si, admettons, on pense avoir la bonne solution, mais le fait d'en discuter avec la conjointe, bien, ça peut nous donner une autre perspective pour affronter un obstacle. (12h)

Outre la discussion, plusieurs répondants précisent l'importance de prendre du recul pour analyser. Bien que cela puisse sembler un conseil simple, il s'avère plutôt complexe. Certains répondants expliquent que, pour y arriver, il faut tout lâcher et prendre le temps nécessaire pour trouver la solution. Dans ce sens, deux participants indiquent que, cohérents avec la stratégie de prendre du recul, ils vont utiliser différents moyens pour réduire le stress que le sujet en question peut produire :

Quand ça arrive, je lâche tout. Je dis : « je recule un peu ». Et avec un petit café ou boire de l'eau. Pour moi, l'eau éteint tout. Ça éteint même le stress. C'est très [...] Regarde ici, je l'ai toujours. Une gorgée d'eau petite marche, ça règle. Même, je l'utilise dans mes affaires scientifiques. Quand je bloque dans une formule, j'arrête, je fais une petite marche, je discute avec d'autre monde, puis je reviens sur le sujet. (21h)

Pour moi, que ce soit la cuisine ou n'importe quel métier, vraiment, quand tu es avec un stress, sors. Prends une petite pause. Parce que rentrer avec le stress, comme on dit, conduire, ce n'est pas bon. Peu importe, ce n'est pas bon. Ça fait que le stress, ça peut causer plus de négativité. Ça ne change rien. Si tu es stressé

puis que tu vas « chialer » devant la personne, tu vas faire une chicane puis ça ne t'aide en rien. Ça va mener à rien. (15f)

Des frictions? Bien, des fois, si on a essayé de discuter, ça ne marche pas. L'idéal, c'est tout simplement prendre un recul, laisser les choses décanter, se calmer et après, là, se reparler. Ou selon, admettons, le contexte dans la journée, si c'est la nuit ou le jour, des fois, comme on dit, la nuit porte conseil, dormir... mais ce qui est important, c'est de ne jamais dormir avec une chicane. Donc ce n'est pas facile, mais ne jamais dormir avec une chicane, parce qu'on ne sait jamais si le bon Dieu, au courant de la nuit, vient nous appeler à lui, bien, on va mourir avec un regret, donc... (12h)

Prendre du recul implique pour d'autres participants (3) l'utilisation de la stratégie consistant à prendre du temps pour analyser. Ce temps dont parlent les répondants est précieux pour eux dans le sens qu'ils se donnent la possibilité – en prenant du temps – de voir les choses sous différents angles ou perspectives, puis apporter le sujet à discussion dans la famille. Le temps ici est synonyme de sagesse, et aussi le temps acquiert une signification de guérisseur devant les difficultés de la vie de la personne immigrante. C'est ainsi que deux participants l'illustrent :

Parce que quand on est en mode stress ou s'il y a des difficultés, juste il faut prendre le temps pour analyser les pensées puis les mots pour parler avec le conjoint. Quand tu prends du temps, tu as des idées plus mûres, plus sages qui vont t'aider à présenter le sujet dans la famille. (1f)

Bien, on ne peut pas tout contrôler. C'est sûr que quand tu arrives dans un nouveau pays, il y a des hauts et des bas. Il faut savoir s'adapter quand les mauvais événements arrivent. Donc c'est le destin qui décide en ton nom. C'est juste de laisser le temps passer, puis il va t'aider à voir mieux les choses qui t'arrivent... à comprendre mieux ça et à trouver des solutions. (4f)

Une autre stratégie familiale plus directe dans la gestion du stress est de reprendre son calme et être patient si possible. Certains appliquent cette façon de faire dans leur quotidien comme une philosophie de vie qui les aide à mieux gérer les situations qui peuvent produire du stress. Ils disent ne pas se sentir pressés devant une difficulté ou devant l'atteinte d'un objectif.

Si, à un moment donné, je suis vraiment pris, que je ne sais pas quoi faire, je me donne le temps de réfléchir... Je parle avec ma conjointe, on ferme les yeux, on dort, on fait dodo, puis le lendemain, des fois, on est comme : « OK, je sais ce que je vais faire! » Mais je pense que tout, c'est la façon de voir les choses. (10h)

Un moment pour tout apparaît dans le discours de certains répondants (6) comme étant une stratégie qu'ils ont appliquée dans leur parcours migratoire. Le moment symbolique représente, dans la pensée des participants, la patience comme reine de la réussite.

La patience est la reine de la réussite. Je pense que tout a son moment. Et qu'il ne fait pas aller trop vite dans la vie pour avancer, et avancer. Au moment donné, tu auras ton opportunité et c'est là que tu dois en profiter. Nous avons toujours pensé comme ça depuis que nous vivons dans cette région, que ce soit le travail, les études, les amis, etc. Les études de mon mari, après c'était moi et ainsi! On ne peut pas tout avoir. (23f)

En lien avec ce qui précède, deux participants mentionnent que, pour eux, la bonne stratégie pour affronter des difficultés plus grandes est de choisir le bon moment pour les aborder en famille. Les propos des répondants soulignent que les sujets faciles à aborder peuvent être abordés à tout moment.

Beaucoup de dialogue, et puis choisir le moment où il faut parler en famille. Des fois, ce n'est pas le moment d'en parler, donc je respecte ça aussi. On est fatigué, trop énervé, démoralisé, je ne sais pas trop. Juste qu'il faut penser à choisir le bon moment. (9h)

Il y a des sujets qui sont faciles à aborder. On communique. Il y en a d'autres... Il y a toujours des difficultés. On trouve toujours un moment de... un bon moment pour communiquer. On trouve toujours le moyen. (18f)

S'organiser pour décortiquer est une autre stratégie familiale utilisée par deux répondants pour les aider à composer avec l'anxiété ou l'angoisse. La solitude et le manque de soutien rendent les répondants plus vulnérables et leur font vivre des émotions négatives. Pour éviter cela, la stratégie de bien s'organiser devant les difficultés est quelque chose qui a été mis de l'avant par ces répondants.

Je prends du temps, du recul, pour réfléchir et trouver la meilleure solution possible. Au début, on n'avait pas de soutien qui venait de l'extérieur. On était juste mon conjoint et moi! Tout ça fait que je peux devenir anxieuse, mais je m'organise afin de décortiquer les étapes nécessaires pour bien gérer ce type de situations. (27f)

Tu sais, les choses sont difficiles au début [...] Je t'ai parlé déjà sur ça tantôt! Alors, pour moi les problèmes, on les prenait et nous avons étudié les solutions, mais pour faire ça, il fallait avant comprendre bien le problème. Par exemple, les faibles notes à l'école d'une de mes enfants, on se disait pourquoi ça? C'est le français, la culture québécoise, la pédagogie des professeurs, etc. Quand tu ne connais pas la culture et que tu es seule avec ton mari, qui ne connaît pas non plus la culture, ça t'angoisse énormément! (38f)

Deux autres répondants vont ajouter que les stratégies de réfléchir pour trouver et réfléchir pour agir ont été très aidantes dès leur arrivée dans la région. Pour ces participants, cette stratégie leur a permis de regarder les choses d'un angle plus analytique et mesuré. Ainsi les avantages que donne le fait de se pencher sur les problèmes ou les difficultés sont variés. C'est dans ces propos que s'expriment ces participants :

Quand j'ai un problème, je suis quelqu'un d'assez tenace, là; donc je mûris ce que j'ai envie, en fait. C'est-à-dire que je prends le temps de me poser la question vers quoi je veux aller, là; est-ce que c'est vraiment nécessaire pour moi? Si oui, j'essaie de m'entourer de tous les paramètres. Donc les avantages que ça peut me procurer, les inconvénients; et quand je prends la décision d'y aller, je ne fais pas demi-tour, moi. Donc c'est aller jusqu'à obtenir le résultat qui va me satisfaire. Je continue toujours, toujours. Je n'ai jamais lâché. (19h)

C'est sûr qu'on va développer et chercher des trucs pour confronter les situations difficiles. Tu regardes la situation et tu réfléchis, et tu vas trouver des pistes pour réussir. Tu gagnes beaucoup quand tu fais ça! (25h)

Un répondant met en valeur que le fait de savoir s'adapter aux contingences a été une stratégie qui a donné de bons résultats dans sa famille. Pour cette famille, savoir s'adapter signifie reconnaître que des problèmes, il y en aura dans le parcours de sa vie d'immigrant en région, et que la bonne attitude passe par accepter ceci tout en développant des solutions aux événements de la vie.

Aujourd'hui, je me sens comme chez nous. J'ai beaucoup d'amis. Je me suis habitué. Quelles que soient les situations, les problèmes que j'ai eus dès mon arrivée au Canada, même dans cette région. Je me suis habitué à accepter que la vie ne serait pas facile et que des solutions vont apparaître. Ça a marché pour nous à la maison. (18h)

Continuer à chercher apparaît dans le discours des participants (2) comme étant une stratégie qui invite à la persévérance et à ne pas abandonner, surtout quand la personne est sortie de sa zone de confort. Dans ce sens, l'immigration signifie pour un répondant entrer dans un monde qui, pour la plupart des personnes, est un point d'inconfort par le contexte même qui caractérise l'immigration. C'est-à-dire : pas de famille d'origine, pas de réseau social, choc culturel, etc.

Si la solution n'est pas facile, il faut continuer de chercher. Moi, je pense que [...] quand on a choisi de sortir de la ligne de confort, bien, c'est beaucoup plus difficile, les choses. Moi, j'ai laissé mon père, ma mère, mes frères, mes amis, mon réseau là-bas, pour aller chercher quelque chose de mieux. Ce contexte fait de moi quelqu'un qui est vulnérable et qui doit se donner des forces pour chercher, et pour chercher jusqu'à trouver. (17h)

Une autre stratégie mentionnée par une répondante est de chercher des outils en continu. Cette façon de faire permet à la personne de retrouver la confiance en elle-même pour être créative dans la résolution des problèmes et pour trouver des trucs aidants afin de les mettre en pratique dans la famille.

Quand je dis que si j'ai des moments difficiles, je vais me confronter et chercher mes outils pour résoudre la problématique que je vis ou que, nous, on vit, en famille. Chercher mes outils me permet de mieux croire en moi et de me donner la force pour trouver des solutions des fois originales et, dans d'autres moments, il n'y a pas d'idées, alors je regarde avec mon mari nos expériences passées pour voir comment nous avons fait pour résoudre tel ou tel problème. (15f)

Une dernière stratégie familiale citée lors des entrevues touche à la communication à l'intérieur de la famille. Les participants mentionnent que, devant les désaccords, les difficultés, ou toutes sortes de situations qui peuvent toucher à un membre de la famille, ils vont communiquer pour avancer. Ainsi, le fait d'analyser les situations difficiles

sous un angle familial, afin de leur donner un sens et de trouver une solution, est valorisé par les participants.

Des fois, il y a des désaccords, mais avec la communication on trouve toujours un point commun, et puis on peut résoudre ce qui nous affecte. Quand les enfants ont des problèmes, il est fondamental de communiquer pour avoir d'abord la compréhension de la situation et voir comment intervenir. Alors, sans communiquer dans la famille, cela ira mal pour les enfants, vous comprenez? (13h)

### *La libre expression*

Nous avons également constaté que les répondants rencontrés ont trouvé du réconfort à travers la communication dans la famille lors d'épisodes difficiles à vivre. Cette stratégie semble appréciée et reconnue comme étant positive par une participante.

Quand je rentrais à la maison, j'en parlais à mon mari, vraiment ce que je vis à l'université, il m'a dit : « oui, c'est comme ça, quand je suis arrivé, bon, c'était comme ça, mais après, tu vas t'y habituer. Bon courage! » Il me réconfortait vraiment. Donc ça fait que non, avec le temps, j'ai réussi, vraiment [...] (20f)

La plupart des participants (29) ont mentionné qu'il est important de se mettre en mode communication pour confronter les difficultés que peut vivre un membre de la famille en contexte immigration. De plus, ils indiquent qu'en parlant en couple ou avec les enfants, les solutions d'intégration en région ont été plus faciles.

Mais la communication est toujours présente. Quand les enfants étaient petits, ben, oui, en premier lieu, c'était une conversation de couple. Avec mon mari, on pensait, on donnait nos idées afin de faire réflexion à ce que je pense, à qu'est-ce qu'il pense, lui. On arrivait en commun à une solution, et c'est plus facile comme ça. (15f)

C'est sûr que si tu ne communique pas dans ta famille, les choses iront plutôt mal. Chez nous, on a développé ça de nous intéresser à ce qui s'est passé, autant chez les enfants que dans le couple. (28h)

Enfin, dans un autre ordre d'idées, quelques répondants (9) parleront de la stratégie de ne pas s'enfermer dans un problème afin de pouvoir avancer dans leur vie de personne

immigrante. Quelques-uns expriment que, dans un contexte de difficulté, ils vont aller chercher de l'aide un peu partout, y compris dans la famille. Ainsi, selon une répondante, partager les problèmes est vu comme étant positif parce que cela aide à trouver des conseils et des encouragements :

Je vais en parler. Je ne vais pas rester seule dans mon coin, je vais en parler aux autres, je vais en parler à ma famille, je vais même en parler à mes amis. Oui. Donc, le fait d'en parler ça résout beaucoup de choses, ça vous redonne... Le fait qu'on vous console, on vous parle, on vous... Je ne sais pas, on vous encadre un peu, là; donc vraiment, quand j'ai des émotions désagréables qui arrivent, j'en parle aux gens autour de moi. Donc, ils me donnent des conseils, ils m'encouragent : « faut pas baisser les bras, ce n'est pas la fin du monde », des choses comme ça. Il faut en parler. Je ne reste pas seule dans mon coin avec mes problèmes. (6f)

Pour conclure sur les stratégies employées par les répondants dans l'habileté à développer un processus de communication, nous pouvons dire que les participants rencontrés possèdent un large éventail de stratégies d'adaptations familiales dans la résolution des problèmes. Certaines ont un lien direct avec la communication; par exemple : discuter pour trouver des solutions, ou discuter pour avoir une autre perspective. Il y a ensuite des stratégies que nous pouvons associer au temps, soit : prendre du temps selon son moment et choisir le bon moment. Il y a des stratégies plus analytiques qui ont été mises en pratique, qui sont principalement : s'organiser pour décortiquer, réfléchir pour trouver et réfléchir pour agir. Enfin, il y a la stratégie liée aux compétences personnelles, qui est de chercher des outils et de favoriser la libre expression.

#### 3.4.1.3 Maintien d'une dynamique familiale fonctionnelle

Une dynamique familiale fonctionnelle apparaît comme étant la dernière stratégie issue de la structure familiale. Elle fait référence aux normes familiales, par exemple : règles, limites, frontières, etc.



*Règles, limites, frontières, normes, discipline et flexibilité*

Ce point se réfère à comment la famille se comporte dans ses rapports internes. Les propos des répondants montrent plusieurs stratégies qui ont été développées au cours des années d'immigration dans la région. Dans ce sens, une première stratégie interfamiliale réfère au fait que tout le monde collabore dans les activités de la famille.

Chez moi, tout le monde est impliqué (y compris mes enfants) quand il s'agit d'une chose qui touche à un membre de la famille, tout le monde fait part, tout le monde donne des idées, tout le monde opine pour résoudre la situation. Dans des choses plutôt ménagères, je reconnais que mon fort n'est pas la cuisine, mais je collabore avec le ménage, j'accompagne mes enfants aux activités, etc. (23h)

Cette stratégie de responsabilité partagée permet aux familles de se sentir unies et de se soutenir tous ensemble. De plus, elle donne aux membres de la famille un sentiment d'être utiles et importants.

D'autres participants font référence plus directement à la stratégie d'accomplir de façon responsable les rôles à l'intérieur de la famille. Plus précisément, l'atteinte des objectifs passe par le bon exercice des rôles qui sont assignés aux membres.

Il n'y a rien, je trouve, qui est stressant. Oui, admettons, même si c'est stressant, bien, c'est de dire, bien, c'est eux le problème. Tu fais ce que tu as à faire. Il suffit juste tout simplement... que ce soit dans un travail ou autre, il faut se poser la question : « est-ce que j'ai fait ce que j'avais à faire? Est-ce que j'ai accompli le rôle que je devais faire? En tant que père, conjoint, fils, etc. » Si je l'ai fait, parfait, mais à ce moment-là, tu n'as pas à te casser la tête. Si tu avais un rôle à accomplir et que tu ne l'as pas accompli, là, oui, il faut se poser des questions, mais de là à se stresser, il n'y a pas de raison. Donc tu te questionnes et tu essaies de voir une alternative : comment tu vas faire pour le résoudre afin d'atteindre les objectifs demandés. (12h)

Quelques répondants expliquent que si, dans le foyer, il y a une norme d'équité (chacun son tour) l'accomplissement professionnel est possible pour tous dans la famille. Cela laisse entendre un sentiment d'équité qui est demandé par une femme parmi les cinq participants ayant des études doctorales, puisque ce sont les hommes qui se sont

intégrés aux études et au marché du travail plus que les femmes. En voici le témoignage :

Parce que, tout le temps, je suis arrivée pour accompagner mon mari. Et le fait d'accompagner mon mari, moi, j'ai été toujours placée en deuxième place. Qu'est-ce que ça veut dire? Que mon mari, il a eu une vie familiale qui n'était pas dérangée par les enfants, pendant ses études, parce que « papa, il travaille. Papa, il fait la recherche. Papa, il doit aller aux cours. Papa [...] » Alors, moi, je m'occupais de la maison, des enfants. Et quand c'est arrivé le temps de dire non, c'est mon temps à moi, moi, je ne pouvais pas [...] Il y avait quelque chose que je dois penser de faire. OK, je m'occupe des enfants, de la famille, de mon mari et de moi-même. Je dois faire quelque chose pour moi. Je suis professionnelle et je dois me débrouiller. Je dois m'accomplir au point de vue professionnel. (15f)

En lien avec ce qui a été énoncé précédemment, un tiers des participants témoigne que la stratégie d'accommodement des règles dans la famille est nécessaire pour affronter l'aventure de la vie en immigration. Ainsi, l'accommodement des règles facilite la vie en famille et permet de mieux s'intégrer.

Accommodement des règles : Ben, je pense que depuis le début, après la naissance de ma fille, là, moi, j'étais une maman donnée à 100 % à mes enfants. Et le fait de sortir de notre pays, de voir mes enfants petits, là, même j'ai vécu plus, peut-être, des difficultés ou des situations stressantes reliées à l'adaptation au pays que mes enfants, parce qu'ils étaient petits. Mais j'étais tout le temps dédiée et donnée, comme maman, à mes enfants. Mon mari, je le regarde aussi, lui aussi, nous avons des personnalités différentes, avec mon mari. Alors, j'étais la drôle, la dynamique, la joyeuse. Il se mettait des règles, mais pour accomplir ces règles-là, moi, je faisais beaucoup de relations-jeux, des relations qui ne soient pas une règle « plate ». (32f)

Les répondants ont mentionné l'importance d'établir une discipline dans le foyer pour arriver à avoir un bon contrôle sur les enfants. Cela, dans un milieu culturel qui est nouveau pour les parents et qui s'inquiètent de perdre le contrôle. Une participante estime que dans la culture occidentale québécoise, il y a un certain individualisme qu'elle essaie de ne pas laisser entrer dans ses valeurs familiales. La discipline pour ces participants est un signe de bon fonctionnement familial.

Tu ne sors pas pour aller jouer dehors avec les amis, c'était ça. Donc, on essaie d'appliquer ça aussi, de montrer quand même que nous ici, parents, c'est nous qui décidons. Je ne veux pas que mes enfants fassent ce qu'ils veulent! Ma fille, elle me dit souvent ça, ma première fille va me dire : « maman, est-ce que je peux allumer la télé? Tu sais, c'est toi qui décides, hein? » J'ai dit : « voilà, c'est moi qui décide, tu dois venir me demander ». Donc c'est un peu ça. Et on essaie de leur donner un peu de nos valeurs, le respect, la vie de famille, le partage. Donc, si tu as quelque chose, ton frère te demande, il faut donner pour lui. On essaie d'enlever un peu l'esprit individualiste qu'il y a ici; voilà, c'est ça. (6f)

Certains répondants s'affichent en désaccord avec certaines normes québécoises, dans le sens que beaucoup de pouvoir est donné ici aux enfants. Malgré cela, ils font de bons efforts pour assimiler les normes pour élever les enfants. Cette stratégie d'assimilation des normes du pays d'accueil semble bien fonctionner, selon les dires des répondants.

Nous qui avons des enfants petits au moment de l'immigration, nous avons appris comme éduquer nos enfants et, pour nous, cela n'a pas été difficile; peut-être un peu au début. Je te dirai que, chez nous, les choses se font selon les normes de notre culture tout en respectant la culture canadienne. (23h)

Donc si mon enfant fait quelque chose, il faut lui parler, il ne faut pas taper, c'est ça qui est difficile. Bien, c'est juste ça que je trouve difficile, parce qu'on ne peut pas taper. L'enfant dit une bêtise, il faut que tu parles. Je trouve que ça prend beaucoup de temps, là... Oui, moi, je trouve qu'on donne beaucoup de pouvoir aux enfants ici. Et on les incite même à faire des... Je pense que ça les encourage à faire des bêtises. Moi, j'ai vu, par exemple, l'enfant d'une amie, sa mère a fait le repas, elle a mis un peu de piquant dedans, du piment; il mange le repas, c'est piquant, il dit à sa mère : « je vais appeler le 911 ». J'ai trouvé ça pas mal. C'est comme si, à la fin, ils nous font chanter avec ça, là. Donc c'est ça que je n'ai pas trouvé... (6f)

Se concerter en famille est cité par une participante comme étant une stratégie qui est fortement utilisée dans son foyer. Pour cette personne, se concerter c'est un moment de rencontre familiale pour discuter des préoccupations qui affectent un membre de la famille. Ainsi, la discussion en famille est une façon d'arriver à trouver des solutions.

On se concerte beaucoup. On se soutient, puis s'il y a un problème, le problème est clairement identifié, et puis on discute pour voir [...] pour trouver la stratégie pour résoudre le problème. (24f)

En rapport avec la stratégie qui précède, trois participants témoignent que mettre les problèmes sur la table est une stratégie gagnante pour se tenir, en famille. Ils indiquent que cette façon de faire permet à tous les membres de la famille de participer aux discussions et d'apprendre à travers les difficultés de la vie en immigration.

S'il n'y a pas de communication, il n'y a plus rien. Absolument. Quand il y a un problème, on le met sur la table, et on parle. Ça a toujours été comme ça. On apprend tous quand on discute des problèmes que nous avons eus tout au long de notre parcours ici, et on reste proches. Pour nous, c'est la façon de faire ici. Parce qu'on ne peut pas tourner le dos à ce que peut vivre son mari, ses enfants. On a cette bonne habitude de discuter puisque nous sommes en quelque sorte seuls ici, dans cette région, dans ce pays. (5f)

D'un autre côté, la stratégie la plus utilisée dans la famille, en ce qui concerne la communication dans le couple, est d'apporter les problèmes au lit conjugal pour les aborder avec le conjoint. Pour ce couple, les enfants en âge relativement peu avancé n'ont pas besoin encore de connaître les préoccupations des parents. Ainsi, ils optent pour ce qu'ils appellent dialoguer dans notre espace. Ce dialogue se fait dans le respect et sans hausser la voix.

On dialogue beaucoup, mon mari et moi, vraiment beaucoup. On n'a pas tendance à hausser le ton ou [...] Non. Et on dialogue loin [...] plus dans notre lit conjugal. Pas devant les enfants. On ne veut pas que les enfants aient des préoccupations pour ce qui nous arrive à nous. Nos dialogues se font vraiment dans le calme. (14f)

Une autre stratégie utilisée par une famille est celle de régler les choses juste en tête à tête et dans le respect. Pour cette famille, la discussion elle-même permet déjà de régler ou d'avancer vers la solution du problème. Une valeur appréciée est donnée à la discussion comme mécanisme de résolution des problèmes familiaux.

Même si on n'est pas d'accord, si l'un de nous réagit d'une façon avec les enfants, on n'intervient pas. On intervient quand on est dans la chambre, tous seuls, la porte fermée. On discute de la façon de faire, de réagir, de ci, de ça, donc c'est comme ça qu'on gère nos affaires. On a toujours réglé les choses juste en tête à tête... Nous, la chance, c'est vrai qu'on parle, mon mari et moi, puis on parle. Les

enfants, quand ils ont un problème, on discute, et tout, mais quand on discute, on règle déjà, juste par la discussion. On trouve que ce n'est plus le même problème, qu'il est plus simple, puis qu'il y a une solution. (5f)

S'inquiéter l'un pour l'un pour l'autre, surtout dans un contexte où la famille d'origine et les amis ne sont plus là physiquement demeure également une stratégie employée par certains répondants. De plus, se montrer préoccupé et aidant, quand quelqu'un de la famille passe par un moment difficile ou éprouve des difficultés, permet à cette famille de se sentir plus proche et de mieux déterminer ce qui ne va pas chez ses membres.

La communication, bien, c'est sûr qu'on parle beaucoup et on est capables... C'est drôle, mais on est capables de savoir quand est-ce que l'autre personne n'est pas bien. Ça fait qu'on s'inquiète beaucoup l'un pour l'autre, puis on commente : « Qu'est-ce que tu as? Pourquoi tu ne parles pas »? Ça nous aide en tant que famille à nous sentir l'un pour l'autre. (10h)

Enfin, une dernière stratégie utilisée par certains répondants est de parler au souper des sujets importants qui intéressent la famille. Le souper, c'est l'espace de rencontre et de soutien où les problèmes, les bonnes nouvelles et les projets sont tricotés. Le souper, c'est un espace pour ventiler ou juste raconter ce qui s'est passé pour chacun des membres de la famille.

Nous avons une très bonne communication comme couple, ainsi qu'avec nos enfants. Pour nous, la communication est un élément très important dans la famille; nous parlons de tout, surtout quand on revient de l'école ou de travailler. Pour nous, le souper est le moment idéal pour parler de la journée, de nos projets, de nos problèmes en général; là on construit et on se donne du soutien. Je suis très contente, car mes enfants sont très ouverts avec moi, on a une belle complicité avec eux. (23f)

En somme, les stratégies employées par les répondants comme le processus de communication sont une source principale d'adaptation familiale en contexte d'immigration. Quelle que soit la stratégie parmi les douze recensées qui ont été mises

en branle par les participants, elles ont été essentielles pour affronter les difficultés et les obstacles de la vie en situation d'immigration.

### 3.4.2 Rapports familiaux

Lorsqu'ils ont été questionnés sur les rapports familiaux, les répondants ont été généreux avec leurs réponses pour cette stratégie familiale favorisant leur adaptation en région. Ainsi, dans cette section, nous avons repéré six stratégies sur huit dont parle la littérature, mises en application par les participants, soit : la cohésion dans le couple; la collaboration mutuelle; les routines et les rituels; la relation parents-enfants; la spiritualité et la vision positive.

#### 3.4.2.1 Établir une cohésion dans le couple

Des propos des participants, il a été possible de repérer deux stratégies qui sont en rapport avec la cohésion dans le couple. La première est la relation stable; la seconde, une bonne communication.

##### *Relation stable*

Pour trois répondants, la relation stable dans le couple passe par bien balancer le rationnel et l'émotionnel. Cet équilibre de complémentarité émotionnel et rationnel est possible quand le couple se connaît bien. Ces deux aspects apparaissent comme étant nécessaires, aux yeux des répondants. C'est ainsi qu'ils ressentent qu'ils sont essentiels l'un à l'autre dans leur vie d'immigrant du fait qu'ils sont dans un contexte de vulnérabilité sociale et familiale parce qu'ils n'ont pas leur réseau d'origine près d'eux. Cela donne ainsi une valeur importante à la bonne complémentarité émotionnelle et relationnelle dans le couple, afin d'avancer dans leur processus d'adaptation.

Moi, je pense qu'il y a eu une évolution pour les deux. La façon dont on affronte un problème présentement, ce n'est pas la même chose qu'il y a 10 ans. Moi, personnellement, j'essaie d'agir beaucoup plus instinctivement alors que ma conjointe, elle, essaie d'être plus rationnelle. Au début, nous étions plus

dépourvus parce que nous n'avions pas de personnes ici qui pouvaient nous indiquer quoi faire; alors c'est devenu très nécessaire de bien s'entendre sur les choses avec ma femme. Mais cela a été un ajustement graduel depuis que nous sommes ensemble. (10h)

Bien, j'ai une femme qui, effectivement, sur ce plan-là, elle est le double de ce que je suis. Ce n'est pas que j'abandonne, mais parfois, c'est par rationalisme. Je veux trop analyser puis : « ça plus ça, bon, ça ne vaut pas la peine ». Mais, elle, elle n'a pas cet [...] Je ne sais pas comment elle fait, elle ne voit pas ce calcul-là. Elle va dire : « Non. Ça marche. » Elle est plus [...] Puis, moi, je ne dis pas : « Bien, allons-y. Faisons-le pour voir. » Mais à chaque fois, ça marche. Donc j'ai compris que c'est peut-être mon côté masculin qui fait que je réfléchis de cette façon-là, mais c'est vrai qu'on n'est pas du genre à [...] on n'est pas du genre à se laisser décourager comme ça. (25h)

Certains participants (7) mentionnent même que se soutenir mutuellement est le pilier de leur cohésion dans le couple. Une répondante indique que la situation d'immigration les a davantage rapprochés et a fait que le soutien mutuel est devenu une force dans leur famille.

Nous avons une belle complémentarité avec mon conjoint. On se soutient mutuellement. Je pense que le fait d'être ici sans notre famille d'origine nous a rapprochés plus. Je sais qu'il sera toujours pour moi, et moi je l'appuie dans tous ses projets... C'est notre force, l'aide ou le soutien que je trouve dans mon chez-moi. (23f).

En ce sens, d'autres participants ajoutent que s'entraider dans le couple est un aspect fondamental pour se tenir debout et pour le bon fonctionnement du couple et de la famille. Cela a affecté favorablement leur processus d'adaptation.

C'est sûr que des fois, tu sais, quand ça arrive, des fois, ça peut déstabiliser un petit peu; tu dis : « ah, mais pourquoi? » On aimerait que tout se passe bien, mais généralement on essaye d'être positifs tous les deux, puis on essaye toujours de regarder le côté positif. Puis, s'il y a un des deux qui commence à être un petit peu plus négatif, bien, on essaye de le ramener vraiment comme à un point neutre, je ne sais pas... On est là pour s'entraider. (10f)

Pour l'intégration en tant que telle, ce n'était pas trop difficile parce que mon mari, lui, il m'a fait plus intégrer facilement le milieu de vie sociale et économique du

Québec, parce que, justement, il m'aidait à chercher de l'emploi, il m'aidait à m'inscrire à l'université. En fait, c'était plus facile pour moi que lui, justement, parce que son frère à lui, il n'avait pas beaucoup de temps, vraiment, pour l'aider à s'intégrer, justement. Lui, il se sentait seul, mais moi, j'étais plus entourée en arrivant. (13f)

J'ai eu beaucoup de difficultés de santé, mais je compte beaucoup sur ma conjointe. On s'aide beaucoup et ça se transmet à mes enfants! (21h)

Deux familles vont plutôt s'épauler dans le couple, pour faciliter l'adaptation et faire face aux défis de la vie en immigration comme, par exemple, les problèmes au travail. Cette façon de faire leur donne du réconfort et de la motivation pour avancer, ou même pour réessayer des choses qui n'ont pas marché la première fois.

Il m'épaulé à 100 % : « fais ce que tu entends, essaie à nouveau, réplique »! Bien, déjà, en couple, quand tu t'entends bien, tu essaies de t'adapter. Quand ça va bien, bien, tu te dis : la vie, elle fonctionne. Je n'ai jamais vécu de périodes de crise. Moi, je me tourne vers mon conjoint quand j'ai des difficultés, pour nos projets et tout, et lui aussi me demande mon avis, surtout. (7f)

Vraiment, si j'ai quelque chose au travail de difficile, je parle à ma femme, elle m'épaulé toujours. Si tu veux aller dire à tout le monde, ils vont te regarder comme un imbécile. Je parle à ma femme qu'il y a quelque chose qui se passe là-bas. Elle peut me donner des conseils. Et d'autre chose, c'est pareil. On n'a pas beaucoup l'habitude d'étaler nos problèmes. Parce qu'on sait que chacun a son problème. L'humanité, nous vivons dans un pavillon de cancéreux. On pense que c'est son cas seul qui est plus grand. Chacun pense toujours que c'est son problème qui est le plus gros. (18h)

Pour sa part, une participante a eu toute la liberté et la confiance de son conjoint pour faire des choses, pour s'épanouir dans la région. Cette confiance que lui procure son mari se base sur la stratégie de couple de compter l'un sur l'autre devant tout problème potentiel que l'on peut vivre. Cela donne au couple la force et la volonté de se mobiliser au besoin.

Je gère, tant que c'est possible, je gère. Mon mari, des fois, il me laisse faire les choses parce qu'il me dit : « tu es plus capable de faire ces choses-là ». Je crois que c'est ça qui me fait bouger! Des fois, c'est lui, bien sûr, mais chacun se repose



sur l'autre à un moment donné, mais il dit que je suis forte. Je pense que je ne laisse pas tomber, je ne me laisse pas aller. (5f)

Enfin, la confiance dans le couple est rapportée par plusieurs répondants (20) comme étant une stratégie qui les mobilise à se mettre en mode de communication et à trouver des solutions.

Moi, présentement, c'est ma conjointe la première personne, je dirais des fois presque la seule personne avec qui je vais parler ou je vais demander de l'aide, et vice-versa. C'est avec elle que j'ai confiance pour dire mes choses, et cela la plupart du temps; c'est à elle que je parle des choses qui me touchent, par exemple les hivers me font mal parce que j'ai besoin plus de soleil. (10h)

### *Bonne communication*

Chez les participants, la bonne communication dans le couple implique de rester toujours en synchronisation, ce qui procure le sentiment de se sentir écouté et, en même temps, compris. Cette stratégie de se mettre en mode de communication est partagée dans l'ensemble des propos des participants rencontrés.

L'immigration est une épreuve difficile pour le couple, parce qu'on est exposés à des choses qui ne marchent pas, à un certain négativisme dû, par exemple, à ce que tes expériences de travail ne sont pas reconnues, etc. Tout cela fait en sorte que tu ne te sentes pas bien. Là, ta femme est importante, et pour que cela marche dans le couple, on doit parler et se dire les choses, rester toujours en syntonisation [mode de communication] pour s'entraider. (23h)

Une autre stratégie soulevée, à propos de la bonne communication, consiste à s'écouter, en tant que couple. En ce sens, la bonne écoute, ou l'écoute attentive, est reconnue comme très aidante pour la personne qui est en détresse ou qui éprouve des difficultés d'adaptation. L'extrait ci-dessous permet de bien illustrer cette situation.

C'est certain que ce niveau de stress, ça m'a affectée énormément. Il y avait des périodes que je sentais que je n'allais pas pouvoir, que je sentais que c'était mieux de retourner à mon pays, mais ce sont des moments de faiblesse, et grâce à l'écoute de mon mari, j'ai pu continuer et me donner des forces. (1f)

Aussi, le fait d'avoir un confident est soulevé comme étant un appui important devant des situations de stress. Le rôle de confident est exercé à tour de rôle dans le couple. À titre d'exemple, une participante considère que, quand elle se sent stressée et qu'elle veut rester seule, elle finit par en parler avec son mari. Cette relation de confiance est très appréciée et très aidante pour cette femme.

Moi, quand je suis stressée, je veux d'abord être seule, calme, réfléchir d'abord. Si je n'arrive pas vraiment à trouver des solutions, j'en parle à mon mari, ou vice-versa, il parle à moi selon ses besoins [...] Vraiment, c'est mon confident. Même si je sais que je vais lui dire des trucs que, bon, il va me dire : « non, ce n'est pas ça », il va me parler, là, vraiment. J'aime lui parler de mes problèmes, de mes stress. Bon, s'il me dit des trucs, moi, ça me libère vraiment. Si j'ai un truc seulement, je lui en parle et ça passe. (f20)

Selon les propos des répondants, se parler sans arrêt dans le couple est aussi considéré comme une autre stratégie qui aide au processus d'adaptation. Ces participants considèrent que se parler dans le couple devient en soi une thérapie naturelle qui aide à trouver des solutions aux problèmes. Nous avons remarqué que bien qu'il s'agisse d'un couple avec des enfants adultes ou petits, les familles participantes partagent des stratégies semblables telles que maintenir une bonne communication dans le couple ou encore trouver des solutions ensemble.

Et puis avec mon épouse, à la maison, nous parlons beaucoup, donc rien qu'en causant avec elle, parfois la solution apparaît d'elle-même. (19h)

On parle sans arrêt pour trouver la meilleure solution. Toujours, toujours, toujours, jusqu'à aujourd'hui. Ça fait 40 ans qu'on est ensemble, on a toujours, toujours discuté des différentes solutions : c'est quoi, comment, par rapport aux enfants, par rapport à ce qui survient dans la vie, et tout. (5f)

Ici, sur place, on se parle beaucoup. C'est comme une thérapie naturelle, on reste calme et puis on regarde les pistes de solutions ensemble. (9h)

À cela s'ajoute une dernière stratégie associée à la bonne communication dans le couple, celle de résoudre les choses dans le couple. Pour quatre participants, la solution aux

problèmes qu'ils ont vécus depuis qu'ils ont immigré dans la région est de les résoudre à l'intérieur du foyer. Ils se sentent plutôt méfiants à l'idée d'amener leurs problèmes ailleurs. C'est dans ces termes que deux d'entre eux témoignent.

C'est rare que... tu sais, c'est rare qu'on demande de l'aide à quelqu'un d'autre. Peut-être qu'on n'a pas encore vécu une situation complètement difficile pour aller chercher de l'aide ailleurs; mais en général, on essaye de résoudre ça entre nous deux en premier, bien, les choses entre nous deux. (10f)

Je ne laisse pas mon destin aux mains de quiconque, là. C'est [...] Je n'explique pas mes problèmes à des particuliers, mais à ma conjointe. On réfléchit ensemble. (13h)

#### 3.4.2.2 Développer une collaboration mutuelle

Dans les propos des répondants apparaissent trois stratégies distinctes employées lors du processus d'adaptation en région : prendre des décisions en commun, faire part de leurs idées et se fixer des priorités et des objectifs.

##### *Prendre des décisions en commun*

Dans les témoignages des participants, la stratégie « avec l'échange, on décide » a été fortement citée. Par là, nous pouvons observer que les familles donnent une grande importance aux rapports familiaux pour aborder des sujets qui touchent à ses membres. De plus, le sens de la consultation chez les membres de la famille a la force de donner à ses membres le sentiment de se sentir important dans ce processus de consultation familiale.

En famille, comme j'ai dit [...] Par exemple, juste par exemple, je dis : « on va aller à Montréal. On va acheter une affaire. Mais qu'est-ce que vous en pensez? » On compte les pour et les contre, puis là, finalement, on s'en va ou non. S'il y a une décision, bien, par exemple, au dans [mon pays]... Je vais [...] On va voyager [chez nous]. Ça coûte cher. Là, on va voir. Ben, on a tel projet, on va le mettre de côté. On va [...] Avec l'échange tous participent, on décidera. (21h)

D'autres répondants (3) s'identifient à la stratégie de décisions réfléchies dans la famille. Le fait de se pencher sur des décisions qui sont importantes rassure tous les membres de la famille.

Pour nous, la place qu'a toujours occupé le dialogue avec ma femme et mes enfants, et les décisions prises après une mûre réflexion, nous aide beaucoup à nous tenir ensemble et nous aide à atteindre nos objectifs. On se sent plus sûrs pour les décisions que nous prenons en famille parce qu'elles sont le processus d'une réflexion familiale. (23h)

Pour nous, la place qu'a toujours occupée le dialogue avec ma femme et mes enfants, et les décisions prises après une mûre réflexion nous aide beaucoup à nous tenir ensemble, et nous aide à atteindre nos objectifs. (11f)

Chercher l'équilibre dans la prise des décisions est une stratégie qui est partagée par la majorité des participants (28). Ces répondants voient plus d'avantages dans cette façon de faire que de points négatifs. Chercher l'équilibre implique qu'il n'y a pas de perdants et de gagnants dans les décisions prises dans la famille. Cela signifie aussi que les parties impliquées dans cet équilibre dont parlent les répondants acceptent de façon plus consensuelle des résultats qui, des fois, peuvent ne pas être ceux attendus.

Les décisions chez nous, on les prend moi et ma conjointe. Ensemble. On va chercher l'équilibre, quelque chose d'égal. Ce n'est pas une question que c'est elle qui décide ou c'est moi qui décide. C'est tous les deux qu'on décide quelque chose pour notre bien, pour nous, les deux : nos projets ici, nos choses, les bonnes et les moins bonnes, on a décidé ensemble. (22h)

Enfin, certains répondants (10), dans une culture où les hommes ont une influence plus marquée sur l'autorité dans la famille, indiquent maintenir le même processus que dans leur pays d'origine, dans la prise des décisions. Dans ce cas, les rapports hommes-femmes indiquent que la dernière décision dans la famille revient à l'homme, et dans le cas qui nous concerne, le mari. Pour ces répondants, ce maintien du processus est reconnu comme quelque chose qui a facilité, selon leurs dires, une adaptation dans le cadre de leurs valeurs culturelles.

D'abord, s'il y a de grandes décisions, on discute d'abord, on essaie de parler, de communiquer. Mais toujours on a maintenu le même processus que chez nous, c'est-à-dire le dernier mot revient au mari. C'est notre culture et nous la gardons ici. Mais ici, je suis... même si ce n'est pas ici, dans notre couple, en tout cas, nous sommes un peu plus relax. (20h)

*Les membres partagent leurs idées*

Le fait que tout le monde peut s'exprimer dans la famille est reconnu par les participants comme étant une stratégie qui facilite la contribution et l'implication de la famille. L'utilité de cette façon de faire a été soulignée par la plupart des répondants. Elle est perçue comme un outil aidant pour les familles en situation d'immigration, et cela leur donne une certaine assurance qu'ils prennent les bonnes décisions pour répondre aux besoins du milieu, comme l'explique une personne interviewée.

Comme j'ai dit antérieurement, chez nous les décisions on les prend mon conjoint et moi, et puis nous considérons les opinions des enfants. Je crois que ça nous rassure dans le sens que le monde à la maison s'implique dans la situation que nous abordons ou dans le problème qui nous affecte. (23f)

Pour que les membres dans la famille expriment leurs idées et leurs opinions sur les difficultés à affronter, il faut créer les espaces pour que les gens communiquent, pour que les gens se parlent. Dans ce sens, certains répondants (18) considèrent que le fait de se parler dans la famille permet de développer des stratégies de protection mutuelle.

Nous parlons toujours avec mon mari et les enfants. Pour nous, c'est très important de se parler à tout moment, de nous dire les choses bonnes et les pas bonnes. On va chercher toujours une solution à des problèmes ou des obstacles que nous affrontons comme couple ou famille... Quand nous parlons, on se sent bien en famille. (1f)

J'ai appris avec mes parents qu'il faut parler dans la maison quand on a des problèmes. Les seules personnes qui vont t'aider est ta famille; là, tu vas trouver de la protection et vice-versa. (24f)

Toutefois, certains répondants (3) ajoutent que les décisions avec leur aval sont des garanties de succès dans la famille, une fois qu'elles sont mûrement analysées en

premier par l'homme de la maison, puis partagées avec le reste de la famille. C'est dans ces propos qu'un participant s'exprime.

Les décisions, c'est généralement avec son aval, avec son consentement que je vais prendre une décision. Cependant, c'est moi qui vais me pencher longuement sur la situation, sur ses conséquences, sur l'impact dans la famille, etc. En fait, je vais penser, mais je ne vais pas l'appliquer tant que je ne lui en ai pas parlé, en fait. Après tout ça, je vais en parler à ma conjointe et à mes enfants. (19h)

### *Les familles se fixent des priorités et des objectifs*

Pour ce qui est de se fixer des priorités en termes d'objectifs, les répondants estiment que le fait de penser toujours aux objectifs qu'ils se sont établis les aide à ne pas se décourager. En effet, penser aux objectifs est vu comme étant une stratégie qui leur donne le courage et la motivation pour ne pas lâcher. C'est une façon de faire qui est partagée dans certains foyers.

Quand moi, je suis découragée, c'est ça, j'ai dit auparavant, quand je suis découragée, je pense, en fait, toujours à mes objectifs que je dois atteindre. Je me dis : « tu ne dois pas lâcher. Pour atteindre tes objectifs, il faut que tu continues. » Puisque je me suis fixé des objectifs, pour les atteindre, il faut que je continue. Je ne dois pas changer pour aller... parce que je sens que l'objectif, là, est atteignable. Je vois que l'objectif, ce n'est pas impossible. C'est comme ça que les choses se font chez nous. (20f)

Depuis que nous sommes au Canada, nous avons établi des objectifs personnels et familiaux. Dans les premières années, c'étaient les études, après c'était moi qui m'étais établi des objectifs comme continuer mes études supérieures. (14f)

Certains participants indiquent que se fixer des priorités et des objectifs dans la famille aide ses membres à se donner des objectifs réalistes. Plusieurs participants (15) témoignent que de penser aux objectifs en termes de réalisation réelle et de complémentarité dans le couple les a aidés à voir les choses d'une façon à ne pas rencontrer de grands obstacles, parce que les objectifs ont été définis en raison de leurs possibilités d'être atteints. De plus, se fixer des priorités et des objectifs permet, comme le dit un participant, de se donner des attentes claires. C'est une stratégie qui a toujours

donné de bons résultats dans sa famille. Pour cette personne, les attentes dont elle parle aident à supporter les coups qui peuvent survenir au moment de la vie en immigration.

Donc ça, je ne m'inquiétais pas. Je suis quelqu'un qui fait mes choses. Je fais mes affaires et donc non, quand on appréhende, on se donne quand même un niveau d'attentes claires. Bien, admettons, quand tu arrives au changement en question, bien, tu t'adaptes assez rapidement. Mais quand tu ne te mets pas des attentes et tu subis un changement drastique, parce qu'en immigration il y a beaucoup de coups que l'on reçoit!, là, à ce moment-là, c'est plus difficile. (12h)

Enfin, se fixer des priorités et des objectifs est une stratégie qui a facilité l'intégration de certains participants (5), parce que cela les a aidés à planifier ensemble leur futur de façon réaliste.

Tous nos projets, incluant le projet de formation, étaient tous entourés par la famille. On planifiait ça, on a fait la planification de ça de façon réaliste. (1f)

### 3.4.2.3 Établir des routines et des rituels

Les routines et les rituels émergent comme étant une importante stratégie utilisée par les participants lors de leur arrivée en région. Elle regroupe trois catégories : 1) la transmission intergénérationnelle; 2) le respect des valeurs familiales; et 3) le maintien des normes culturelles. Toutes les trois seront développées au cours des prochaines pages.

#### *La transmission intergénérationnelle*

Pour les participants, la transmission intergénérationnelle a été une stratégie d'adaptation familiale qui a bien été mise en branle par tous, durant l'immigration. Les bénéfices dont ils ont parlé en entrevue sont nombreux. Le premier serait que cela les a aidés à maintenir les contacts avec la famille d'origine, ou à rester « proche » malgré la distance physique, pour essayer de casser en quelque sorte la solitude qu'ils ont ressentie, surtout au début de leur arrivée en région. Par ailleurs, la transmission intergénérationnelle s'est vue plutôt favorisée chez les participants par les

développements des TIC (Facetime, Facebook Whatsapp, Skype) dans les 10 dernières années. Il est plus facile aujourd'hui pour les participants de communiquer avec leur famille dans leur pays d'origine que ça fait 15 ou 20 ans en arrière.

Avec les moyens de communication de maintenant, Skype [rises], on avait le contact, donc on s'est parlé très, très souvent sur Skype, et on faisait des vidéoconférences avec la famille. C'est certain qu'à tous les anniversaires, il y avait toujours [...] On le fêtait même à distance, donc on pouvait participer. Mais avant c'était différent, on pouvait juste se parler au téléphone. C'était le seul moyen de garder le contact avec la famille, de pouvoir briser la solitude que j'ai vécue au début : pas de famille ici, pas d'amis [...] (1f)

Aujourd'hui on va parler par Skype, les enfants parlent avec leurs cousins au pays, et pour garder aussi [...] Donc chaque 2 ans, après 2 ans, on fait un voyage dans notre pays. Donc, ma première fille, elle est déjà allée deux fois en 5 ans, oui, donc la deuxième, est allée une fois, et puis on entreprend encore de partir lorsque notre dernier bébé aura 1 an. Ça fait que les enfants vont voir comment ça se passe là-bas. (6f)

La transmission intergénérationnelle est valorisée parce qu'elle est une source d'orientation et de conseils à tout moment. Devant le manque de réseau familial et social, en début d'immigration, c'est la famille d'origine des répondants qui occupera une place importante, autant pour donner des conseils que pour être sollicitée sur des sujets. Il faut remarquer que cette place, malgré les années qui passent, est toujours accordée de façon primordiale à la famille d'origine. Les parents ou les grands-parents des répondants auront toujours leur mot à dire sur les affaires des répondants en terre d'immigration.

Dans ce temps-là, j'ai eu la chance d'avoir encore ma mère au Mexique. Donc, je parlais à ma mère, des fois, pour des conseils. (3f)

Même aujourd'hui, je consulte mes parents sur les choses que nous voulons faire ici avec mon mari, les études des enfants, etc. Ils sont contents beaucoup pour nous. Cela arrive de façon naturelle de les consulter; ils sont les parents à moi et à mon conjoint, et mes enfants tiennent beaucoup à eux aussi. (29f)



De plus, la transmission intergénérationnelle est ainsi conservée chez les participants parce qu'ils disent se confier sur des choses qu'ils vivent dans leur vie en tant qu'immigrants. Ainsi, la stratégie de se confier à la famille d'origine, chez certains participants (31), leur procure un sentiment d'être écouté et accompagné par quelqu'un de confiance.

Malheureusement, je ne peux pas y aller très souvent parce que je ne peux pas me permettre de me payer tout le temps des voyages, là, mais je vais essayer d'aller plus souvent. Mais j'ai quand même une bonne complicité encore avec ma famille là-bas, puisque je leur raconte les choses bonnes et moins bonnes que nous vivons ici. Puis je suis contente de les avoir encore là. (3f)

Chaque fois que j'ai un problème, je parle à mes parents. Ils sont toujours là pour m'écouter et me soutenir. (33f)

La transmission intergénérationnelle permet aux participants (7) de recevoir de l'encouragement. En effet, lorsque les participants sentent que la famille d'origine leur donne de bons conseils et de bonnes orientations, ils vont recourir à eux en premier pour sentir cette force qui les motive à persévérer et à ne pas lâcher. Des propos des participants, nous observons que le seuil de tolérance semble augmenter avec le soutien provenant par l'entremise de la transmission intergénérationnelle.

Beaucoup de dialogues, beaucoup d'échanges. Le respect. Le respect de l'autre. Je te dis, même, des fois, on appelle la petite et on dit : « qu'est-ce que vous voulez qu'on mange aujourd'hui? » Juste, ça c'est [...] ça l'encourage; elle dit : « ben, moi, je suis importante dans la maison. » C'est la même chose avec mes parents, on les appelle pour recevoir leurs paroles toujours justes. Ça me donne la force pour avancer. (21h)

D'autre part, trois répondants soulignent que l'existence de la famille d'origine est nécessaire non seulement quand il y a des problèmes dans la famille, mais tout le temps. Les voir et leur parler les reconforte. En ce sens, ils disent qu'il suffit, à certains moments, de juste les voir pour se sentir bien malgré la distance physique qui les sépare. Cette stratégie serait utilisée assez fréquemment par ces trois participants.

Donc, s'appeler au moins une fois par semaine avec mes parents. Des fois, il arrive qu'on va utiliser l'ordinateur via Skype pour se voir, mais c'est surtout par téléphone. Pour moi, les voir, je me sens mieux et cela n'est pas parce que j'ai un problème. C'est que j'ai besoin de les voir et de parler avec eux. (12h)

La façon dont seront élevés les enfants dans ce nouveau pays est une interrogation qui se pose chez tous les participants en terre d'immigration. Dans ce contexte d'incertitude et de manque de connaissance sur comment conjuguer la culture d'origine avec la culture d'accueil, en ce qui a trait à l'éducation des enfants, la transmission intergénérationnelle prend une importance cruciale. Les participants – reconnaissent qu'ils se sont tournés vers les familles d'origine pour transmettre des valeurs aux enfants. Dans ce sens, la culture d'origine qui est présentée aux enfants est un modèle qui les a aidés à développer des valeurs et des façons de faire, et qui leur a donné des repères identitaires. Cette façon de penser des répondants transmet de façon implicite leur désir d'éduquer les enfants comme ils ont été élevés.

Si on ne veut pas avoir des enfants délinquants, des enfants perdus, des enfants qui ont l'impression que les gens ne les acceptent pas, ou qu'on les rejette, ou que [...] bon [...] qui finissent par échouer, puis deviennent des problèmes pour la société, il faudrait qu'ils trouvent autre chose pour s'accrocher. Et cet « autre chose », à mon avis, c'est la culture d'origine des parents [...] Les valeurs, on sait que c'est très, très, très important. Le respect, c'est très, très, très important. (4f)

Nous continuons d'éduquer nos enfants comme nous ont appris nos parents, chez nous. Nous avons transmis des valeurs comme le respect, la politesse, l'entraide. Nous avons expliqué aux enfants que, dans la vie, il y a des droits, mais aussi des obligations que nous devons toujours respecter. (23f)

En outre, la stratégie de transmission intergénérationnelle est aussi importante pour les participants parce qu'elle leur permet de se sentir proches de leur famille d'origine, tout en gardant les valeurs et les coutumes familiales.

Je pense que [...] ben oui, avec la technologie. Et je pense qu'on se sent plus proches avec eux, malgré la distance qui nous sépare. Comme ça, j'offre la possibilité que mes enfants grandissent avec nos valeurs familiales, nos coutumes. (15f)

La stratégie de transmission intergénérationnelle ne se réduit pas seulement à la transmission de la culture, des valeurs, de l'éducation des enfants, des procédures pour contrer certaines maladies mineures. La stratégie de transmission intergénérationnelle est aussi une source de soutien financier, selon les besoins des répondants. Quelques participants (9) témoignent que leur famille d'origine a été un soutien important pour envoyer de l'aide économique en réponse à des situations financières précaires, ou dans des situations d'urgence vécues lors de leur vie d'immigrants.

J'ai seulement un peu d'aide de mon mari parce qu'on n'a pas arrangé. Et je n'ai pas la pension que lui me doit. Donc, j'ai un petit peu d'aide économique pour payer le loyer seulement. C'est tout. Je n'ai pas demandé rien. Mon père m'a aidée. Sans le savoir, mon frère m'a aidée un petit peu économiquement, pour l'économie ici. Mais je n'ai pas demandé aucune aide. Même ici. Jamais, jamais je n'ai eu de chômage, rien, rien, rien, rien! (16f)

#### *Le respect des valeurs familiales*

Les valeurs familiales occupent une place importante chez les participants, ce qui a rendu leur vie en région plus facile. Dans ce sens, certains répondants notent les éléments positifs de transmettre des valeurs familiales aux enfants. Quelques répondants mentionnent que l'éducation commence dans le foyer familial, que le respect s'apprend à la maison ainsi que l'union entre frères et sœurs.

J'ai dit à mon fils : « je vais te montrer ce que m'a montré ma mère et mon père : l'éducation. Mais même si tu ne fais pas la scolarisation, je te montre que tu dois avoir le respect. Si tu as le respect, les personnes t'ouvrent la porte. Mais si tu n'as pas le respect, si tu n'as pas de confiance et pas d'amour, et tout ça, les personnes jamais, jamais ne vont t'ouvrir les portes ». (16f)

Mes enfants sont très unis entre eux, ils ont une belle complicité. Je peux voir que les deux plus grands vont protéger et gâter la plus petite. J'ai été élevée comme ça et j'ai transmis la même chose à mes enfants. (24f)

La stratégie de s'en tenir aux valeurs familiales est quelque chose qui représente, chez les participants (16), un aspect de la relation familiale qui leur a permis d'être bien

encadrés dans l'éducation des enfants et dans l'accompagnement, aux moments de leur arrivée dans la région. Ainsi, la famille d'origine se place comme étant une source de soutien constant, soutien qui est fortement utile aux participants.

Ma sœur, comme elle était déjà ici avec son mari, donc elle me guidait dans la paperasse, dans comment remplir les documents. Elle m'a guidée dedans, et puis je me disais aussi : « non, c'est pour mon bien, je n'ai pas de travail chez moi, peut-être ici, là, j'aurai un avenir meilleur ». Donc, c'est ça qui me donnait le courage de remplir les documents, c'est ça qui me donnait la patience, en fait, de remplir les documents. Et puis, elle m'aidait aussi. Quand j'avais des difficultés, je les appelais, elle allait me dire quoi faire, et tout. Si j'étais seule, ça allait être difficile, vraiment. Donc j'avais ma sœur et son mari qui m'encadraient beaucoup, qui me guidaient. Donc là, j'ai fait venir ma mère qui m'aide. (6f)

C'est toujours la même [rires]! La maman, la famille d'origine c'est bien important, donc [...] parce qu'une mère a toujours un recul par rapport à une situation. Elle va toujours vouloir le bien-être de son enfant, donc on se retourne vers la maman! (12h)

Se sentir rassuré est un sentiment produit grâce à la stratégie de s'en tenir aux valeurs familiales. De ce fait, la motivation de continuer malgré les moments difficiles qui sont vécus en terre d'immigration est encouragée de la part de la famille d'origine, dans le cas de certains participants (4). Cette relation de confiance entre les répondants et leurs proches constitue un élément central dans leur persévérance dans l'adaptation en région. Ils sont ainsi capables de surmonter les difficultés pour s'offrir un futur meilleur.

Puis, le fait que mes parents me poussent puis me disent que je suis capable, puis que je serai capable de faire n'importe quand, n'importe comment, n'importe où, tout ce que je voudrais. Puis le fait qu'ils me le répètent pendant un certain temps, ça m'a aidée beaucoup puis ça m'a encouragée. Puis, le fait qu'ils me disent juste : « tu vas avoir une vie meilleure. Tu vas avoir la sécurité. Tes enfants, ils vont être en sécurité », ça m'a aidée beaucoup. Aussi, de dire : « O.K. Oui, je suis ici », ça va être pour quelque chose de bon, malgré qu'aujourd'hui je ne le vois pas, puis malgré qu'aujourd'hui je vois tout noir, ça va m'aider à ma vie future, puis ça m'aide à ce que mes enfants, ils ont une meilleure vie puis ils ont une meilleure qualité de vie. » (3f)

S'en tenir aux valeurs familiales est une façon de faire recourir à la famille d'origine pour aider à la résolution des problèmes d'une façon normale. Cela véhicule l'idée, chez les participants (29), que leur famille est là pour les soutenir moralement en tout temps et en toute circonstance. Ainsi, la famille d'appartenance des répondants leur apporte une sorte d'écoute, elle est comme une conseillère naturelle.

Alors, les liens demeurent les liens, vraiment, de famille. C'est vrai, je ne suis pas quelqu'un qui va assez souvent appeler la famille, là, mais nous dialoguons. Quand il y a un problème, généralement ils vont m'appeler pour avoir de l'aide ou même, parfois, des appels pour discuter de choses à moi ou à ma famille. Ce soutien psychologique est nécessaire. (19h)

Dans le monde des valeurs familiales de tous les participants, la famille est là aussi pour épauler et appuyer. La conception qu'en ont les participants est qu'elle est intégrante et basée sur des valeurs de communauté et de solidarité. Cette optique intégrante de partage des bonnes et des moins bonnes nouvelles avec les membres de la famille des participants pourrait être résumée ainsi : « un pour tous, tous par un », dans le sens qu'il faut être solidaire et ne faire qu'un.

Se tenir unis dans ta famille est fondamental pour ta santé et pour passer à travers les moments difficiles de l'immigration. Je te partageais la situation de ma femme et ses documents perdus à plusieurs reprises lors de la demande d'immigration. On a été très unis pour essayer de trouver une solution à ça et toujours essayer de continuer. (23h)

Quand il y a un échec que je comptabilise, si je vois d'un point de vue familial, s'il y a un échec..., on se soutient toujours en famille. Je pense que le fait d'être loin de notre pays et de la famille nous a unis beaucoup, avec mon mari. On est plus proche que jamais. Tout le temps. (15f)

La stratégie basée sur les valeurs familiales se conserve avec le temps grâce au fait que la plupart des répondants se parlent tous les jours. Se parler tous les jours renforce les liens d'appartenance et permet que les valeurs familiales soient présentes dans la famille, en terre d'immigration. Les enfants s'imprègnent de la culture d'origine de leurs parents grâce au partage quotidien.

On se parle vraiment beaucoup. Tous les jours. Oui. Si je suis au travail, peut-être, à mes pauses. On s'appelle, on s'écrit de façon permanente. Chaque fois qu'on a une activité, on fait des photos. Oui. Alors, ça permet de savoir « voilà ce que j'ai fait aujourd'hui. Voilà ce que j'ai préparé aujourd'hui », et mes enfants voient tout ça et participent aussi dans les échanges. (14f)

Pour les participants, les valeurs familiales sont nécessaires aussi pour garder des liens avec les générations qui ont été séparées par l'immigration. De cette façon, il ne se sentent pas seuls. Garder le lien est aussi nécessaire pour aborder les choses importantes avec la famille.

Je pense que les liens en tant que tels ne changent pas énormément parce qu'on communique malgré la distance. Mais c'est sûr que, tu sais, je garde quand même un lien avec ma famille, mais tu sais, on est loin, ça fait qu'on n'a pas la même proximité, la relation, à un moment donné... Tu sais, le lien est là, mais... (10f)

Avec l'avancée de la communication, aujourd'hui on peut maintenir le contact par Skype, WhatsApp, Facetime, n'importe où tu es, on peut communiquer et on peut se rapprocher de la famille et des amis [...] On n'est pas seuls en fin de compte. (39f)

Je parle à ma mère [...], mais dans le sens qu'on parle... moi, je maintiens le lien, mais le lien avec les choses importantes. (17h)

Enfin, certains répondants (7) sont très clairs lorsqu'ils disent que les valeurs familiales sont importantes pour utiliser les forces de la famille. Pour eux, une bonne adaptation passe par mettre en branle les forces de la famille. Ainsi, cette stratégie basée sur les forces de la famille devient un élément déclencheur de soutien pour ses membres.

Je pense réellement que, pour une bonne adaptation, ça prend quand même, si on vit en famille, d'utiliser ses forces. C'est certain que pour pouvoir s'adapter, on passe par plusieurs difficultés, surtout quand on ne parle pas la langue. Je pense que c'est la barrière majeure, quand, au fond, pour une famille qui ne parle pas le français. Mais là, ce que mon mari a dit, c'est vrai : on est là pour se soutenir dans la famille, c'est le moment déclencheur pour le début d'une adaptation. (1f)

*Le maintien des normes culturelles*

Le maintien des normes culturelles a aussi été repéré dans le discours des participants comme étant une stratégie qui facilite l'adaptation des familles dans la région de l'Abitibi-Témiscamingue. Or, les normes faisant référence à la culture d'origine des répondants leur permettent de conserver la langue. Quelques répondants mentionnent qu'en parlant la langue maternelle à la maison et en écoutant leur musique, cela les aide à garder la culture d'origine.

J'essaie de parler plus souvent avec ma mère au téléphone pour garder contact et conserver ma langue. Et essayer d'en parler aussi dans le noyau familial avec la conjointe et le bébé, et écouter un peu de nos musiques de chez nous; donc, de cette façon-là, bien, pour garder ma culture. (12h)

Chez nous, on parle notre langue maternelle à la maison, tout le temps. Je demande la même chose à mes enfants quand ils me parlent. (24f)

Les normes culturelles ramènent aussi les participants à un sens de collectivité qui les caractérise. Le fait de collectiviser les problèmes auprès de leur réseau familial leur permet d'avoir un autre regard, de rester ouverts, disponibles et de trouver des solutions nouvelles à leurs problèmes.. Certains répondants reconnaissent que la stratégie de collectiviser les problèmes leur permet de relativiser des situations qui, pour eux, semblent très difficiles à un moment donné. Ainsi, collectiviser les moments difficiles en famille leur procure un soulagement et leur donne un élan.

Ceux qui sont au pays ou dans d'autres pays, oui, on a aussi la famille en Europe, on les appelle. Et le fait d'en parler, on relativise, et ça nous permet de rendre collective la chose, c'est-à-dire les problèmes dans la famille. Quand on fait ça, on trouve une nouvelle énergie et on voit que le problème n'est pas si grave ou important comme on le pensait au début. (14f)

S'en tenir aux normes culturelles est aussi une stratégie qu'ont utilisé les participants pour ne pas se sentir seuls, dans le sens qu'entretenir des contacts avec la famille les aide à rompre la solitude qu'ils ont expérimentée au début de leur immigration.

#### 3.4.2.4 Avoir des relations parents-enfants ouvertes

Sur un plan similaire au précédent, la relation parent-enfant a été citée comme une stratégie ayant aidé à l'adaptation des participants dès leur arrivée dans la région. Toutefois, cette relation ne fait pas référence à n'importe quel type de rapport, elle parle d'abord de rapports d'affection.

Comme le témoignent les répondants, les rapports d'affection parents-enfants sont significatifs pour une bonne adaptation familiale. Plusieurs mentionnent qu'une bonne qualité dans la relation parent-enfant leur a permis de se soutenir à plusieurs moments durant leur vie d'immigrants. Ce serait une stratégie d'adaptation qui maintiendrait unie la famille.

S'il y a un échec parmi nous, dans la famille, maintenant on a de grands enfants qui nous aident et nous supportent et qui nous [...] Même, eux, des fois, ils nous donnent des conseils et des solutions probantes. Pourquoi pas? On est en famille et on se tient unis, là. Ils sont rendus [...] Ma fille a 25 ans, là. (26f)

Dans les points soulevés à propos de l'existence des rapports d'affection parents-enfants, il se trouve que ça les rend plus forts. La famille découvre que, dans les rapports positifs entre parents et enfants, elle devient plus proche, plus soudée.

Dans les situations difficiles, on va plus s'unir, être plus forts, plutôt que de s'éloigner, vu que nous dialoguons assez. (19h)

C'est incroyable comme ça été bénéfique pour nous ici, le fait que nous avons eu une belle amitié avec nos enfants. On parle tous avec eux, on entretient une relation de proximité qui fait du bien à tout le monde dans la famille. (4f)

Aussi, la stratégie d'avoir de bonnes relations parents-enfants, telle qu'exprimée par les répondants, permet à la famille de se soutenir devant les épreuves. C'est dans ces termes que s'exprime une participante :



Je pense que quelqu'un qui m'a aidée beaucoup, c'était mon fils. Il m'a aidée beaucoup, comme mon conjoint. Dans des épreuves plus dures, c'était que normalement, quand mon fils devait naître, mon père est tombé malade. (16f)

Une autre facette appréciée par certains répondants, dans la relation parents-enfants, est de recevoir l'énergie nécessaire pour avancer. Nous constatons que cette stratégie a été aidante pour l'adaptation de certains participants. L'extrait ci-dessous en témoigne.

Je pourrais dire que j'avais deux gros moteurs de huit chevaux chacun, chaque jour, pour me réveiller puis pour faire mes journées, pour faire mes semaines, pour faire mes années. C'était mes deux enfants plus qu'autre chose, c'est mes enfants, vraiment. (29f)

C'est [...] comme je vous le disais avant, ils sont des adultes, donc j'ai tout le temps des bons commentaires : « Allez-y, maman, vous êtes capable. On n'a pas peur. On sait que vous allez faire n'importe quoi, n'importe où. » Fait que ça m'aide beaucoup, ça me donne vraiment de belles envies de continuer puis de faire de nouvelles choses. Puis c'est ça que je suis en train de faire aujourd'hui. (3f)

Toujours dans les rapports parents-enfants, les participants voient d'un bon œil cette stratégie, parce qu'elle a permis à la famille de recevoir des idées provenant des enfants, idées qui ont donné de bons résultats. Ainsi, le fait de s'être investis à garder de bons rapports entre eux et leurs enfants est vu de manière positive.

Elle voit [fille aînée] la richesse maintenant, et l'explique aussi. Elle nous aide, elle parle avec sa petite sœur maintenant, et elle voit que c'est pour son mieux, dans le fond. Elle aussi nous donne des idées et des suggestions que, même nous les adultes, nous ne pensons pas, des choses que mes enfants voient avec beaucoup de clarté. (1h)

Les enfants sont aussi un soutien moral quand les participants se sentent en détresse. Les enfants aident les parents à être consolés et à trouver des forces qui sont, par moments, absentes.

Si je suis découragée, je me mets à pleurer, comme là, souvent, j'appelle mes enfants. Lui aussi, je lui en parle, bon, ils me remontent le moral, ça me donne vraiment le courage de continuer. (20f)

Certains participants vont dire que la stratégie des rapports parents-enfants sert aussi à se soutenir moralement quand les problèmes arrivent.

Si j'ai un problème, puis si c'est vraiment trop intense, la situation, ça va aller à mes enfants. Ils sont toujours là pour... toujours, ils disent : « fais attention! » Dans le sens que : « pense comme il faut puis fais ton projet comme il faut de A à Z avant de faire une étape. » Mais à part ça, ils sont toujours motivants. Ils sont toujours positifs pour toutes situations. (22h)

#### 3.4.2.5 Accorder de l'importance à la spiritualité

La spiritualité prend une place importante dans la vie de la plupart des répondants (36) comme étant une stratégie de résilience très aidante dans l'adaptation en contexte d'immigration. La spiritualité procure aux participants la force dans les moments les plus difficiles de leur existence en tant que personne immigrante. Ainsi, la spiritualité se manifeste dans la vie quotidienne des répondants à travers la religion et les croyances qui sont au cœur de leur adaptation et leur intégration dans le pays qui les a accueillis.

##### *Croyances religieuses*

Les croyances religieuses sont apparues dans le discours des répondants comme étant une stratégie de protection souvent adoptée par la plupart d'entre eux. En ce sens, les choses qui peuvent leur arriver en terre d'immigration prennent une connotation attachée à leurs croyances. Ils vont dire en entrevue que tout ce qui peut se passer est la volonté de Dieu. Ainsi, Dieu devient en quelque sorte le responsable de leur aventure, et en même temps leur Consolateur.

Donc, c'était quand je pensais... Je ne voulais pas pleurer, mais je me disais : « où je vais, là, peut-être c'est pour mon bien; c'est Dieu qui a voulu que j'aie là-bas », donc, c'est avec ça que je me consolais, mais ce n'était pas... J'étais

vraiment triste, mais mon Dieu m'a donné le calme et la force pour passer à travers et trouver le calme. (6f)

Le discours des participants (19) montre que Dieu est un protecteur dans les moments les plus difficiles qu'ils ont éprouvés. Dieu est le premier recours à qui les participants font appel pour trouver une réponse ou une compréhension de leurs problèmes.

Dans les moments difficiles, c'est comme j'ai dit tantôt, ça dépend de l'échelle de difficulté, mais dans les moments difficiles, normalement, je peux gérer moi-même l'état. Si c'était vraiment trop extrêmement difficile, c'est comme je vis, je vais intervenir à Dieu ou à mes parents. Mais avant mes parents, c'est Dieu. Parce que je n'aime pas ça faire des soucis aussi à mes parents. (22h)

Dieu ne m'a jamais laissé tomber! Il a toujours été là pour me protéger et pour m'aider à comprendre ce qui m'arrive. C'est auprès de lui que je trouve mes réponses qu'ici je ne peux pas trouver. Il me donne du courage. (2f)

Dans le monde des croyances religieuses, Dieu est un guide. De plus, pour la plupart des participants (32), croire en Dieu signifie qu'ils se sentent soutenus et accompagnés dans leurs problèmes. Dieu les aide à continuer et à accepter les difficultés de la vie d'immigrants.

Pour moi et ma famille, la foi et la religion jouent un rôle très important dans notre vie. Nous croyons en Dieu et nous transmettons ce principe à nos enfants. Dans notre vie de tous les jours, Dieu est un guide qui nous dit comment continuer, qui nous aide à prendre les bonnes décisions. Sans la présence de Dieu dans notre foyer, les choses iraient très mal, ou peut-être on aurait abandonné le projet de rester ici, de continuer et de persévérer pour avoir un travail [...] (23f)

Chercher un but dans la foi est une stratégie qui s'insère dans les croyances religieuses des participants pour accepter les échecs et continuer. Mais cela se fait en gardant la foi comme l'indiquent certains participants. (2)

Garder foi. J'avais dit que, quand il n'y a pas de solutions, je garde foi, puis c'est correct. Je continue, j'avance. (7f)

Enfin, Dieu est un soutien devant les différentes épreuves parfois difficiles qu'ont vécues la majorité des répondants dans leur vie d'immigrants. Croire en Dieu procure,

chez certains répondants (19), la satisfaction de se sentir tout le temps appuyé par sa force.

Dieu, un soutien. Merci à Dieu qui m'a toujours soutenue, je pense que je n'ai pas vécu de moments qui semblaient sans espoir. Non. Je n'ai pas vécu, comme on peut dire : « je fais quoi? Il n'y a pas d'espoir. Je fais quoi? » Non. Parce que tous les problèmes que j'ai vécus, on a eu une solution, là. (15f)

#### 3.4.2.6 Développer une vision positive

La vision positive de la vie en terre d'immigration s'installe dans la conscience des répondants même avant d'entrer au pays, et les accompagne tout au long de leur parcours. Cette stratégie résiliente, peut-être inconsciente chez les participants, et prend des formes diverses, soit l'acceptation, l'espoir, l'ouverture vers l'avenir, et donne un sens à leurs expériences.

##### *L'acceptation*

Une attitude d'acceptation signifie, dans la conscience des répondants, croire que tous les problèmes ont des solutions. Cette façon de penser fait que quelques participants (2) développent une attitude positive devant les difficultés, ce qui les empêche de perdre espoir. Les solutions sont ainsi possibles grâce à cette façon de penser et de voir la vie.

Une chose que j'ai dite : « tous les problèmes ont des solutions. On peut trouver une solution ». Je dis toujours à mon fils : « quoi qu'il se passe, jamais, ne perds pas l'espoir. Tu as une solution. » Et il se passe ce qu'il se passe. Je te dis et je te redis que tu penses, quand tu as des pressions, et tout le stress que tu as dans la vie. Maintenant, je comprends que les gens se suicident. (16f)

En lien avec ce qui précède, les propos des répondants (8) mettent en valeur le fait qu'il faut penser que les choses négatives vont passer. Pour eux, rien n'est permanent, et après viendront des temps meilleurs parce que, bien que des portes peuvent se fermer, à un moment donné, il y en aura toujours d'autres qui vont s'ouvrir.

Si j'étais refusé d'un job, c'est pour aujourd'hui. Si je fais une mauvaise affaire, c'est pour aujourd'hui. Pareil que si j'avais fait une bonne affaire. Je pense à dire que c'est pour toujours, je ne pense pas qu'il n'y a pas la réussite de tous les jours. Il n'y a pas d'échec de tous les jours. Alors, la meilleure façon, c'est de penser que ça va se passer ainsi. (17f)

L'échec, ce n'était pas pour moi, ça fait qu'on va voir. S'il y a une porte qui se ferme, bien, il va y en avoir une autre qui s'ouvre. (1h)

Se battre et se sacrifier est une autre stratégie d'adaptation mentionnée par les répondants et qui les a aidés à devenir résilients. La volonté de se battre leur procure de l'énergie pour se sacrifier dans l'atteinte de leurs objectifs. Ils reconnaissent que la vie pour un professionnel immigrant n'est pas facile, que les obstacles peuvent apparaître à tout moment.

Se battre : Par mon passé, en tant que [sa nationalité], les défis que j'ai traversés m'ont donné la force de pouvoir supporter, ou de pouvoir me battre encore plus ici. Parce que, quand on est immigrés, c'est sûr qu'il y a de la résistance. Quand je dis professionnellement, ce n'est pas toujours facile pour avancer. Donc, il y a des, comme on dit, des empêchements qui peuvent survenir, mais on est comme habitués à se battre. (9f)

Donc, quand c'était au début, je me disais : « OK, 3 ans de concentration, je dois me sacrifier pour réussir, pour atteindre mes objectifs ». Donc, quand je me sens découragée, je dis : « non, il reste tout juste un peu ». Quand je suis découragée, je dis : « non, le temps qu'il reste c'est un peu pour finir et atteindre mes objectifs. » (20f)

Plusieurs répondants rapportent aussi le besoin de recommencer ou se relever quand les choses n'ont pas fonctionné. Ils mentionnent que la vie est faite d'échecs et qu'il faut savoir se relever pour avancer. Cette attitude est garante de motivation pour ne pas se laisser emporter par les mauvais coups de la vie d'immigrants.

Mon mari et moi, on se dit toujours qu'on n'est pas venus ici pour se croiser les bras; donc c'est ça. Donc, la vie, c'est ça. La vie est faite d'échecs, est faite de réussites, donc on se relève aussitôt. Avec ça, là... (6f)

Je ne suis pas quelqu'un qui se décourage facilement! Face à un échec, je me relève et je recommence à nouveau. (24f)

Certains répondants considèrent qu'il faut travailler davantage pour s'intégrer dans la société québécoise. Cela signifie que les répondants doivent travailler à 200 % pour être reconnus comme égaux à leurs pairs québécois, comme indiqué en entrevue. Ce sont les efforts qui ont été mis en branle par des participants (16) pour réussir dans leur projet d'immigration.

Par mon expérience ici aussi, j'ai remarqué que, pour te faire accepter facilement aussi, il faut que tu redoubles d'efforts pour être parmi les meilleurs dans ta classe. Là, s'ils savent qu'ils ont besoin de toi aussi, ça donne plus de respect aussi. Donc, j'aurais dû aussi partager cette expérience-là. (7f)

200 % oui, tu dois travailler plus fort que les Québécois. Tu dois te valider et démontrer à tes collègues et aux étudiants que tu es capable. Tu dois donner plus que le 100 %, tu dois donner 200 % pour que les gens te voient égaux à eux. Ce sentiment de vouloir te distinguer des Québécois est très présent en région. (23f)

En lien avec ce point, un répondant souligne qu'il n'y a rien qui arrive tout seul (sans effort) dans la vie. Tu dois te battre, et pour que cela se fasse, il faut donner le maximum. Effectivement, des participants ont mentionné que cette stratégie a facilité leur adaptation et leur résilience.

C'est ça. Quotidien. Ce n'est pas [...] Il n'y a rien pour rien dans la vie. Quand ça arrive quelque chose, c'est toi qui vas le bâtir, c'est toi qui vas le construire. Donc, rien n'arrive tout seul. Puis, il faut toujours avoir des efforts. Mais l'essentiel, c'est de faire vos efforts au maximum. Ce que je dis toujours à mes enfants. On s'était intégrés ici, trouvé du travail et tout, parce que maman et moi avons travaillé très très fort. On est bien intégrés aujourd'hui dans cette région parce qu'on est des immigrants avec une grande force intérieure pour avancer. Rien ne nous a été donné gratuitement! Quand ils veulent [...] besoin de quelque chose, je dis : « non. Vous avez essayé? Sinon, va essayer. Si ça ne marche pas, appelle-moi, ce n'est pas grave. » Mais il faut qu'on essaie avant de demander. (21h)

Parmi les stratégies liées à la résilience et à l'adaptation des répondants en région, on retrouve la volonté de se dépasser des répondants face aux conditions de stress, en

contexte d'immigration. La capacité de dépassement serait quelque chose que les répondants ont vu naître en eux depuis qu'ils sont devenus immigrants.

Quand je suis en stress, je remarque que je suis très courageuse, là. Je travaille très fort. Je travaille très fort pour dépasser ces problèmes-là, la problématique. Mais quand j'ai réussi à dépasser ça, c'est comme OK, je sens là une charge sur mon corps, là. J'ai développé cette capacité depuis que je vis au Canada! Peut-être parce qu'ici on est juste mon mari et mes enfants, et Dieu bien sûr qui m'accompagne tout le temps... Tu dois être forte pour être immigrante! La vie n'est pas facile, je n'ai dit pas que les gens d'ici sont méchants envers nous, non, non! C'est que tout change quand tu entres dans un nouveau pays! (15f)

Trois répondants estiment que, pour s'intégrer à la société québécoise, il a fallu essayer à nouveau toutes les fois où c'était nécessaire. Selon eux, les échecs ne les découragent pas, ne les endorment pas. Après un échec, ils se sont investis à refaire ce qui n'avait pas marché la première fois, mais sous un angle différent. C'est ce qu'ils appellent réessayer en ne répétant pas les mêmes erreurs.

Pour moi, un échec, non, il ne me décourage pas; oui j'ai eu des échecs depuis que je vis ici, mais j'ai été capable d'essayer une deuxième fois. C'est que je n'ai pas juste réussi cette chose-là, puis je vais la refaire, c'est tout. (5f)

Si je l'ai fait de telle façon et que ça n'a pas marché, effectivement, je vais regarder d'un autre angle, prendre du recul pour faire autrement, mais je ne ferai pas les mêmes erreurs, parce que c'est une perte de temps, c'est une perte d'énergie. (12h)

L'échec, tu n'as pas droit à [...] L'échec ne doit pas t'endormir, ça ne doit pas te décourager, là. Si tu ne réussis pas aujourd'hui, demain, tu vas réussir. (18h)

Une dernière stratégie rapportée par les participants a trait à ne pas s'attarder aux échecs parce qu'ils font partie de la vie courante. Se centrer sur les échecs signifie se mettre des bâtons dans les roues, ce qui va empêcher d'avancer. C'est ce que dit une répondante en entrevue.

Décourager, non. Parce que si vous regardez, si chacun analyse sa vie, chacun va toujours [...] On rencontre des difficultés chaque jour. Les échecs, c'est vraiment

constant. Si on s'attarde là-dessus, on ne va pas avancer, en fait. On se dit : « OK. C'est arrivé, mais [...] » Non. Ça ne me décourage pas du tout. (14f)

### *L'espoir*

La conception de l'avenir pour toutes les familles est basée sur l'espoir d'une vie meilleure pour eux et pour leurs enfants, et dans certains cas pour leur famille d'origine. Ils ont quitté leur pays d'origine dans l'espoir d'offrir une meilleure éducation aux enfants, de ne plus vivre de situations de guerre, de vivre en sécurité, de suivre des études universitaires, de s'épanouir professionnellement. Semer l'espoir à propos de quelque chose d'aussi important que ce qui vient d'être mentionné a contribué au développement de la résilience chez les répondants à l'étude. Dans ce sens, certains participants déclarent en entrevue avoir un besoin réel de s'accrocher aux rêves pour réussir dans leur nouvelle vie en région.

Je m'accroche souvent à mes rêves que j'ai dans ce pays, en fait. Je ne suis plus comme [...] Il [son mari] me dit souvent : « Toi, tu rêves beaucoup. C'est comme si tu ne vis pas dans le même monde que moi. » Si je ne rêve pas, je n'irai nulle part au Canada. Ce pays m'offre à moi et à ma famille cette possibilité de rêver! (13f)

Pour quelques participants (6), l'espoir de vivre dans un pays comme le Canada, et plus spécifiquement dans une région éloignée du Québec, est associé au fait de ne pas se morfondre. Cela traduit une attitude de voir les choses sous tous ses aspects : le blanc et le noir. La vie pour les répondants est ainsi composée de positif et de négatif.

Je ne dois pas me morfondre, me lamenter, et dire : « ah, c'est douloureux »! Faut passer à autre chose, c'est la vie! La vie est une échelle à laquelle il y a le positif, il y a le négatif, donc il faut regarder le côté positif pour avancer. (12f)

Tout n'est pas beau dans ta vie, et non plus tout ne sera jamais négatif, tu comprends! Ici, on vit de bons et de mauvais moments et il faut accepter ça [...] (25h)



La stratégie d'adaptation basée sur l'espoir passe aussi par se faire confiance face aux difficultés et face à l'avenir. Effectivement, certains participants évoquent le sujet quand ils pensent à ce qu'ils ont vécu dans leurs pays d'origine : par exemple, la guerre, ou quand ils se retrouvent dans les difficultés, comme le montrent ces passages :

Comme je viens de dire, tu dois te faire confiance en face des obstacles que te présente la vie, les choses ne se passent pas pour rien. Toujours il y a une explication, et pour chaque problème toujours il va y avoir une solution. Il suffit juste un peu de croire en toi et en tes capacités. (2f)

Oui. Oui. Moi, je me fais toujours confiance. On a des avis... Oui. Il y a comme une expression qui dit : « j'ai déjà vu l'océan. Donc, je ne m'étonne pas du lac »... Les situations de guerre de mon pays ne se comparent pas aux petits problèmes que j'ai eus ici! J'applique cette façon de voir les choses ici. C'est ça. On a vu beaucoup d'autres difficultés. (18h)

Quelques répondants (6) témoignent du fait qu'ils ne lâchent pas parce qu'il y a toujours du meilleur dans la vie. Certes, il faut avoir du caractère pour se donner la force nécessaire et se mettre au défi. Cette stratégie a aidé les participants à devenir résilients tout en restant attachés à cette façon positive de voir les échecs, et à leur persévérance.

Je ne suis pas du genre à abandonner. Non. Il y a toujours du meilleur dans la vie. Donc, si quelque chose arrive, non, non, je ne peux pas, je n'abandonne pas. Même si j'ai eu plusieurs échecs depuis que je vis dans la région, je n'ai pas abandonné. Je continue à me battre pour moi et les miens! (6f)

J'ai eu des affaires dans ma vie, difficiles, puis je n'ai jamais abandonné. Puis j'ai toujours réussi à la fin. Je me dis : « je n'ai jamais, jamais [...] J'ai toujours converti l'erreur ou l'échec en une réussite ». J'ai toujours persévéré! J'ai toujours converti ça, puis ça marche bien. (21f)

Une dernière stratégie clé qui émerge du discours des répondants, en lien avec la vision positive dont ils témoignent en entrevue, a rapport avec le fait d'avoir du courage. Dans les deux extraits suivants, des répondantes expliquent comment cette attitude de lutte

constante a facilité leur capacité de résilience et d'adaptation dans les moments difficiles en terre d'immigration :

Quand je pense que plus le temps passe, plus je suis proche de mes objectifs, ça me donne beaucoup de courage pour affronter. Dans mes études, pour travailler, et puis aller aux études, souvent, tu es découragé, tu dis : « non, tu ne dois pas te décourager parce que si j'échoue, tout ce que j'avais déjà commencé, c'est comme si c'était un échec. Mieux vaut la réussite, là, il reste tout juste un peu. (20f)

Tu dois partir de zéro quand tu arrives ici au Canada. Mes études ont été validées et reconnues au Québec, mais c'était difficile de trouver du travail tout de suite. Tu dois commencer à travailler en travaux mineurs et, aujourd'hui quand j'ai regardé ça, wow! Je peux dire que je suis une femme courageuse! (23f)

Le temps pour cette répondante devient un allié qui lui permet de mesurer en termes positifs le degré d'atteinte des objectifs. Le temps parcouru ainsi est valorisé positivement.

### *Ouverture vers l'avenir*

Immigrer inclut en soi un lot de choses positives, mais aussi des soucis pour les personnes qui embarquent sur ce bateau chargé de rêves et d'espoirs pour une nouvelle vie familiale. Ainsi, immigrer signifie pour tous les répondants s'ajuster à une nouvelle culture, une nouvelle réalité, et dans certains cas une nouvelle langue. Tout ceci compose un contexte de défis et d'épreuves avec lequel la personne immigrante doit composer. C'est ainsi que des répondants témoignent d'une volonté ou de l'attitude de marcher en regardant loin devant. Cette attitude s'est traduite dans la vie quotidienne des participants en une ouverture d'esprit, de persévérance, dans le but de s'adapter à la nouvelle société qui les accueille.

L'ouverture, et puis aussi être, voilà, disponible, ouvert d'esprit, persévérant. Voilà. Et c'est [...] Je crois que c'est ces forces-là qui nous aident, un peu, à toujours avancer. C'est mieux qu'on marche comme des [...] On marche en regardant loin devant, on ne regarde pas ce qu'il y a en dessous. Il y a parfois des petits trous, donc on se relève, on continue de marcher, comme des zombies,

même. Des morceaux d'arbre, on trébuche, on tombe, on se relève. Parce qu'on sait que l'objectif, c'est de continuer de marcher. Comme on dit, peu importe, quand on est en vélo, peu importe, il faut continuer de pédaler. (4f)

Cohérents avec cette stratégie d'adaptation, certains répondants (19) expliquent que, pour eux, l'expression « ne pas lâcher » est très encouragée dans leur foyer. Ils se sont investis pour une nouvelle vie dans un nouveau pays, en abandonnant la famille d'origine, les amis et leur histoire. Et le seul chemin qu'ils ont pour compléter leurs rêves est de ne pas abandonner leurs projets.

J'abandonne rarement, rarement, oui. Je suis très têtue et je ne lâche pas le morceau comme on dit. Je vais me battre pour tout ce que je trouve qui vaut la peine de se battre. J'ai appris à être comme ça depuis que je suis devenue une immigrante, parce que la vie n'est pas facile quand tu arrives dans un nouveau pays. Imagine-toi, on a laissé dans mon pays : famille, voisins, amis, notre histoire, tout! Alors on n'a pas de choix, il ne faut pas abandonner notre destin d'aujourd'hui. (9f)

Chez nous la question est claire, on n'abandonne pas! Ne pas lâcher est comme notre bannière de lutte ici! On est ici pour devenir meilleurs. Je savais que les choses ne seraient pas faciles... rien n'est facile non plus dans la vie! (27f)

Certains répondants (7) expliquent qu'en immigration, il est nécessaire de voir la vie avec sa beauté, malgré qu'elle peut être négative ou difficile par moments. Cette attitude positive vis-à-vis de la vie en région devient un élément central qui rend ces participants plus capables de supporter les problèmes, parce qu'ils les intègrent comme s'ils étaient en seconde place. Ils se montrent ouverts vers l'avenir.

Notre vision, c'est vraiment de voir la vie avec toute sa beauté, toute sa splendeur, toute sa nature, toute sa richesse. Voir la vie ainsi nous donne un autre regard sur les choses, sur ce qui est négatif, sur les problèmes, sur la réussite, etc. On devient plutôt positifs même si les choses sont négatives. (13f)

Maintenant, on essaye d'être plus ouverts, plus positifs. Il faut voir les choses du bon côté, la vie ici a ses avantages. Ça aide beaucoup, puis on essaye vraiment de réfléchir le plus qu'on peut. (10f)

L'ouverture vers l'avenir implique chez les répondants (30) d'être prêts à quitter la famille d'origine pour chercher un meilleur futur. En fait, ils témoignent qu'au-delà du statut d'immigration, le départ a été toujours douloureux par tous. Ils se sont donné la force en famille pour passer à travers ce vécu, et commencer une nouvelle vie dans un nouveau pays. Le soutien de la famille nucléaire a été la clé pour développer des mécanismes de résilience versus le vide laissé par l'absence de la famille d'origine.

Moi, je dirais, c'est plus [...] C'est la vie, c'est mon destin pour un meilleur futur pour moi et mes enfants. Je savais qu'à un moment donné, il fallait que je quitte ma famille pour aller vivre avec mon mari. Ça ne change pas le fait que ce soit le Canada. C'est sûr que c'est beaucoup plus loin. Ça prend plus de temps pour retourner à mon pays, mais j'étais prête pour partir et laisser ma famille, mes parents, frères, sœurs, etc., et partir. Bien que j'étais prête à changer de vie, et puis [...] ça a été difficile! Mais être prête signifie pour moi aussi d'être prête à supporter cette douleur que signifie les abandonner [ses parents]. Pour supporter cette charge, de ne pas avoir tes parents, sœurs et frères avec toi, la famille est très importante. On se soutient beaucoup! (4f)

#### *Donner un sens à l'expérience*

Les difficultés que les familles affrontent pendant leur vie d'immigrants se voient diminuées parce qu'ils essaient de donner un sens à l'expérience, ce qui leur permet de bien s'en sortir. Dans cet esprit issu de leur vécu et chargé de significations, certaines familles (3) vont expliquer qu'il y a toujours une solution quand les obstacles sont sur le chemin. Cette stratégie permet à ces familles de donner un sens positif aux expériences négatives vécues en immigration.

Il y a toujours une solution : Quand on rencontre quelque chose de difficile, bien, on s'arrête, puis on regarde comment attaquer cette chose-là, comment agir. Est-ce que je la prends de front? Est-ce que je fais ceci? Est-ce que je fais cela? Puis ça se règle. Il y a toujours des solutions, quel que soit le temps. On essaye de trouver autre chose. S'il y a un problème puis qu'il n'y a pas de solution... Non, bien, on trouve la solution. Il faut la trouver. On a toujours réagi comme ça : tu trouves la solution. Sinon... laissez-moi réfléchir donc. (5f)

Dans ce sens, les échecs prennent aussi de différentes significations chez les familles. Quelques-uns indiquent (9) que l'échec est un apprentissage, dans la mesure où ils ont une nouvelle chance d'essayer ce qui n'a pas marché la première fois.

Oui. C'est une chance de le refaire. L'échec, c'est apprendre. C'est un apprentissage. Ce n'est pas un échec, en fait, c'est un apprentissage. C'est plus ça qui nous pousse à aller de l'avant. (21h)

Pour nous, l'échec ce n'est pas que tu as échoué ou que tu as fini mal quelque chose, sinon que tu vas prendre un peu de recul et tu vas essayer à nouveau pour réussir l'objectif que tu as établi. (23f)

D'autres familles (5) ajoutent que l'échec fait partie du processus d'immigration et que, par conséquent, il ne faut pas le prendre comme la pire des défaites. Les échecs sont ce qu'ils sont, et rien de plus. Cette pensée aide les familles à se donner des forces pour avancer devant ce type d'obstacles. C'est dans ces propos qu'une participante témoigne :

Je considère toujours les échecs comme si ça fait partie du processus de l'immigration et de la vie en général, quoi... Oui, oui, opportunité, oui. Il n'y a jamais rien pour rien, quoi! On ne peut pas prendre les échecs comme catastrophiques. Ils font partie du chemin que nous parcourons dans la vie en tant que famille. (9f)

En lien avec cette réflexion, certaines familles disent de ne pas voir l'échec comme un problème dans leur vie d'immigrants. Ce sont juste des embûches qui arrivent dans la vie et, après cette expérience, la vie revient à la normale. Ce sens de normalité assigné aux échecs favorise chez les familles une sorte de motivation qui les aide à continuer et à ne pas tomber dans les émotions négatives produites par la défaite.

L'échec, ce n'est vraiment, mais vraiment pas perçu, de notre point de vue, dans notre famille comme étant le moindre problème. Au contraire, c'est juste une suggestion. C'est une embûche comme quand on roule avec une voiture, on espère que la route va être complètement lisse, mais, après, il y a un nid-de-poule. Un nid-de-poule, là, pouf!; la voiture rentre dans le trou et puis elle ressort, mais elle

continue d'avancer. C'est vrai que le nid-de-poule, c'est un problème, mais ce n'est pas la fin du monde. (4h)

Moi, pour moi, l'échec, ce n'est pas échouer. Ça fait que moi, l'échec, je le prends plus comme s'il fallait que j'apprenne de ça quelque chose qui arrive, et puis la vie continue. Je transmets ça à ma famille et ça marche. (10h)

Pour certaines familles, s'attarder aux échecs serait un obstacle qui les empêcherait d'avancer.

Décourager, non. Parce que si vous regardez, si chacun analyse sa vie, chacun va toujours [...] on va [...] On rencontre des difficultés chaque jour. Les échecs, c'est vraiment constant. Si on s'attarde là-dessus, on ne va pas avancer, en fait. On se dit : «OK. C'est arrivé, mais [...]» Non. Ça ne nous décourage pas du tout. (14f)

Dans un même ordre d'idée, les familles indiquent que quoiqu'il arrive dans la vie tout va passer, que rien n'est éternel. Cette signification de temporalité donnée aux expériences, nous pouvons la comprendre comme étant une pensée positive lorsque des difficultés sont au rendez-vous. Les familles interviewées voient les problèmes comme quelque chose de passager dans leur vie d'immigrants.

Pour nous, les familles immigrantes, les choses bonnes et les choses mauvaises passent, rien n'est éternel. Moi, je l'applique quand je vais chez le dentiste. Quand je suis chez le dentiste, je dis : « c'est certain que la douleur, ça va passer ». Je l'ai appliqué aussi quand je suis arrivé ici et que les choses n'allaient pas bien. C'est fini. Pendant quatre heures. Mais arrivé au moment que ça va finir. Alors, c'est ça que j'applique. Je dis : « les échecs. Oui, il y a des échecs. Pareil qu'il y a des réussites ». (17h)

Dans le discours des familles, on observe la grande valeur qui est assignée au travail. Pour eux, le travail est le premier facteur qui conduit à la réussite de leur projet d'immigration. Ainsi conçu, le travail nous donne accès à la dignité. Plusieurs familles (18) ont fait des emplois mineurs lors de leur arrivée au Canada. Pour celles qui avaient des études universitaires, cela a été une expérience difficile; mais, en même temps, cette expérience a été valorisée positivement parce que le travail rend utile la personne et développe chez elle une certaine dignité.

J'ai perdu ma « job » à cause que la commission scolaire avait fermé; tout ça, pour la coupure... Exactement. Alors, ça s'est... Donc, j'ai dit : « qu'est-ce que je vais faire? » Donc, j'ai fait plein de travail. Donc, je me demandais si j'étais capable de faire n'importe quoi. Mon père toujours a dit : « tous les travaux... » Tous les travaux... N'importe quel travail que tu fais, si tu le fais bien et avec honnêteté. Alors je travaille dans des « jobs » mineurs, et voilà, et c'est ça aussi que j'ai fait quand je suis entrée dans la région. (16f)

Pour moi, le travail c'est tout! Je n'ai pas eu honte de travailler comme femme de chambre au début, parce que cela contribue au budget de la famille. C'est sûr que j'aurais voulu autre chose, mais je l'ai pris avec fierté. (24f)

En résumé, il convient d'indiquer que l'échec dont parlent les participants en entrevue fait référence à ne pas être retenu dans un emploi lors d'un concours, ne pas être accepté dans un programme de formation dans des grandes universités au Québec et de ne pas trouver du travail dans son domaine de formation. De plus, nous constatons que les stratégies d'adaptation internes auxquelles les familles ont recours, au niveau des rapports familiaux, sont basées sur la réciprocité et la confiance. Les stratégies de cohésion dans le couple, de collaboration mutuelle, les routines et les rituels, les relations d'affection parents-enfants, la spiritualité et la vision positive ont contribué indistinctement à la résilience familiale des familles en contexte d'immigration.

### 3.4.3 Ressources sociales et économiques

Les stratégies adaptatives familiales concernant les ressources économiques et sociales sont regroupées en trois groupes, soit l'ouverture vers le soutien social, les attitudes prosociales et l'organisation familiale pour avoir un revenu stable et adéquat.

#### 3.4.3.1 Ouverture vers le soutien social

L'ouverture vers le soutien social apparaît dans le discours des répondants comme étant une stratégie qui a contribué de manière importante à la résilience familiale dans les moments difficiles qu'ils ont vécus en immigration. L'analyse des stratégies provenant de cette ouverture envers le soutien social permet de définir un réseau ommunautaire

qui commence à se construire dès les premiers moments de leur arrivée dans la région. Dans ce sens, les organismes du réseau de la santé et des services sociaux de la région, tels que le CLSC, les CPE, et les organismes communautaires comme La Mosaïque, ont été contactés par certains participants (9) dans le but d'aller chercher des informations au sujet du travail, de la santé et des places en garderie.

Pour mon premier job, là, je n'arrivais pas à avoir du travail. J'ai fait donc une semaine, deux semaines et je suis allé à la Mosaïque. C'est là-bas qu'ils m'ont référé puis ça s'est bien passé. (20h)

J'ai trouvé de l'aide au CLSC. Ma santé n'allait pas bien dès l'entrée dans la région. Je crois que c'était à cause de la peine de laisser mes parents, ma famille. Au CLSC, j'ai rencontré une professionnelle qui m'a aidée à récupérer ma santé. (3f)

Sur un plan similaire au précédent, la consultation du réseau d'amis figure parmi les stratégies résilientes les plus souvent mentionnées par les répondants (37). Effectivement, les participants indiquent plusieurs points positifs à propos de ce type de réseau. Le premier consiste à concevoir le réseau comme un soutien, soutien qui peut être de type moral devant des difficultés ou des maladies, et stratégique comme la garde des enfants pour de courtes périodes.

Je te dis qu'avec toutes les difficultés que j'ai passées, ça, c'est quelques années, j'aurais pu faire une grande dépression, mais je pense que je ne l'ai pas eue, sinon... comment te dire? J'ai parlé avec des personnes. J'ai parlé beaucoup avec mes grands amis d'ici. C'est ça. Donc, j'ai appris à m'exprimer un petit peu plus. J'ai des grands amis, j'ai trois amis. Des amis que jamais tu ne vas manquer. J'ai une facilité de me faire des amis. On se garde beaucoup. Même j'ai un grand ami qui a une différence d'âge avec moi. (16f)

Si on part quelque part, on laissera nos enfants avec eux. Et puis [...] C'est ça. Comme [...] Bien, on fait pas mal de choses. On voyage. (4f)

Le deuxième fait référence au réseau pour sa grande utilité pour demander des conseils sur toutes sortes de sujets. La demande de conseils peut concerner toutes sortes de



choses, comme, par exemple : Comment s'habiller en hiver? Quels types de vêtements porter? Des problèmes de type personnel et familial.

Jusqu'à date, quand, admettons, il y a une problématique quelconque, j'appelle un ami, je demande conseil et s'il peut aider, bien, il va le faire. Je n'ai aucun doute là-dessus. (12h)

Puis la famille disait que ce n'était pas facile; c'était froid. Donc ce n'était pas évident pour nous, mais on a fait avec. On a accepté. On s'est adapté avec les conseils d'amis de la région. On avait les vêtements qu'il fallait. Et surtout on avait toujours des personnes autour de nous pour nous dire : « voilà, faites ça. ». Ça fait que [...] On était [...] Le fait qu'on soit bien entourés, je pense que ça, ça a été très différent par rapport à ceux qui n'ont personne. Oui. Donc, on était vraiment bien entouré. On avait le « net » pour faire des recherches. Lorsqu'il fallait sortir, il y avait toujours quelqu'un pour nous dire : « il ne fait pas beau. Il fait trop froid. Essayez de mettre ceci. Essayez [...] » Oui. Donc on était [...] (14f)

Le troisième, les participants indiquent se sentir entouré, ou briser la solitude des premiers mois de l'immigration. Effectivement, il faut comprendre que la plupart des répondants sont arrivés dans la région sans avoir aucun réseau d'amis avant de mettre les pieds en Abitibi-Témiscamingue.

Je me suis fait des amis, de grands amis que j'ai. Donc, on en parle tout le temps. Ce réseau me donne le sentiment qu'il y a des gens autour de moi, que je ne suis pas seule ici. (24f)

On était toujours très actifs pour se faire un petit réseau. Mon mari m'a aidé à ça parce qu'il est arrivé avant moi à la région. On suit beaucoup les réseaux sociaux, pour nous dire : « ah, il y a telle activité. Ce serait intéressant de participer. C'est ça. Je crois que la personne qui arrive en région et qui ne connaît pas comment ça marche, elle doit se faire un réseau pour partager, et se faire connaître. (15f)

On a des amis qui proviennent de pays... des pays africains. On a les amis qui proviennent des pays de l'Amérique latine. On a des amis qui sont des Québécois. On est là pour rompre la solitude sociale, comme on dirait! (32f)

À cela s'ajoutent ceux qui voient dans le réseau une occasion pour combler l'absence physique de leur famille d'origine. Cette stratégie a aidé les participants à cheminer

malgré la peine qu'a produite la séparation de la famille. Les participants témoignent que le réseau d'amis se transforme en quelque sorte en famille adoptive.

Te faire un réseau est très important. Que ce soit de ta même culture ou avec des gens d'une autre culture, ce sera toujours aidant. Ce réseau devient à un moment donné, pour toi, ta famille que tu as laissée au loin. (23h)

J'ai eu la chance de trouver de vraies amies. Mes amies sont comme ma famille que j'ai adoptée ou qui m'a adoptée [rires], je le sens comme ça! Je sais si un jour il me passe quelque chose à moi ou à ma famille, elles seront là pour moi. (23f)

En lien avec ce point, certains répondants considèrent que leur premier réseau d'amis a été construit par des gens de la même culture. Ils se sont rapprochés des immigrants de la région qui parlaient la même langue et qui provenaient du même continent. On observe cela chez tous les participants de l'étude. Cependant, le réseau d'amis se transforme en une mosaïque culturelle au fur et à mesure que l'intégration prend forme. Ils se font des amis au travail, à l'université et à l'école des enfants.

Mais j'ai encore des amis ici. Et j'ai un ange gardien qui habite à Caledon Hills. C'était la première personne qui m'a parlé espagnol. Donc quand mon fils est né, c'est elle qui le gardait, et tout ça. Donc, c'était merveilleux de trouver quelqu'un qui parlait espagnol. (16f)

Je pense que, aussi, il y a des liens avec la communauté latino, africaine et arabe. Parce qu'avec les années, on rencontre des gens au travail, à l'école des enfants, dans des activités sociales, etc. Je dirais surtout au travail! C'est là qu'on se fait des amis, même des Québécois. J'ai des amis québécois que j'invite à la maison, pour mon anniversaire ou pour celui de ma femme! (19h)

J'ai une autre amie que j'ai rencontrée à l'université, ça fait déjà un bon nombre d'années, et toujours on est là. Et à l'université aussi, j'ai trouvé une autre personne qui ne m'a jamais laissée. (1f)

#### 3.4.3.2 Attitudes prosociales

Comme indiqué dans la recension des écrits, les attitudes prosociales permettent aux membres de chercher du soutien provenant du réseau social extérieur, et de recourir

aux ressources internes en cas de besoin. Les attitudes prosociales sont composées d'une implication communautaire et d'un désir de partager la culture d'origine.

L'implication communautaire est partagée par l'ensemble des participants. Cette implication a plusieurs objectifs comme, par exemple, s'impliquer pour se faire connaître. Remarquons que cette implication dépasse le fait de se faire connaître; elle implique aussi le partage du savoir et des expériences que les répondants partagent avec eux.

Je fais partie de plusieurs conseils d'administration, le conseil d'administration de la garderie, le premier conseil d'administration qui était à la garderie de ma fille. Et je faisais l'implication auprès des écoles où ma fille étudiait. Toutes. Cela, dans le but de me faire connaître. Ici, il y a une implication au niveau du sport, au niveau du soccer, et je travaille dans une entreprise d'économie sociale à but non lucratif, et je fais partie aussi des conseils d'administration des entreprises pour partager mes expériences. (1h)

Certains participants (4) ajoutent que l'aspect relationnel de l'implication communautaire avait pour but de s'impliquer pour aider autrui. Cet acte de solidarité (voir stratégie résiliente) devient un aspect aidant pour l'intégration et l'adaptation en région.

J'étais allée faire de la traduction dans la maison des femmes battues, parce qu'il y avait une personne qui parlait juste espagnol, puis j'étais allée faire de la traduction pour les policiers (la maison, puis la personne qui était là). J'ai fait beaucoup de choses aussi pendant toutes ces années ici. Je voulais aider aux gens d'ici. (3f)

Mais à Amos, il n'y en a pas vraiment [organismes communautaires]. Moi, personnellement, je me suis impliqué même pour aider une personne immigrante à apprendre le français, de façon individuelle. (9h)

Des répondants (19) ont témoigné qu'ils se sont impliqués pour mieux connaître la région. Cette implication consiste à participer dans des organismes communautaires

comme bénévoles pendant quelques heures par semaine. L'implication a des effets secondaires positifs dans la vie des répondants.

Je me suis impliquée, quand je suis arrivée à Rouyn-Noranda, dans un organisme communautaire, et ça m'a permis de mieux connaître la région, de me faire des amis et de rencontrer des gens. Je trouve que ça m'a aidé à me faire un réseau externe de gens desquels j'ai appris à mieux connaître cette région. (23f)

D'autres participants (7) ont été clairs en témoignant en entrevue que leur implication communautaire avait pour objectif un besoin d'apprendre des gens, sur la région et son environnement. Cette attitude prosociale a aidé les familles participantes à répondre à leurs besoins familiaux.

Bien, oui. La mosaïque, effectivement, et [...] Mais, toi, tu as oublié, par exemple « Neighbors », des trucs comme ça. C'est toutes sortes de [...] En vérité, je dirais, participer à des trucs communautaires ça ne veut pas dire qu'on donne seulement. On apprend aussi beaucoup des gens d'ici, leurs habitudes, l'hiver, la nourriture, les festivals et tout ce qui caractérise l'Abitibi-Témiscamingue. Ce qu'on apprend, on le socialise dans la famille! C'est-à-dire que c'est comme un besoin. On a [...] Il y a parfois un besoin d'être [...] Donc, nous, on a manifesté ce besoin-là, effectivement, au début [...] Je dirais, au début du noyau de la famille, comme quand on était, peut-être un peu moins forts là-dedans; on avait besoin des autres, pour avoir [...] pour garder un certain équilibre. Ça nous rassurait probablement. (4h)

Aussi, s'impliquer pour se sentir utile est un autre objectif soulevé par les répondants comme étant fondamental lors de leurs débuts dans la région. Ce sentiment procure chez la famille une fierté et favorise leur estime de soi. Cela aide les répondants à résoudre des problèmes de manière plus favorable.

C'est le Carrefour Jeunesse Emploi qui avait un lien avec [...] comment ça s'appelle? Place aux jeunes en région. C'est pour ça qu'on a contacté, qu'on a parlé avec le Carrefour Jeunesse Emploi, puis en partie ça, puis après ça, on a commencé à donner des cours de langues au Carrefour Jeunesse Emploi, ça m'a permis de me sentir utile ici et de croire en moi. Parce que, quand tu arrives et que tu n'as pas un emploi à ton niveau, et que tu fais quelque chose que les gens reconnaissent positivement, tu te sens comme en vie à nouveau. De croire que je

peux contribuer au développement de cette société. De croire que je peux faire quelque chose de bien ici! (10h)

Enfin, l'implication communautaire comprend un dernier objectif qui est poursuivi par les participants : celui de s'impliquer pour briser la solitude que procure l'hiver au temps de fêtes traditionnelles en région. L'environnement hivernal de la région, pendant le temps de Noël et du Jour de l'An, produit chez les participants un sentiment négatif de solitude qui les pousse à s'impliquer pour combler le vide de ne pas avoir leur famille à leurs côtés.

L'hiver, c'est tombé avec Noël. Alors, la fin de l'année, dans mon pays, c'est quasiment comme le carnaval; donc tout le monde est dehors, on se parle, on chante, on danse. Ici, c'est familial, donc moi, je n'avais pas de famille. Donc j'espérais voir des gens dehors, mais non, chacun était dans un chalet, dans sa maison. Alors ça, c'était le grand choc pour moi, pour une fête de fin d'année. C'était la première fois que je voyais ça tranquille, quoi. Alors pour passer à travers ça, je me suis beaucoup impliqué, donc j'ai rencontré du monde, ça m'a fait du bien, oui. (9h)

Les fêtes de fin d'année étaient quelque chose de pénible pour moi. Ici, il ne se passe rien. Les gens sont à l'intérieur de leur maison, on ne voit personne dans les rues, personne! (24f)

Dans les points positifs soulevés à propos du désir de partager la culture d'origine : être unis est une stratégie qui s'est fortement développée chez tous les participants. Ce serait aussi une source de réconfort et de partage de bonnes nouvelles.

Je mets tout le temps des choses mexicaines ici sur ma table, que ce soit la nourriture, que ce soit une nappe, que ce soit une petite décoration mexicaine, que ce soit un petit bonbon, que ce soit quelque chose, à ma façon à moi, que j'ai eu puis que j'ai eu la chance, puis que je vais avoir la chance de garder jusqu'à la fin de mes jours, qui vient de chez nous. Les traditions, c'est de se réunir à chaque Noël. Puis, comme je viens de le dire, les fêtes de chacun. Puis de partager pour partager de bonnes nouvelles et aider ceux ou celles qui en ont besoin, puis d'être unis. Ne pas s'éloigner. (29f)

Le partage culturel, auquel font référence les participants, est important pour transmettre leur culture et pour garder la culture d'origine. Parler leur langue, à la maison et avec des amis de la même culture, est valorisé comme étant positif. De même pour la nourriture et les mets typiques. Faire tout cela procure aux participants le sentiment, par moments, de se sentir dans leur pays d'origine.

Les activités que nous faisons, pour garder notre culture d'origine dans notre famille, est la cuisine traditionnelle et les réunions avec des amis pour fêter certains événements. (32f)

Aussi, inculquer les valeurs est un autre élément soulevé par les répondants comme étant un repère important pour leur culture en terre d'immigration. Cela leur permet de ressentir leur identité et de se connecter avec leurs racines.

On est ouverts aux autres, mais on garde quand même notre culture. Donc, comment ça se fait? Donc à la maison, on a des choses qu'on fait ensemble avec les enfants, on essaie de leur parler notre langue, on essaie de leur inculquer certaines valeurs. Par exemple, ici, les enfants appellent leurs parents par leur prénom; chez nous ce n'est pas comme ça! Chez nous, il y a plus de respect envers les adultes. (6f)

Le fait que tu gardes ta culture d'origine t'aide beaucoup à te sentir un peu ce que tu es au fond, te connecter avec tes racines, avec les choses que tu aimes, que tu as laissées. Ça te permet de tricoter des liens avec tes enfants et t'aide aussi à te soutenir quand tu as besoin d'un coup de main. (23h)

Un seul participant a indiqué en entrevue qu'il « n'embarque pas dans le courant » de la plupart des immigrants en ce qui a trait au fait de souhaiter conserver la culture d'origine. Il se montre plutôt réfractaire à garder la culture d'origine. Pour lui, il est plus important de s'intégrer à la culture de l'autre.

Je ne suis pas intéressé à garder ma culture d'origine, car je considère qu'il est nécessaire de m'adapter à ma nouvelle réalité. Par contre, je raconte à mes enfants des histoires sur la vie dans mon pays (25h).

Une autre attitude prosociale perçue comme étant favorable à l'adaptation et ayant été manifestée par les répondants est de se rendre visible aux yeux des Québécois. Cela a été fait par différents moyens, soit avoir des emplois clés, de participer aux activités dans la région, ou d'intégrer les enfants aux activités sportives et récréatives.

Donc je l'ai fait pendant juste 2 mois, et les gens qui venaient jouer au hockey me voyaient, et puis : « mais c'est un Africain qui fait ça? » C'était comme... J'étais trop visible. Et c'était l'entreprise où je travaille maintenant, quoi, c'est-à-dire qu'ils me voyaient déjà. Quand je suis allé passer l'entrevue : « ah, mais on te voit à l'aréna »! « Oui, mais c'est un bon gars »! Ça m'a ouvert les portes aussi. (9h)

Et le hockey. Le hockey. Ça, c'est l'école et le hockey. Parce que merci aux amis de mon fils à la maternelle première année qui dit : « maman, je veux aller jouer au hockey. » Donc, ça l'a aidé beaucoup à s'intégrer. S'intégrer à la société et au milieu québécois. Mais principalement, une école alternative. (16f)

Une autre façon qu'on fait pour pouvoir s'intégrer, c'est peut-être comme activités, je dirais, quoi, le cinéma, les ballades, participer à la Fête d'hiver. (14f)

À cause de la vie en immigration et des expériences que cela a impliquées, certains participants (7) expriment le besoin de fuir les personnes ou les situations toxiques, et le stress. Selon leur dire, immigrer est un processus difficile en soi. Pour cela, il est recommandé de se tenir loin de tout ce qui peut empirer la situation. Cette attitude d'éviter les éléments stressants rend moins lourde la charge des participants.

Ce qui nous a aidés aussi est le fait de ne pas partager avec des gens négatifs, qui voient tout en noir. (23h)

Je quitte, c'est-à-dire je vide l'espace, ils ne me verront plus. Si la personne me fait mal, pourquoi je resterais avec une personne toxique? C'est ça que je me dis. Il y a des personnes qui sont toxiques, il y a des personnes qui te rapportent quelque chose, il y a des personnes qui... Toi, tu vas leur rapporter, moi, je suis capable de différencier entre les personnes, puis les personnes toxiques, je n'en ai rien à foutre, moi. (7f)

Moi-même, je ne suis pas stressée, mais la vie peut apporter des stress. Je reste distante des situations qui apportent le stress. Ça fait moins de poids additionnel à porter. (12f)

### 3.4.3.3 Organisation familiale pour avoir un revenu stable et adéquat

Les participants s'entendent tous à dire qu'une bonne organisation familiale pour avoir un revenu stable et adéquat aide la famille à son adaptation socioéconomique en région. Les répondants voient par l'entremise du travail une possibilité d'interagir avec des gens, de se faire des amis; autrement dit d'entrer complètement dans la vie sociale de la région.

Nous avons avancé avec des objectifs pour ma femme et moi. Pendant que j'ai étudié, ma femme travaillait. Une fois que j'ai terminé mes études, c'était de l'aider à ce qu'elle s'occupe de sa carrière professionnelle. Nos objectifs étaient réalistes et se complétaient bien entre nous deux à la maison. Ce sont les choses que nous montrons à nos enfants, une personne à la fois, les objectifs que l'on peut atteindre pour ne pas se démoraliser. (23h)

Un autre aspect positif d'une bonne organisation familiale pour avoir un revenu stable et adéquat, c'est qu'il se transforme en un soutien non seulement économique, mais aussi psychologique pour les répondants. Le travail, qu'il soit mineur ou en accord avec la formation professionnelle du répondant, est valorisé positivement. De ce fait, le besoin de trouver un travail dès l'arrivée en région est une des préoccupations principales de tous les répondants.

Oui. J'ai eu beaucoup d'obstacles depuis mon arrivée ici, puis j'ai eu beaucoup d'obstacles dans ma vie aussi. Puis je pense que j'ai été capable de tout gérer jusqu'à aujourd'hui puis de passer à travers tout, tout, et tous ces obstacles grâce à ce que j'ai eu la possibilité de travailler, sinon je ne sais si je serais restée plus de temps ici. (3f)

Pour nous à la maison, le travail c'était notre inquiétude « number one »! On était venus ici en région pour cette raison, pour le travail. (34h)

En lien avec la capacité d'organisation familiale, quelques participants expliquent que la reconnaissance des diplômes et/ou des expériences a facilité l'intégration des personnes immigrantes. Le revenu stable, rêve de tout immigrant passe en partie par



cette reconnaissance qui est faite par les ordres professionnels. C'est dans ces termes qu'une participante s'exprime.

Le positif, bien, ça ouvre des portes, ça te permet de continuer ta carrière en tant que telle, dans ton domaine. Ça permet de mettre tes connaissances à jour puis ça permet aussi de t'intégrer mieux à la société en tant que telle, puis au milieu du travail aussi. Puis en tant que personne, bien, ça donne beaucoup. (10f)

Pour conclure, deux répondants ajoutent à cela l'existence d'un double discours des ordres professionnels qui fait en sorte que les personnes immigrantes ayant une formation universitaire dans leur pays d'origine ont des difficultés face à la reconnaissance de leurs acquis éducationnels. Ce serait un élément qui affecte négativement l'adaptation à la société québécoise.

Oui, effectivement, c'est totalement l'inverse de ce qu'ils nous reflètent. Parce qu'actuellement, on sait qu'il y a une pénurie dans tous les domaines, autant tertiaires, manufacturiers, les services ou autres des médecins. Il y a plein de médecins ici, mais ils ne sont pas reconnus parce qu'ils disent qu'ils n'ont pas les mêmes qualifications qu'au Canada. Donc oui, il y a un double discours qui ne reflète pas la réalité et qui nuit à l'intégration des immigrants, malheureusement. (12h)

Bref, les stratégies associées aux ressources sociales et économiques viennent compléter la liste des stratégies repérées dans le discours des participants. Cela a permis le développement d'une capacité de résilience à travers la mise en branle de stratégies adaptatives telles que l'ouverture vers le soutien social, les attitudes prosociales et l'organisation familiale pour avoir un revenu stable et adéquat. Ces trois types de stratégies, les plus souvent abordées par la majorité des répondants, ont été fondamentales, autant pour le bon fonctionnement familial que pour les rapports externes que les participants ont pu développer depuis les premiers moments de leur arrivée dans la région.

## CHAPITRE IV

### DISCUSSION ET ANALYSE DES DONNÉES

Le chapitre précédent a fait état des résultats détaillés de la recherche. Il faut maintenant discuter des résultats de cette thèse en rapport avec ses objectifs. Rappelons que les objectifs de cette étude étaient : 1) déterminer comment la résilience influence le parcours migratoire des familles immigrantes en région éloignée, 2) identifier les facteurs internes qui favorisent la résilience et l'adaptation chez les familles immigrantes en région éloignée, 3) identifier les facteurs externes qui favorisent la résilience et l'adaptation chez les familles immigrantes en région éloignée, et finalement, 4) déterminer les stratégies gagnantes dans le processus d'immigration chez les familles immigrantes en région éloignée.

#### 4.1 Influence de la résilience et du parcours migratoire

L'objectif 1 vise à déterminer comment la résilience influence le parcours migratoire des familles immigrantes en région éloignée. Pour approfondir le premier objectif de l'étude, la discussion se fait autour de deux points principaux, regroupés sous les deux thèmes suivants : le processus pré-migratoire et le processus post-migratoire.

##### 4.1.1 Processus pré-migratoire

Cette section est divisée en trois parties, soit : a) la démarche d'immigration, b) les raisons de l'immigration, et c) les sentiments vécus lors du départ du pays d'origine.

#### 4.1.1.1 Démarche d'immigration

La démarche d'immigration s'inscrit dans la première phase d'immigration décrite dans la littérature scientifique comme étant la phase pré-migratoire (Castro et Villeneuve, 2019, Vatz-Laaroussi, 2007), laquelle fait référence à la préparation précédant l'immigration (la demande, le visa, les aux revoirs à la famille, la vente des biens, etc.). Cette phase a des significations diverses chez les familles qui ont été interrogées. Dans ce sens, il s'en trouve qui disent que c'est un « long processus » qui leur a fait vivre un sentiment d'incertitude pendant la période d'étude de leur dossier par Immigration Canada. Il en ressort l'expression d'une forme d'incertitude qui met les familles dans un état d'alerte constant et qui les amène à se poser toutes sortes de questions sur leur avenir, ou à se faire toutes sortes de scénarios négatifs, comme le refus possible de leur entrée au Canada. Ils ne sont pas sûrs de l'information qu'ils recevront de l'organisme Immigration Canada. Tout cela est un premier constat qui se dégage de l'étude. Des familles affirment ramasser beaucoup de documents et rencontrer des difficultés avec le type de questions du formulaire de demande d'immigration. Cela cause des sentiments de mécontentement. Dans ce sens, les familles se plaignent de devoir récupérer des documents qui ne sont pas tout le temps disponibles, et du manque de soutien pour bien remplir le formulaire, ce qui semble être une tâche difficile. Les démarches administratives deviennent ainsi quelque chose de lourd qui produit chez certaines familles un sentiment de démotivation, sentiment qui a été exprimé à plusieurs reprises dans les propos de plusieurs familles interrogées. Or, les sentiments de mécontentement et de démotivation vécus par les familles, selon leurs propos, et qui sont générés à cause des éléments déjà mentionnés, n'ont pas été repérés dans la littérature scientifique.

Pour les familles qui parlent d'une procédure coûteuse, on voit ressortir de manière subtile, dans la plupart de leurs discours, une préoccupation dans le sens que le Canada pourrait être un pays sélectif quant au choix de ses immigrants. Cette « sélectivité »

dont parlent certaines familles est due au fait que les immigrants doivent montrer qu'ils ont suffisamment d'argent pour s'y installer, sans compter les frais médicaux et ceux de laboratoire pour les examens demandés. Cela concorde avec les données officielles d'immigration de 2018 où l'on trouve que des 321 035 nouveaux résidents permanents, 186 352 sont issus de la catégorie des immigrants économiques (58 %) (IRCC, 2019); c'est-à-dire des immigrants qui ont pu montrer qu'ils avaient suffisamment d'argent pour être admis au Canada. À cela s'ajoute le fait que, pour certaines familles, la demande d'immigration s'est trouvée allongée à cause de la perte des dossiers une fois expédiés. À cet égard, le discours des familles reflète des sentiments de découragement ancrés dans les souvenirs de leur processus pré-migratoire.

Plusieurs familles reconnaissent qu'un manque dans l'offre des services en immigration, dans la région de l'Abitibi-Témiscamingue, retarde la demande d'immigration et en fait un processus long et fastidieux. Selon les dires des répondants, le manque de services spécialisés, jumelé à l'absence de soutien technique en région, aurait pour effet que les familles doivent se rendre dans les grands centres urbains pour y chercher du soutien dans leur démarche. À cet égard, Castro et Villeneuve (2017) indiquent qu'à cette réalité d'appui précaire aux demandeurs d'immigration s'ajoute le fait que la région ne dispose pas de services pour les accueillir et les aider dans leur intégration. Aujourd'hui, nous pouvons constater que cette réalité n'a pas beaucoup changé. Peu d'organismes dans la région offrent des services spécialisés (francisation, aide à l'emploi, etc.) pour les immigrants. Nous retrouvons à l'heure actuelle La Mosaïque, le Centre ressources jeunesse, les centres locaux d'emplois et le Concep Alpha.

Tout comme l'indique la littérature, ce contexte rend plus vulnérables les immigrants durant leurs premières années d'immigration, puisqu'ils ne disposent pas d'un réseau solide et que les réseaux de soutien formels et informels sont à refaire (Benhadj, 2005; Cheung, 2008). Enfin, un certain nombre de familles ont exprimé que, dans leur cas, la

démarche s'est allongée à cause des facteurs reliés à leur pays d'origine. En relation avec ces facteurs, le discours de certaines familles évoque la guerre civile et la lenteur dans le traitement des visas comme étant les facteurs qui ont prolongé le processus d'immigration au Canada.

#### 4.1.1.2 Raisons d'immigration

Pour les familles interviewées, les motivations qui les ont amenées à immigrer sont diverses; elles varient d'un cas à l'autre. Les éléments du discours des participants mettent également en évidence les particularités de certaines familles pour lesquelles la sécurité de vie offerte au Canada apparaît comme étant une des premières raisons de leur venue, ce qui a été le cas de deux familles. Somme toute, de nombreux éléments contextuels dans leur pays d'origine, tant au niveau social que politique, teintent les propos des participants lorsqu'ils s'expriment sur ce qui a prédominé au moment de décider d'immigrer. La guerre apparaît ainsi comme étant la cause principale de leur départ du pays d'origine. Ce départ a été rapide et sans préparation préalable. Cela signifie qu'ils n'ont pas eu le temps de vendre leurs biens personnels et/ou leurs maisons. D'ailleurs, l'ONU (2019) indique que le contexte d'instabilité consécutif aux conflits géopolitiques est venu augmenter le nombre de familles immigrantes dans le monde, celles-ci ont besoin de soutien.

La réunification familiale fait également partie des propos des participants comme étant une 2<sup>e</sup> motivation pour immigrer au Canada. Il est intéressant de constater une immigration « féminine » qui débute par des conjoints vivant déjà en sol canadien. Ce sont des hommes qui ont émigré en premier pour des études de 2<sup>e</sup> et de 3<sup>e</sup> cycle, et qui ont ensuite décidé de rester au Canada et de parrainer leurs femmes. Cette réalité nous permet de faire l'hypothèse que l'intégration sociale et économique commence par les hommes et se poursuit ensuite avec les femmes. Ce qui, à l'instar de Bastia (2007), se traduirait par une certaine inégalité des rôles hommes-femmes. Sinon comment expliquer le fait que pour toutes les familles qui ont immigré au Canada pour des études,

c'est l'homme qui a commencé en premier ses études? Bref, dans ce type de dynamique familiale, l'homme est le pourvoyeur alors que la femme s'occupe des enfants et du fonctionnement de la famille. Il serait intéressant d'approfondir les rapports femmes-hommes en contexte d'immigration dans une recherche subséquente.

Pour les familles qui voient le Canada comme une possibilité d'avoir un meilleur avenir, leurs discours permettent notamment de déterminer trois significations données à ce qu'ils appellent un « meilleur avenir » : une place de choix pour les enfants, quelque chose de meilleur pour eux, et d'excellentes opportunités. C'est autour de tout cela que s'articulent les pensées des familles qui rêvent du Canada pour un meilleur futur. Comme indiqué plus haut, le discours des participants suggère également que les études sont aussi un moteur important pour entrer au Canada et y rester, ce qui a été le cas pour 6 participants dont deux provenant d'Amérique latine et quatre d'Afrique qui avait le statut d'étudiant étranger au moment d'entrer au Canada. Le fait d'étudier au Canada est perçu comme une stratégie ayant permis aux hommes, pendant leurs années de formation générale, de connaître ce pays et sa culture, et de décider, avec une bonne base d'information, de demander la résidence et, ensuite, de faire venir sa famille. Les études s'inscrivent donc dans une logique d'action rationnelle qui aide à la décision de s'installer au Canada en famille. Les témoignages relatés par les familles révèlent qu'elles ont rêvé d'une meilleure qualité de vie au moment de choisir le Canada. Elles reconnaissent le manque de temps dans leur pays d'origine pour partager en famille et le fait de « bien-vivre ici », comme ils le mentionnent en entrevue. Ainsi, les familles ont beaucoup d'espoir en une vie meilleure. L'espoir, tel que décrit par Walsh (2016), est au cœur de cette décision d'immigration, puisque les familles ont beaucoup appris dans la mesure où elles ont eu la chance d'expérimenter des situations de réussite et de disposer de l'appui de leurs proches et de la communauté. Enfin, il apparaît qu'une autre source de motivation pour immigrer au Canada provient du fait qu'elles connaissaient des familles qui s'y étaient déjà installées; cela s'applique à deux familles

interrogées. Il est important de mentionner que ces familles ont reçu des conseils et du soutien logistique de la part de leurs connaissances pour venir s'installer au Canada.

Pour terminer, nos données montrent que les raisons qui ont motivé les familles interrogées à immigrer au Canada se chevauchent et ne sont pas exclusives. Nous retrouvons souvent plusieurs éléments déclencheurs dans leur décision de quitter leur pays d'origine. Ceci laisse voir un répertoire de motivations ancrées dans l'espoir d'une vie meilleure et une conception optimiste de l'avenir, éléments importants pour la résilience familiale (Cabanyes, 2010; Delage, 2008; Jurjewicz, 2016; Walsh, 1998, 2016).

#### 4.1.1.3 Sentiments vécus lors du départ du pays d'origine

Parler des sentiments vécus par les familles au moment du départ de leur pays d'origine, c'est entrer dans un monde privé et encore douloureux pour les participants, monde chargé d'émotions si éprouvantes que, par moments, les mots manquent pour décrire leur vécu. Rappelons que le sentiment est la composante de l'émotion qui implique les fonctions cognitives de l'organisme, la manière d'apprécier qui se manifeste par un état plaisant ou déplaisant par rapport à une situation vécue (Ouellet, 2012).

La description des sentiments ressentis au départ par les familles permet de montrer l'état d'esprit de ces personnes lorsqu'elles ont quitté leur pays. Tous les 13 sentiments cités par les familles parlent d'une douleur interne. Dans ce contexte, le sentiment de perte a été l'un des plus cités par les familles. Ce sentiment nous amène à deux dimensions symboliques exprimées : l'une est la perte de leur famille d'origine et de leurs proches, et l'autre est une perte ressentie à l'égard de leurs biens matériels. Ces résultats soutiennent les conclusions de plusieurs études indiquant que les familles font face à la rupture, à la perte et au déracinement, le tout étant lié au fait de quitter leur pays, de laisser leur famille d'origine et d'abandonner leur maison, etc. (Cardu, 2007; Carranza, 2008; Feuerverger, 2011; Grenier et Xue, 2011). Ces pertes semblent être

très importantes pour les familles interrogées et permettent d'apprécier le type d'attachement qui a été tricoté si fortement au fil des années de leur vie pré-migration. Les familles ont l'impression d'avoir « abandonné » leurs proches pour chercher un avenir meilleur. Ce sentiment de culpabilité s'amoindrit avec le temps – sans disparaître – grâce aux moyens de communication que les médias sociaux offrent aujourd'hui (Facebook, WhatsApp, Instagram, etc.). Certaines familles vont exprimer un sentiment de douleur causé par le départ de leur pays. C'est un sentiment qui revient de temps en temps comme une sorte de fantôme, quand elles pensent à la famille, aux mariages, aux quartiers de leur enfance, etc. Ce sentiment est là pour leur faire sentir qu'elles sont physiquement éloignées de tout ce qu'elles ont connu à certains moments de leur existence pré-migratoire. Il en est ainsi du sentiment de perte et de la douleur que les familles vivent en terre d'immigration pour avoir tout laissé, et qui ne disparaît pas de leur âme. C'est comme si elles dorment et se réveillent aux moindres souvenirs.

Le départ de leur pays d'origine a donné aux familles un sentiment de dépassement, pour faire face à leur vie d'immigration. À cela s'ajoute le problème de la langue auquel se voit confronter l'enfant à l'école. Le chagrin vécu par l'enfant rend cette famille monoparentale très vulnérable. Dans ce cas particulier, le parcours pré-migratoire se voit compliqué depuis le début par les contraintes de la langue (Hernandez, 2014; Roy, 2015) et par la séparation de la famille d'origine. Certains auteurs affirment que, parmi les problèmes d'intégration que présentent les familles immigrantes, se retrouve la barrière de la langue (Hinse, 2015; Steinbach, 2010; Van Den Bussche, 2015; Veronis et Huot 2019; Violette, 2018). Le sentiment de tristesse est exprimé par toutes les familles interrogées. Ce sentiment émerge lorsqu'elles comprennent ou se rappellent tout ce qu'elles ont laissé derrière elles au moment de quitter leur pays. Certaines familles rapportent le fait d'avoir perdu le partage familial qui faisait partie de leur quotidien. Se voir à tous les jours, parents, sœurs et frères avait une grande signification pour ces familles. À partir de ceci, nous pouvons tirer deux conclusions. La première : la famille, pour ces personnes immigrantes, prend une grande valeur émotionnelle,



sociale et de soutien. La seconde : les familles immigrantes sont ainsi confrontées à des changements profonds dans leur mode de vie, puisqu'elles ont dû se débrouiller toutes seules pour s'intégrer à la société témiscabitiennne, dans un contexte de transformation, ce qui est une forme d'adversité (Hernandez, 2014; Nourbicier et Chanpertier, 2013). Pour d'autres familles, ce sentiment de tristesse se manifeste par la rupture avec leur enfance qu'a produite la distance physique de leur pays d'origine. Les familles interviewées vont même jusqu'à dire : « tu laisses une partie de ta vie dans ton pays ». Bref, l'ensemble de ces éléments peut nous permettre de comprendre l'état d'esprit dans lequel les familles participant à l'étude se trouvaient au moment de partir.

Selon l'expérience de la majorité des répondants rencontrés, le sentiment de nostalgie est lui aussi présent dans leur discours. Il est important de mentionner que cette nostalgie se manifeste dans le processus pré-migratoire et post-migratoire, c'est-à-dire même une fois que les gens sont déjà installés en terre témiscabitiennne. Il y a même des familles qui expriment en entrevue qu'elles souhaitent retourner un jour dans leur pays d'origine et, comme l'a indiqué une famille, dans leur « vrai chez-moi ». Cette idée de retour est surtout présente chez les personnes plus âgées parmi les familles participantes. Le sentiment de choc apparaît dans les propos d'une famille comme étant le sentiment qui représente le mieux les moments du départ. Pour elle, c'étaient des moments négatifs dont elle se souvient parfaitement au moment de l'entrevue. Cela renvoie au type d'attachement ou aux liens de proximité que cette famille avait avant d'entrer au Canada. La littérature ne semble pas parler du sentiment de choc que vivent les immigrants lorsqu'ils quittent leur pays. En fait, le mot « choc » est plutôt associé aux problèmes d'intégration des immigrants; c'est dans ce cas que l'expression « choc culturel » se retrouve dans la littérature (voir Castro et Villeneuve, 2019; Hinse, 2015; Steinbach, 2010; Van Den Bussche, 2015; Wall et São, 2004).

D'autres sentiments se dégagent aussi du discours des répondants. La plupart d'entre eux vont exprimer un sentiment de chagrin. Le départ semble être déchirant et intense

pour les familles. Elles ont trouvé difficile de laisser leurs proches et, pour certaines de ces familles, ce sentiment de chagrin est né du fait qu'elles laissaient derrière elles leur vie et qu'elles allaient devoir en construire une nouvelle, dans un endroit où elles n'ont pas de réseau. Même si cette expérience est difficile pour les familles, elles reconnaissent que c'est pour un avenir meilleur. La mélancolie est un autre sentiment qui a été clairement exprimé par certaines familles. Ce sentiment de mélancolie converge aussi avec d'autres sentiments négatifs comme la tristesse et la nostalgie. Comme pour tous les sentiments abordés lors des pages précédentes, la séparation avec la famille est à l'origine de cette mélancolie. Elle se poursuit dans la vie des familles à travers les années, pour leur faire sentir qu'elles sont physiquement éloignées de ce monde auquel elles appartenaient. C'est dans cette logique de souvenirs familiaux, sociaux et matériels (maison, quartier, etc.) que le sentiment de mélancolie, ainsi que d'autres, apparaît dans leur âme.

Une famille indique que le sentiment d'anxiété l'a emporté au moment de son départ. Ce sentiment est en quelque sorte une projection des soucis à propos de ce qui l'attend dans sa vie d'immigration. Cette famille s'est inquiétée à propos du futur que la région pouvait lui offrir. Bref, dans ce cas, nous pouvons observer l'insécurité que cette famille a ressentie vis-à-vis l'idée affligeante d'un futur incertain. Cette insécurité était aussi présente chez d'autres familles pendant leur processus pré-migratoire; dans ces cas-ci, un sentiment de peur a été rapporté. Le futur en terre québécoise, au Canada, devient incertain et la peur prend le dessus. Ces expériences permettent d'affirmer que la plupart des familles – pour ne pas dire toutes – sont entrées au Canada avec un lot de sentiments négatifs qui se mélangeaient avec le désir d'un futur meilleur.

Dans un sens différent, les familles vont indiquer des sentiments tels que le courage et l'épanouissement. Dans le premier cas, on assiste à un discours rassurant des familles dans leur décision d'immigrer au Canada, et ce, pour s'être bien informés sur tout ce que représente ce pays, sa culture, son éducation, et même les conditions hivernales du

Québec. Cela a rendu plus « facile » à ces familles de vivre les moments d'adieux familiaux. Dans le deuxième cas, nous sommes mis devant l'attitude plutôt rationnelle et positive d'une famille, malgré un départ un peu difficile. Cette attitude trouve son assise dans le fait que la famille avait un grand désir de quitter son pays, et que le Canada allait devenir son pays et son chez-soi.

Ainsi le processus pré-migratoire est empreint de sentiments divers qui, pour la plupart, sont de nature négative (chagrin, douleur, tristesse, dépassement, etc.) et qui viennent bouleverser un départ difficile. D'un autre côté, ces sentiments éprouvés par les familles s'atténuent avec les années sans disparaître complètement.

#### 4.1.2 Processus post-migratoire

Cette section se divise en quatre parties, soit : a) les sentiments vécus au début, en terre d'accueil, b) les premières images en région, c) les premiers emplois et d) les obstacles pour trouver un travail, au début.

##### 4.1.2.1 Sentiments vécus au début, en terre d'accueil

Les familles ont vécu plusieurs sentiments à la suite de leur arrivée en Abitibi-Témiscamingue. Les sentiments ont été, pour la plupart, de nature négative. Dans ce sens, certains ont expérimenté un sentiment de découragement en raison du manque de ressources disponibles pour eux dans la région. Pour d'autres familles, ce sentiment de découragement s'est produit à cause du faible taux de la population de la région et parce qu'ils s'imaginaient une région avec une plus grande vie sociale et économique. Ils ont également été inquiets face aux types d'activités qui, selon eux, avaient été plutôt pensées pour les gens de la région (Abitibi-Témiscamingue) que pour les familles immigrantes. Au sentiment de découragement s'ajoute un sentiment d'inquiétude exprimé par certaines familles. Ce sentiment est associé aux soucis qu'elles ont eus en rapport avec le fait de se trouver un emploi ainsi qu'une place dans une garderie pour

les enfants. Ceci est exprimé surtout par les femmes interviewées. Cela corrobore ce que dit Bastia (2007) que les femmes seraient davantage isolées par un mode de vie familial patriarcal. Précisons que dans le cas de notre étude, ce sont toujours les hommes qui se sont placés en premier ou sont sortis de la maison pour soit étudier, apprendre la langue ou travailler, ce qui traduit un modèle de type patriarcal dont parle Bastia (2007) dans son étude. De plus, le sentiment d'inquiétude dont font preuve les familles trouve son écho dans le sens qu'il s'agit de familles qui ne disposent pas de réseau social ou, si elles ont un réseau, il est très faible (Benhadj, 2005; Cheung, 2008). Au-delà de tout ceci, il y a des familles qui vont témoigner d'un sentiment de peur qui est déclenché à chaque fois qu'elles pensent à leur futur. Ce sentiment transmet une méconnaissance du marché du travail et, pour certaines familles, une projection sur de potentielles difficultés associées à la non-maîtrise de la langue, pour se procurer un travail.

Pour ces familles, l'ennui et un fort sentiment de révolte résonnent dans leurs propos. Ces sentiments semblent dus aux conditions environnementales de la région, et au fait de ne pas trouver un emploi en accord avec leur formation professionnelle d'origine. Plusieurs de ces sentiments sont reliés au fait que les immigrants ont des difficultés importantes à trouver un emploi dans leur domaine d'études (Bilge et Roy, 2010; Boulet, 2012; Jabouin et Duchesne, 2018; Mulatris, 2010), et cela nuit à leur intégration (Hinse, 2015; Steinbach, 2010; Van Den Bussche, 2015). Les conditions hivernales semblent être un aspect important dans la vie des familles immigrantes, dès leur arrivée en région. Dans ce sens, deux familles vont exprimer qu'elles ont vécu des sentiments de dépression depuis leur arrivée en région. Un sentiment de frustration est apparu dans les propos des familles comme étant le résultat des conditions d'emplois précaires et du refus qu'elles ont subi pour certains programmes d'études. Selon ces familles, ces expériences négatives font notamment écho à celles reliées au début de leur processus post-migratoire, les amenant à penser à l'idée de retourner dans leur pays d'origine.

Le sentiment de solitude conséquent à l'éloignement physique de leur famille d'origine, le manque d'activités culturellement adaptées aux familles immigrantes et la faible camaraderie dans le milieu universitaire sont exprimés par les familles. Selon leurs dires, ce sentiment les accompagne tout au long du processus post-migratoire. C'est un sentiment qui va et qui revient selon l'état d'esprit des participants. La solitude qu'expérimentent les familles peut être absente à un moment et revenir à un autre moment; c'est comme si quelque chose leur manque, et cela malgré le bien-être économique que peut leur procurer la nouvelle vie en immigration. Ce serait le cas des participants qui ont grandi ailleurs et qui étaient déjà adultes à leur arrivée au Canada. Des recherches sur le sujet sont nécessaires pour mieux comprendre comment les familles immigrantes qui vivent la solitude donnent un sens à leurs expériences d'immigration, ainsi qu'à celles de leurs générations qui sont nées au Canada. Enfin, un dernier sentiment négatif porte sur leur détachement à la culture québécoise, détachement produit par la non-maîtrise de la langue française. Ce serait le cas de plusieurs familles hispanophones qui ne parlaient pas français au moment d'arriver en région. Bien que le parcours migratoire puisse être différent d'une famille à l'autre, il pourra être facilité ou compliqué selon le degré des difficultés liées à la langue (Hernandez, 2014; Hyppolite, 2012; Roy, 2015). Ainsi, les familles hispanophones ont dû faire un parcours plus long que le reste des familles participantes dans leur processus d'intégration en région. Elles se sont consacrées à apprendre le français, avec le peu de ressources offertes dans la région (Castro et Villeneuve, 2017), pour passer ensuite aux études et à la recherche d'emploi.

Parmi les familles interrogées, le seul sentiment positif mentionné dans le processus post-migratoire a été le courage, ce qui est le cas de deux familles. En fait, ces dernières estiment que le fait de vivre dans un pays (voire une région) qui possède une culture et une langue différente de la leur, de même qu'un climat difficile, signifie avoir du courage, surtout pour avoir été en région depuis de longues années.

#### 4.1.2.2 Premières images en région

Trois grandes catégories permettent de regrouper les images que les familles se sont faites de la région de l'Abitibi-Témiscamingue, une fois installées. La première évoque un sens du contexte géographique, la seconde nous ramène à un environnement naturel en région, et la dernière à un environnement humain.

##### *Contexte géographique*

Les significations que les familles donnent à la région sont riches et variées. Ainsi, il y en a quelques-unes qui disent que la région ressemble à un « Québec profond ». Il importe de dire que cette image a une double signification. De prime abord, il s'agit d'un lieu géographique riche en paysages et doté d'une nature spectaculaire. Dans un deuxième temps, les familles parlent d'une population québécoise « pure laine ». En fait, les participants estiment qu'ils y ont rencontré des gens qui se ressemblent et qui représentent bien ce qu'est la culture québécoise. L'Abitibi-Témiscamingue est aussi perçue comme étant une région calme, qui n'offre pas certains stress ou problèmes reliés à la congestion véhiculaire comme cela existe dans les grandes villes. Ce dernier point laisse entendre qu'il s'agit d'une région qui permet un certain épanouissement aux familles immigrantes qui aiment vivre dans des lieux peu condensés en population, et qui aiment la nature.

La région est vue par certaines familles comme étant une région petite au point de vue du nombre d'habitants. Cette situation, pour les familles qui proviennent de villes de grande taille, a produit un certain inconfort à leur arrivée. Quoiqu'il en soit, cette déception vécue au cours des premières semaines, mois ou années va disparaître lorsque le processus d'adaptation va commencer à s'installer. Une autre image de la région est celle qui illustre une région qui manque d'activités pour les familles immigrantes. Les familles vont se plaindre que l'offre d'activités n'est pas culturellement adaptée, ce qui limite leur vie sociale en région. Certaines familles

indiquent que la culture de la chasse, de la pêche et de la motoneige n'est pas possible à assimiler lors des premières années de leur vie en région. Elle est trop loin de leurs valeurs culturelles en tant qu'activités récréatives. À cela s'ajoute le fait que certaines familles expriment une image qui représente l'Abitibi-Témiscamingue comme étant une région qui manque d'infrastructure et de ressources. Elles estiment qu'il y existe un transport en commun qui est précaire, un manque de logement, un manque de places disponibles en garderie et une offre limitée en francisation. Ce constat rejoint les résultats de l'étude de Castro et Villeneuve (2017) qui indique que les immigrants en région doivent affronter un manque de services, autant à l'accueil que dans l'intégration.

#### *Environnement naturel*

Les images que se font les familles sur la région permettent de parler d'un environnement positif qui aide à atténuer les significations négatives associées au contexte géographique de l'Abitibi-Témiscamingue. En fait, les familles vont exprimer des mots comme : « c'est beau », pour se référer à ce paysage tout couvert de neige. Ce serait le cas de toutes les familles qui n'ont jamais vu la neige de leurs yeux. C'est aussi un élément charmant qu'offre la région à ceux venus d'ailleurs. Toujours en lien avec la neige de la région, des participants indiquent qu'il s'agit d'un paysage méconnu et jamais vu ailleurs. Toutefois, ces deux images positives ne permettent pas de réduire le sentiment de fatigue que produisent les hivers longs de la région.

Enfin, deux images viennent compléter ce portrait naturel de l'Abitibi-Témiscamingue : les familles parlent d'une région qui est représentée comme une terre d'accueil et un bel endroit pour y élever des enfants. Dans le premier cas, les familles mettent en valeur l'hospitalité des. Dans le deuxième cas, elles estiment que la région offre de belles conditions pour l'éducation des enfants, ceci étant basé sur la proximité des services en région et pour la bonne qualité de vie sociale et communautaire que l'on peut y trouver.

### *Environnement humain*

Les images que se font les familles interrogées sur les gens de la région d'Abitibi-Témiscamingue sont à tous égards positives. La plupart s'entendent pour dire que les Témiscabitiens sont des gens solidaires des immigrants. Cette solidarité s'exprime par le soutien que certaines familles ont reçu dès leur arrivée dans la région. D'autres familles vont exprimer une signification de gens ouverts envers les immigrants. Elles estiment que les Témiscabitiens s'intéressent à elles, qu'il n'y a pas de « regards croches » ou de conduites négatives provenant des gens de la région. Certaines familles vont même souligner qu'elles ne se sont jamais senties immigrantes dans l'Abitibi-Témiscamingue. Un autre trait qui permet de caractériser les Témiscabitiens est celui-ci : « des gens qui font chaud au cœur ». Cette expression traduit une attitude de gentillesse et d'amabilité envers les nouveaux arrivants qui caractérise les Témiscabitiens dans leur quotidien.

#### 4.1.2.3 Premiers emplois

Les premières expériences de travail des participants se classent en deux types : celles associées aux emplois mineurs et celles reliées aux travaux professionnels et/ou techniques.

#### *Emplois mineurs*

Dans la liste des emplois mineurs, le commis dans une banque, dans un centre de tri, dans un supermarché, le chauffeur, et la femme de chambre ressortent dans plusieurs études comme étant typique du genre de travail que font les immigrants pendant leur première année d'intégration socioéconomique (Castro et Villeneuve, 2017). C'est aussi le cas de plusieurs répondants qui ont participé à cette recherche. En effet, presque un tiers des familles avec lesquelles nous avons discuté nous ont avoué avoir obtenu des emplois mineurs durant leurs premiers temps au Canada. Ce serait le cas des femmes qui, à l'époque, n'avaient pas fait reconnaître leurs diplômes ni entamées



d'études au Québec. Plusieurs familles nous ont expliqué qu'elles ne peuvent trouver du travail dans leur domaine de formation à cause de la non-reconnaissance des diplômes. Ainsi, ces premiers emplois deviennent une opportunité pour se faire connaître, apprendre la langue et se faire un petit revenu. C'est dans cet esprit de débrouillardise que certaines familles ont décidé de débiter leurs premières expériences de travail en région.

#### *Travaux professionnels et/ou techniques*

La plupart des participants qui ont obtenu un travail après avoir terminé leur formation de 2<sup>e</sup> ou de 3<sup>e</sup> cycle sont des hommes (19). Seulement deux femmes ont réussi à se trouver un travail dans leur domaine d'études, ou proche du domaine d'études de leur pays d'origine; ce serait dans la Petite Enfance et dans le milieu communautaire. Soulignons qu'au moment d'entrer au Canada, seulement 19 % (4) des femmes ont terminé leurs études secondaires, 67 % (14) ont terminé un baccalauréat, et 14 % (3) une maîtrise. Cela montre une population féminine avec un bon niveau de scolarité. Les femmes plus scolarisées expriment s'être senties plus inconfortables avec leurs emplois mineurs. Ce constat semble également concorder avec ce que dit la littérature sur le sujet. Cardu et Sanschagrin (2002) indiquent que les femmes qui ont plus d'études sont plus affectées par les difficultés d'intégration sur le marché du travail que celles qui ont une faible scolarité.

De leur côté, les hommes avouent s'être bien placés une fois leurs études terminées, sans avoir eu à passer par des emplois mineurs comme cela a été le cas de leurs conjointes.

#### 4.1.2.4 Les obstacles pour trouver un emploi, au début

Les participants mentionnent que les obstacles pour se procurer un emploi en accord avec leurs compétences, au moment d'arriver en région, étaient nombreux. Parmi les

raisons qu'ils mentionnent, il y a un manque d'expérience dans un travail canadien ou québécois, des difficultés associées à la langue, une méconnaissance du marché du travail, et pas de réseau. Parmi ces difficultés, celle qui est la plus recensée dans la littérature est celle de la langue (voire Hernandez, 2014; Hinse, 2015; Hyppolite, 2012; Roy, 2015; Steinbach, 2010; Van Den Bussche, 2015; Wall et São, 2004).

Une famille avoue en entrevue avoir été victime d'un certain racisme quand ses membres postulaient pour un travail professionnel. D'un autre côté, des familles immigrantes provenant de certains pays ont indiqué avoir une certaine difficulté à comprendre l'accent québécois.

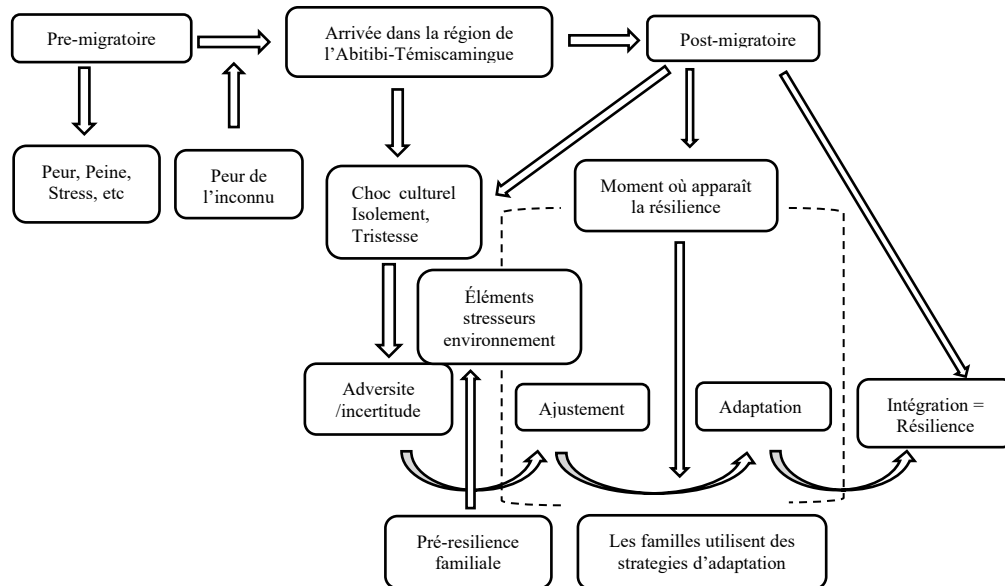
Bref, le processus pré-migratoire et post-migratoire des familles étudiées n'a pas été quelque chose de facile. Ce processus a été marqué par des expériences qui, bien qu'individuelles, ont constitué une trajectoire composée de gens qui ont lutté fort pour arriver à une rupture, un renoncement, des pertes et un déracinement, le tout étant lié au fait de quitter leur pays (Cardu, 2007; Carranza, 2008; Feuerverger, 2011; Grenier et Xue, 2011). Les efforts qui ont été faits durant toutes ces années pour s'installer montrent le courage et la résilience dont ces familles ont fait preuve.

#### 4.1.3 Parcours migratoire et résilience

Le Schéma 4.1 permet d'observer le moment dans le parcours migratoire où apparaît la résilience chez les familles qui participent à l'étude. Tout d'abord, le parcours pré-migratoire est caractérisé par une série d'émotions négatives qui se traduit par un état d'esprit reflétant la peur de l'inconnu, et cela se poursuit jusqu'au moment de l'arrivée dans la région. Cet état d'esprit est accompagné du choc culturel, de la solitude et de la tristesse. Cela représente la situation de vulnérabilité émotionnelle que les familles expérimentent, et ce avant même de dire au revoir à leurs familles. Le processus post-migratoire, quant à lui, se caractérise par un processus vital pour les familles où s'est

manifestée la résilience. Ce qui signifie que les personnes ne font pas face de la même manière à une situation donnée, comme le soulignent d'ailleurs Richardson et al. (1990).

Schéma 4.1 Processus migratoire où apparaît la résilience<sup>4</sup>



Pour savoir comment la résilience prend forme dans les familles en situation d'immigration en Abitibi-Témiscamingue, il faut comprendre que les éléments stressants de type environnementaux produisent de l'adversité et de l'incertitude chez les familles. Cela constitue le premier stade dans le processus de résilience, que nous appellerons « stade de pré-résilience familiale ». Ce stade naît entre l'adversité/incertitude et la période d'ajustement. De plus, la pré-résilience apparaît dès le moment où les familles arrivent en région et elle continue pendant les premiers temps de l'installation jusqu'au moment où les familles commencent à développer des

<sup>4</sup> Élaboration propre

stratégies d'adaptation familiale, pour passer ensuite au stade de l'adaptation et de l'intégration au cours duquel apparaît la résilience familiale. D'une analyse du modèle de résilience de Richardson (1990), le stade de pré-résilience familiale se situe au niveau du processus de « récupération » qui est caractérisé par des pertes et un faible niveau d'homéostasie dans le fonctionnement familial.

#### 4.2 Facteurs internes qui favorisent la résilience et l'adaptation

Le deuxième objectif vise à identifier les facteurs internes qui favorisent la résilience et l'adaptation chez les familles immigrantes en région éloignée. La discussion se produira autour des trois grands facteurs internes ayant été recensés dans la section des résultats : 1) facteurs familiaux, 2) facteurs psychologiques des membres de la famille, et 3) facteurs issus de la religion.

##### 4.2.1 Facteurs familiaux

Les propos riches en informations provenant des familles ont permis de repérer quatre facteurs protecteurs, de type familial, ayant joué un rôle important pour favoriser la résilience et l'adaptation chez les familles participantes; ces facteurs sont : a) établir des limites claires dans la famille, b) prendre des décisions en famille, c) rester en famille, et d) avoir des moments de partage familial. Pour Rutter (2002), les facteurs de protection sont ceux qui ont une incidence sur la réponse positive d'un individu à certains périls provenant de l'environnement et qui pourraient prédisposer à un résultat inadapté ou négatif.

##### 4.2.1.1 Établir des limites claires dans la famille

Un premier facteur interne ayant aidé les familles à contrer les sources de stress provenant de leur vie en région, et qui a facilité leur résilience, est celui d'avoir établi des limites claires au niveau de l'ontosystème familial (Cohen-Emerique, 2000). À la suite de l'analyse du discours des familles, plusieurs mises en relation avec la littérature

scientifique sur le sujet ont été possibles. Un premier constat est que l'ensemble des familles, lorsqu'elles décrivent ce qui les amène à bien conjuguer avec les situations de stress, mettent en valeur le fait de négocier avec les enfants, en demandant des compromis. Ce besoin de négocier se déclenche au moment où les familles se rendent compte que l'éducation des enfants du Québec semble être différente de la leur. Ainsi, une mesure de prévention dans le cas où ils perdraient le contrôle sur leurs enfants a été basée sur l'établissement de normes et de limites claires dans la famille, tout en négociant avec les enfants. Ce premier constat concorde très fortement avec l'idée de McCubbin et McCubbin (1988), soit : lorsque les membres participent à l'élaboration des normes de conduite au sein de la famille, cela garantit plus de fonctionnalité interfamiliale. Cette fonctionnalité est importante pour les familles résilientes (Gonçalves, 2003; Werner, 1993). De plus, on peut y observer une flexibilité dans l'établissement des règles, ce qui, selon Benzies et Mychasiuk (2009), serait un comportement qui permettrait aux familles au niveau de l'ontosystème d'être résilientes (Cohen-Emerique, 2000). Or, des propos des participants se dégagent un autre constat qui nous amène à dire que l'établissement de normes dans la famille a favorisé le maintien d'une bonne communication. Ainsi, la présente étude concorde fortement avec les écrits portant sur l'importance de la communication dans la famille en tant que moyen qui, non seulement facilite un environnement sécuritaire pour les enfants (Zolkoski et Bullock, 2012), mais offre en plus à ses membres la possibilité d'exprimer leurs émotions (Black et Lobo, 2008; Cabanyes, 2010; Molina et al., 2005; Walsh, 2016). Enfin, un dernier effet bénéfique dans le fait d'établir des limites claires, selon les propos des participants, est celui de faciliter la discussion et la formulation d'objectifs pour chacun des membres de la famille. Ainsi, certaines familles participantes estiment qu'avoir des objectifs clairs est devenu un facteur clé qui les a aidées à continuer et à faire face à l'adversité. Walsh (2003) a fait état de l'importance de la valeur que les objectifs prennent dans la famille, comme mécanisme qui contribue à la résilience, dans le sens que si une famille a des objectifs établis à l'avance, elle

sera mieux outillée pour confronter des situations difficiles et avancer vers l'atteinte des objectifs fixés.

#### 4.2.1.2 Prendre des décisions en famille

Un deuxième facteur aidant pour les familles en situation de problèmes ou de stress nous ramène au champ de la prise des décisions en famille. Les propos des familles rencontrées ont mis en valeur des moyens démocratiques dans la prise des décisions. Dans ce sens, impliquer tous les membres dans la prise de décision est évalué de façon positive puisque cela a donné un sentiment d'appartenance et a offert du soutien aux membres de la famille. On peut alors dire que le fait de penser en termes de « famille » a été un facteur qui a renforcé la cohésion familiale dans les moments difficiles, ce qui selon plusieurs auteurs, permet de développer des liens de protection et des liens émotionnels forts entre les membres (Nam et al., 2016; Vanderbilt-Adriance et Shaw, 2008; Zolkoski et Bullock, 2012). La prise de décision en famille a engendré d'autres avantages pour les familles participantes, dont celui de fournir une aide mutuelle à ses membres. En effet, cette façon de faire procure aux membres un sentiment d'appartenance et une vision familiale. Ces relations d'aide mutuelle dans la famille sont reconnues comme étant positives par plusieurs auteurs (Mackay, 2003; Molina et al., 2005). Pour Walsh (2003), la collaboration mutuelle dans la famille aide à ce que les décisions dans la famille soient prises en commun par tous ses membres. De plus, la prise de décisions en famille a apporté un bien-être pour les enfants, et pour la famille en tant que système.

#### 4.2.1.3 Rester en famille

Plusieurs auteurs reconnaissent que les facteurs de protection qu'offrent la famille à ses membres, devant des difficultés ou des stress importants, sont ceux ayant trait à se sentir écoutés, soutenus et encouragés (Afifi et MacMillan, 2011; de Andrade Seidl et da Cruz Benetti 2011; Milstein, 2003). Tous ces aspects ont effectivement été

confirmés à travers l'étude. Ainsi, certains participants estiment qu'être entouré de sa famille a été un facteur qui les a aidés et protégés vis-à-vis les difficultés rencontrées. Certains propos des participants se réfèrent à la famille comme étant le facteur clé dans le processus d'intégration en région, puisque celle-ci offre la possibilité à ses membres de se sentir écoutés et soutenus. La famille est ainsi un système de protection et de soutien pour tous ses membres, en contexte d'immigration.

Le manque d'un exosystème, c'est-à-dire réseau social pour les familles, pendant leurs premières semaines, mois ou années en région, a fait en sorte que la famille devienne le premier soutien pour la résolution des problèmes, et ce sur quoi les participants ont pu et peuvent encore compter (Mackay, 2003). Il n'y a pas de réseau d'amis, et même s'il y en a un, il est encore faible. Des familles affirment que le soutien qu'ils peuvent trouver chez des personnes provenant d'une autre culture ne serait pas nécessairement le premier choix à faire au moment de demander de l'aide parce que, selon leurs dires, le fait d'appartenir à une autre culture, comme la culture québécoise, empêcherait d'avoir une compréhension empathique des besoins des immigrants. Avec cette clarification, la famille a un rôle clé à jouer dans le processus d'intégration et de résilience de ses membres.

#### 4.2.1.4 Avoir des moments de partage familial

Un dernier facteur protecteur de la famille est celui d'avoir des moments de partage familial entre les différents membres du microsystème (Cohen-Emerique, 2000). Ces moments vont permettre aux membres de la famille de mettre les problèmes sur la table, dans le but de trouver des solutions. Les familles indiquent que, devant des situations de crise ou de problèmes, ils vont s'asseoir pour en discuter en tant que famille. Cette façon de faire nous permet d'affirmer que, lorsque les familles agissent ainsi, elles démontrent une capacité adéquate en matière de rapports familiaux et de ventilation de leurs problèmes et de leurs émotions. Cet aspect est également soulevé dans plusieurs études (voir Cabanyes, 2010; Molina et al., 2005; Walsh, 2016) qui indiquent que les

familles qui sont capables de fonctionner sur la base de bons rapports familiaux peuvent enseigner à leurs membres un bon système de règles, de limites et de frontières à établir pour faire face de manière adéquate aux situations difficiles.

Partager durant les soupers est aussi considéré, par la plupart des familles ayant participé à l'étude, comme un facteur aidant fortement à la résolution des problèmes. C'est dans cet espace que s'analysent les difficultés et se construisent des solutions aux problèmes familiaux de la vie de tous les jours. C'est l'endroit pour parler de nos plus petites inquiétudes et de nos plus grands soucis; de tout ce qui peut toucher les membres de la famille à un moment donné. Là se construisent des mécanismes de protection qui aideront les familles pendant leurs premières années d'immigration. Il est important de souligner que, même si la littérature existante sur les facteurs facilitant la résilience familiale pour les personnes immigrantes aborde la famille sous l'angle des rapports familiaux (Nam et al., 2016; Olson, 2000; Vanderbilt-Adriance et Shaw, 2008; Zolkoski et Bullock, 2012), elle ne parle pas des moments où se construit leur savoir. Cette étude nous permet d'affirmer que les familles résilientes ont été porteuses d'un savoir familial, qui commence à se tricoter depuis leur arrivée en région à partir de différents éléments stressant tels que : la peur de l'inconnu, l'isolement, la barrière linguistique, le choc culturel (voir schéma 4.1). C'est dans ce contexte que les familles participantes ont développé diverses stratégies d'adaptation familiale pour faire face aux stressants environnementaux, dans le but de s'adapter et s'intégrer à la région. Or, nos résultats nous permettent de croire que la résilience des familles apparaît durant les premières années qui suivent leur arrivée dans la région. Elle prend forme petit à petit et s'installe dans la conscience des familles, au même rythme que leurs expériences vécues en région.

Bref, les quatre facteurs familiaux ayant favorisé la résilience familiale ont permis aux familles de l'étude de trouver un équilibre dans leur fonctionnement familial à travers ce que Richardson et al. (1990) appellent « opportunité », ce qui signifie que les



familles ont développé une adaptation et une évolution positive de leur dynamique interne, en contexte d'immigration. Les facteurs familiaux seraient les plus déterminants dans le processus de développement de la résilience familiale. Ils influencent de manière directe la dynamique interne des familles pour qu'elles se trouvent de façon permanente dans la phase d'« opportunité » à laquelle fait référence Richardson et al. (1990), c'est-à-dire vivre dans un environnement familial homéostatique qui procure aux familles un fonctionnement harmonieux.

#### 4.2.2 Facteurs psychologiques des membres de la famille

Dans l'ensemble les familles participantes reconnaissent deux principaux défis ou limites en particulier. Le premier, est d'accepter les conditions hivernales, et la deuxième est d'accepter leur propre rythme d'apprentissage de la langue. Ce seraient, pour les familles, les deux éléments les plus difficiles à affronter dans la région. Le premier cas a touché toutes les familles interrogées. En ce qui concerne l'hiver, certaines familles ont la possibilité de quitter la région (voir le Canada) pour passer une partie de l'hiver dans des régions chaudes. Cela leur permet de passer à travers les longs hivers témiscabitiens. Le deuxième cas, celui de la langue, a affecté les familles dont la langue maternelle est l'espagnol. Sur ce dernier aspect, la littérature indique que la langue pose des difficultés importantes pour l'intégration des immigrants (Hinse, 2015; Steinbach, 2010; Van Den Bussche, 2015). De là l'importance, pour certaines familles, d'être conscientes de leur potentiel pour l'apprentissage du français à leur rythme.

Par ailleurs, la débrouillardise apparaît dans les propos des familles comme un autre facteur aidant le processus d'adaptation. La débrouillardise impliquerait, par exemple, de sortir de l'aide sociale, de participer aux activités offertes en région, de se faire un réseau afin de casser la solitude, et de chercher des opportunités. À cet égard, le discours des familles reflète un désir de faire part de la société témiscabitiennne, c'est-à-dire de participer et s'y intégrer. Il est clair qu'avec ce type de débrouillardise les familles immigrantes en région ont trouvé des opportunités d'intégration au marché du

travail et aux réseaux formels et informels. Toutefois, le rôle que jouent les organismes communautaires en région est la clé pour faciliter cette intégration. La contribution du communautaire a été importante pour la plupart des familles interrogées. Cela est confirmé par certaines études (TCRI, 2007), dans les sens que le communautaire joue un rôle d'aidant important dans l'accueil, l'établissement et l'intégration des immigrants. Ce sera abordé dans de plus amples détails durant la discussion sur l'objectif quatre de cette étude.

Sur un plan complémentaire au précédent, les propos des familles indiquent un besoin de parler, de s'exprimer. Cela ramène à l'idée de parler pour ventiler et fait aussi référence à s'exprimer pour recevoir des conseils. Ce sont deux facteurs internes aidants en termes individuels et auxquelles familles vont avoir recours pour faire face aux problèmes. Le discours des participants suggère également qu'il faut avoir un désir de se surpasser, ce qui se traduit dans la pratique par l'action de se mobiliser pour trouver des solutions aux problèmes d'intégration en région. C'est le cas d'une mère monoparentale qui, dans un contexte de divorce et sans la maîtrise du français, a décidé de prendre sa vie en main. Sous l'angle de McCubbin et McCubbin (1998), la résilience familiale est une force qui aide ses membres à résister à l'adversité, et à continuer. L'exemple de cette famille monoparentale illustre la force et la capacité de résister, en tant que famille, pour passer à travers les difficultés vécues en immigration.

Selon l'expérience de deux familles rencontrées, se sentir en sécurité a été un facteur ayant facilité leur intégration en région. Cette sécurité dont parlent ces familles a une signification se rapportant à l'Abitibi-Témiscamingue comme étant un milieu confortable où elles se sentent bien. Ce sentiment de confort que les familles ont trouvé en région est devenu un facteur interne qui les a aidées à affronter les moments difficiles ainsi que les conditions hivernales de la région. Chez les familles participantes, rester soi-même a été mis en valeur en ce qui a trait à l'importance de l'identité des nouveaux arrivants qui peuvent se sentir confus ou mélangés par rapport

aux valeurs de leur pays d'origine. Ils remarquent que le fait de ne pas perdre leur identité les a aidés à se tenir debout devant la foule d'événements auxquels ils ont été confrontés dans la nouvelle culture (ex. : éducation et valeurs). Ceci étant dit, garder son identité est un facteur interne qui aide au processus d'intégration. Accepter la différence est aussi un facteur qui émerge des propos des familles. Ce facteur est au cœur de la reconnaissance de la culture d'autrui comme étant différente de la leur, et ainsi les familles ont dû développer un regard compréhensif sur, par exemple, comment se pratique l'amitié dans ce pays nord-américain. Nous pouvons tirer la conclusion que comprendre cette différence culturelle a signifié, dans les premières années d'immigration en région, pour certaines familles, être mieux outillées pour ne pas se décourager et aussi, comme l'indiquent certains auteurs, pour mieux s'adapter à la nouvelle culture (Castro et Villeneuve, 2017; Vatz-Laaroussi, 2007). Cette différence est aussi, pour quelques familles, d'avoir une vision inclusive qui permet de voir la société québécoise comme un NOUS dont elles se sentent faire partie. Cela traduit une intention de ne pas se tenir loin de ce qui compose le Québec, tout en reconnaissant que les familles appartiennent à un monde qui a des valeurs et des croyances différentes, mais où il faut savoir vivre dans le respect de cette différence. Cette vision inclusive, signifie pour certaines familles participantes de pratiquer des activités que les témiscabitiens pratiquent en hiver (pêche blanche, ski de fond, raquette) ou pendant le reste de l'année : activités culturelles propres à la région. Cet arrimage de cultures différentes, nous pouvons le comprendre comme un facteur interne, utilisé par les familles participantes, et qui a facilité leur résilience et leur adaptation en Abitibi-Témiscamingue.

Avoir du courage est un mécanisme qui amène les familles à se mobiliser pour apprendre la langue et à voir l'échec comme quelque chose qui n'a pas sa place dans leur vie d'immigration. Les familles hispanophones ont vécu des difficultés à l'égard de la précarité dans l'offre de francisation de la région. D'ailleurs, l'étude de Castro et Villeneuve (2019) sur les offres de services en région arrive à la même conclusion :

l'offre de francisation est limitée en région. En outre, les familles s'accordent sur le fait que la persévérance constitue un facteur interne important pour l'être humain dans son adaptation et sa résilience. Aux dires des répondants, cette attitude implique une volonté de s'en sortir et la capacité de se faire confiance. D'autres éléments associés à la persévérance et qui découlent des récits des familles sont : ne pas abandonner et prendre du recul devant les obstacles pour réfléchir. Ces éléments sont à relier à deux aspects. Le premier, celui d'une attitude familiale interne positive vis-à-vis ce Nouveau Monde en région que les familles commencent à découvrir petit à petit. Le deuxième aspect est celui de la place qui est donnée à la réflexion et à la recherche de solutions en famille, dans un contexte d'absence de réseau social, ou encore d'un faible réseau. Walsh (2003) fera référence à cette façon de fonctionner de la famille comme étant une forme collaborative d'opérer dans sa dynamique interne. Cela veut dire que la famille joue un rôle de soutien et d'appui, parce que devant l'absence de la famille élargie et lorsque les membres se replient vers l'intérieur de la famille (ontosystème), ils trouveront le soutien nécessaire pour affronter les difficultés.

Dans une autre perspective, les familles ont dû apprendre à gérer leur stress ou, du moins à le reconnaître, dans un contexte où immigrer signifie, aux dires des participants, prendre une chose à la fois afin de faire face à toutes sortes de défis, soit se trouver une maison, une place en garderie, un travail, etc. À cet égard, on observe que gérer le stress, pour certaines familles, se transforme en un facteur psychologique ancré sur une attitude préventive des maladies ou du désarroi. Chez certaines familles, la capacité d'ouverture et de discussion aurait joué un rôle clé, notamment dans leur intégration en région. En effet, la beauté de la langue et le fait de sortir dans la rue pour pratiquer leur français et faire des connaissances ont procuré à ces familles un sentiment de partage et d'intégration. Ce dernier point, nous pouvons le comprendre comme étant un apprentissage culturel réciproque, c'est-à-dire un apprentissage mutuel entre les différentes cultures, celle des immigrantes et celle des québécois abitibi-témiscamiens. Enfin, l'attitude positive ou d'ouverture pour demander de l'aide a été repérée dans le

discours des familles. Face à cette attitude d'ouverture, dans le fait de demander de l'aide, émerge chez les familles la conception de ne pas avoir honte de demander de l'aide à des amis, au besoin, ou d'avoir une ouverture pour recevoir de l'aide. On peut donc penser que certaines familles voient la demande d'aide comme normale et non comme un défaut à éviter. L'attitude d'ouverture de demander de l'aide renvoie aux facteurs psychologiques internes de la personne qui facilitent son adaptation à un environnement difficile ou de crise. Ce constat n'a pas été recensé dans la littérature scientifique.

Dans la perspective des facteurs de résilience de Richardson et al. (1990), les facteurs internes d'ordre psychologique qui ont été recensés se situent à un niveau que ces auteurs appellent de « récupération ». Cela signifie que l'homéostasie atteinte est plus faible. Cependant, cela est contributif au reste des facteurs internes, ce qui permet aux familles de continuer à fonctionner. Autrement dit, les facteurs de type psychologique aident les familles à passer d'un état de « récupération » à un état d'« opportunité » qui leur permet d'atteindre un niveau d'homéostasie plus élevé dans leur vie.

#### 4.2.3 Facteurs issus de la religion

Les données obtenues à propos des facteurs issus de la religion montrent qu'ils ont joué un rôle important dans l'adaptation et la résilience des familles en région. Tout comme l'indiquent les résultats obtenus par Vatz-Laaroussi et Rachedi (2004) et Chaouinard, (2009), la religion est une des composantes de la résilience. Elle constitue aussi un point de rencontre entre gens de différentes origines géographiques (TCRI, 2007). Les familles indiquent que la foi a occupé une place importante dans leur vie de tous les jours et leur a procuré plusieurs choses positives dans leur vie d'immigrants. Or, du point de vue des familles, croire en Dieu permet de transmettre aux enfants les valeurs chrétiennes de leur culture d'origine. Ce point de vue laisse entrevoir la valeur qui est donnée à la transmission de la culture à laquelle les parents appartiennent. D'un autre côté, les familles témoignent que Dieu est un soutien spirituel dans les situations

difficiles; ils vont donc confier à Dieu les problèmes qui les affectent. Cette façon de penser les libère et allège leurs souffrances, comme lors d'une fausse-couche. Il s'agit de tout donner à Dieu pour trouver des solutions. Cette façon de penser se traduit dans la logique de s'en remettre au Tout-Puissant. Dieu contribue à donner un réconfort spirituel aux familles immigrantes qui sont en situation de stress ou de souffrance. Dans un contexte d'immigration, marqué par une forte vulnérabilité des familles qui n'ont pas de réseaux sociaux, d'emplois en accord avec leurs études et de maîtrise de la langue, la place qu'occupera Dieu dans la vie de ces personnes est la clé du facteur qui les aidera à mieux faire face à ces événements. Bien que, dans la littérature scientifique, il n'y a pas une théorie unique qui relie la spiritualité avec la résilience, pour Werner et Smith (2001) dans Walsh (2016, p. 56), chez les familles immigrantes afro-américaines, la religion est une source de résilience.

Un autre élément qui émerge des propos des familles, qui en témoignent en entrevue, est les pratiques associées à la religion. Pour certaines familles, cela se traduit en des choses telles que : danser et prier avec de la musique religieuse, et visiter l'église pour y trouver du calme. L'église est représentée comme un espace symbolique sacré qui réconforte dans la peine et dans la douleur. Elle signifie aussi une rencontre avec Dieu. Un Dieu qui aide à passer à travers les difficultés propres à toute immigration, comme le fait de se séparer de sa famille et de ses amis.

Bref, les facteurs issus de la religion sont importants dans la vie des familles étudiées, non seulement dans des situations de détresse et de problèmes, mais aussi quand les choses vont bien. Dieu et leur religion font partie de leur identité des familles immigrantes, comme un autre membre de la famille qui se transforme en un facteur de protection interne dans la vie de ces immigrants. Or, comme dans le cas des facteurs psychologiques, les facteurs provenant de la religion se situent dans le modèle de résilience de Richardson et al. (1990), dans le stade de « récupération ».

### 4.3 Facteurs externes qui favorisent la résilience et l'adaptation

Le troisième objectif vise à identifier les facteurs externes qui favorisent la résilience et l'adaptation chez les familles immigrantes en région éloignée. Pour aborder la discussion à propos de ce premier objectif, nous avons divisé les données en trois parties. Dans la première partie, les facteurs issus de la culture seront présentés. Dans la deuxième, les facteurs issus des institutions d'enseignement seront abordés. La dernière partie, quant à elle, sera consacrée aux facteurs issus du réseau communautaire.

#### 4.3.1 Facteurs protecteurs issus de la culture

Tout d'abord, les familles interrogées ont indiqué plusieurs facteurs externes associés à la culture d'origine, comme étant des éléments qui les ont aidés à passer à travers, et à s'adapter à la nouvelle vie d'immigrants en région. Ces facteurs vont du microsystème (amis, voisins) en passant par le mésosystème et l'exosystème (travail, école-université, garderie et organismes communautaires). (Cohen-Emerique, 2000). Le premier facteur est d'avoir le désir d'intégration dans la culture de l'autre. Les propos des familles sont éloquentes sur le fait que leur intégration s'est vue facilitée par la coexistence des deux cultures. Bien qu'il puisse y avoir des différences sur le plan des valeurs et de l'éducation des enfants, et que la littérature indique que le choc culturel peut devenir un obstacle pour l'intégration des immigrants (Hinse, 2015; Steinbach, 2010; Van Den Bussche, 2015), certaines familles interrogées ont fait le choix stratégique de ne pas s'installer dans des ghettos et de s'ouvrir à la région. Dans la pratique, les familles doivent être réceptives aux communications provenant des Québécois qui veulent les accueillir; et aussi de faire l'expérience de manger des produits québécois. Dans cette logique intégrante, on assiste à une volonté claire de la part de certaines familles installées en Abitibi-Témiscamingue de s'intégrer à la culture de la région. Nous soutenons l'hypothèse que cette ouverture a été l'un des facteurs externes ayant facilité l'adaptation des familles, à cause du fait qu'elles ont vu la culture québécoise (voire témiscabitiébienne) non comme une menace, mais plutôt comme une

richesse qu'il faut explorer et apprendre à connaître. Des familles vont plus loin en affirmant que les personnes en situation d'immigration ne doivent pas s'enfermer juste avec les gens de leur propre culture. Elles voient dans cette façon de penser une possibilité de construire un réseau de soutien mutuel externe, réseau très important pendant les premières années d'immigration, puisque les familles immigrantes sont dépourvues de ce type de soutien (Cheung, 2008). Pour Walsh (2016), la disponibilité des sources de soutien externe est l'un des facteurs qui favorisent la résilience familiale. Enfin, le désir de s'intégrer dans la culture de l'autre vise un but toujours stratégique qui est celui d'apprendre de l'autre, afin de savoir comment l'approcher, de connaître sa façon de penser ou comment se trouver un emploi. À cet égard, certaines pratiques des familles immigrantes (inscrire les enfants aux activités d'hiver : hockey, patinage artistique, ski de randonnée, pratiquer la pêche blanche en famille) se sont développées dans le but de s'intégrer à la culture québécoise. Ce sont des pratiques inclusives de l'immigrant envers ceux qui sont déjà installés en région. Il y a peu de recherche dans le domaine qui permette d'affirmer que ceci est un comportement normal ou un modèle des familles en situation d'immigration. Ce serait bien d'approfondir ce constat auprès des familles immigrantes installées dans les centres urbains du Québec, afin de mieux comprendre si ce désir d'intégration à la culture québécoise que démontrent les familles de l'étude est présente ailleurs.

Comme bon nombre de familles nous l'ont expliqué, garder sa culture a une signification positive dans leur vie d'immigrants. Pour les familles, il est important de parler aux enfants de leurs origines, parce que leur culture, selon elles, est un facteur identitaire externe rassembleur et facilitateur de l'union dans la famille. Toujours dans la sphère culturelle, la plupart des familles évoquent le besoin de ne pas renier leur culture d'origine. La culture, selon leurs dires, leur rappelle des valeurs telles que le respect envers les adultes, les parents, les aînés ainsi que la place qu'occupe Dieu dans la famille.



Un autre élément important amené par les répondants est le fait de manger la nourriture du pays. C'est un aspect qui s'ajoute aux facteurs externes qui sont en lien avec le fait de garder sa culture. Toutes les familles rencontrées vont indiquer qu'ils mangent de la nourriture du pays d'origine, à des niveaux différents, alors que certaines organisent des soirées dansantes pour essayer de se sentir comme chez elles. Les activités sociales qu'elles développent deviennent un espace de socialisation et de soutien avec leurs pairs immigrants. C'est aussi une occasion de consolidation de leur réseau social et une opportunité d'intégrer dans ce réseau les nouveaux immigrants qui arrivent chaque année en région. La transmission de la langue maternelle et du folklore est soulevée par les familles comme étant un moyen de véhiculer la culture d'origine. Cela a permis aux familles participantes d'enraciner leurs enfants à la culture d'origine, et à leur transmettre des valeurs (Laaroussi, 2009).

Certaines familles estiment qu'élever les enfants comme eux ont été élevés contribue à garder dans la famille leur culture d'appartenance. Ils ont fait tout ce qui a été en leur pouvoir pour accomplir cette tâche, par exemple : écouter la musique du pays, parler la langue maternelle à la maison et manger de la nourriture du pays d'origine. Enfin, quelques familles témoignent du fait de visiter le pays d'origine avec les enfants aussi souvent qu'ils le peuvent. Cela a engendré trois conséquences sur la vie des enfants. Une première, le développement des liens de proximité avec la famille d'origine. Une deuxième, unir davantage la famille avec les mêmes codes de valeurs. Une troisième, valoriser la culture du pays d'origine des parents. Cette façon de faire des familles est guidée par ce que Batista et al. (2009) et Vatz-Laaroussi (2009) appellent la mémoire familiale; c'est ce que les familles désirent transmettre à leurs enfants pour les enraciner à leur culture d'origine.

Nous constatons aussi que la plupart des familles, lorsqu'elles décrivent les facteurs externes qui les ont aidés à s'adapter en région, indiquent qu'il faut respecter la culture d'autrui. Ce respect, selon elles, comprend la participation aux activités des Québécois

en région, ce qu'elles font depuis qu'elles y vivent. Ce constat nous laisse croire que l'adaptation en région se voit comblée en quelque sorte par des activités qui dépassent ce qui est relié au travail. Cette conception de la vie en immigration devient un facteur externe qui, sans doute, facilite l'adaptation et encourage la résilience. Sous l'angle du modèle de résilience de Richardson et al. (1990), les facteurs externes contribuent à ce que les familles cheminent vers la phase d'« opportunité » malgré les situations de stress. Cette capacité de résilience traduit un état d'homéostasie familial.

Nous avons constaté dans le discours des familles que le fait de se faire un réseau de la même culture est une source qui apporte un soutien. Ce réseau naturel, au début de l'immigration, permet de recevoir de l'aide, d'offrir du soutien, d'échanger culturellement et de s'amuser. Ceci permet de briser le sentiment de solitude qu'expérimentent les familles pendant leurs premières années d'immigration (Legault et Fronteau, 2008). De plus, ce réseau a donné aux familles le sentiment de se sentir, en quelque sorte, dans leur pays d'origine. Le fait de vivre dans la culture témiscabitiébienne tout en pratiquant aussi leur propre culture leur a procuré un sentiment agréable.

Face à ces constats, « garder sa culture » permet de mettre en œuvre un cadre culturel de connaissances et de comportements que les familles ont mis en branle dans leur processus post-migratoire, pour pouvoir s'adapter à leur nouvelle vie et développer des conduites résilientes. La culture est représentée ainsi comme un facteur externe ayant contribué, selon elles, à rester résilientes pendant toutes ces années de vie en région, tout en gardant leur identité d'immigrants en s'efforçant de s'adapter à une culture différente et à un environnement exigeant (ex. : conditions hivernales).

#### 4.3.2 Facteurs protecteurs issus des institutions d'enseignement

Parmi les réseaux de soutien externe dont disposent les familles se trouvent les institutions d'enseignement (McCreary et Dancy, 2004). La vaste majorité des familles

avec lesquelles nous avons parlé nous ont affirmé que le fait d'étudier à l'université au Québec a été un facteur très facilitant pour se procurer un emploi. Aux dires de ces familles, cela a facilité leur intégration relativement aux emplois et aussi pour le développement des liens sociaux, parce qu'en étudiant elles ont eu la chance d'améliorer la langue et de se trouver un emploi. L'éducation universitaire est ainsi perçue par les familles comme étant un facteur positif dans le parcours post-migratoire. Dans un même ordre d'idées, la reconnaissance des équivalences à l'UQAT apparaît comme étant un élément fort apprécié, aux dires de trois familles. Ce facteur a eu une incidence sur la décision de ces familles de s'installer dans la région pour y vivre. En outre, ce n'est pas seulement le milieu universitaire qui joue un rôle clé dans le processus d'adaptation des familles, les écoles de la région sont aussi un facteur d'intégration pour les enfants. Sur ce dernier point, les familles soutiennent que la facilité et la rapidité pour accepter les enfants dans les écoles de la région ont contribué au processus d'adaptation dont tous les membres de la famille en situation d'immigration ont fait part. Pour ces familles, la participation des enfants dans l'éducation est leur principal objectif dès qu'elles s'installent en région, et quand cela arrive aussi rapidement comme cela a été le cas de toutes les familles participantes, ils reçoivent un coup de pouce sur leur résilience familiale qui se manifeste par une tranquillité d'esprit et une préoccupation de moins dans la famille. L'école transmettra l'accent et la culture québécoise de manière naturelle aux enfants. Grâce à cela, les parents n'ont pas besoin de donner des « soins » supplémentaires aux enfants autres que le contrôle parental et la transmission des valeurs de la culture d'origine. Cependant, un aspect doit être nuancé ici, celui de la confrontation des valeurs apprises à l'école avec celles appartenant à la culture d'origine (Van Den Bussche, 2015; Wall et São, 2004), parce que ces deux cultures ont été confrontées au quotidien des familles. Il n'est pas possible de négliger les aspects inhérents à cette « confrontation » entre deux mondes. Dans ce sens, les familles auront recours à des facteurs externes associés à la culture d'origine – présentés dans les pages précédentes – pour conserver leur identité et enraciner leurs enfants à leur culture.

L'apprentissage de la langue française est un dernier facteur dont ont parlé les familles en entrevue. C'est le défi de toutes les familles dont la langue maternelle était autre que le français. Elles ont trouvé une réponse à ce besoin fondamental dans les institutions d'enseignement. Il convient de mentionner que la région de l'Abitibi-Témiscamingue a offert pour les répondants une ressource limitée en francisation, ainsi ils se sont dirigés vers l'UQAT pour avoir accès à des cours de français.

Somme toute, les facteurs issus des institutions d'enseignement ont été une source externe fondamentale dans le processus d'adaptation des familles participantes. Ceci démontre un exosystème fonctionnel composé des établissements éducatifs de la région qui ont apporté leur contribution pour donner une place aux familles participantes venues d'ailleurs, familles qui ont décidé de s'installer en région, loin des grands centres urbains du Québec.

#### 4.3.3 Facteurs protecteurs issus du réseau communautaire

La capacité d'accueil offerte par les organismes communautaires est un élément clé qui aide les immigrants pendant leurs premières années (Cheung, 2008). Le secteur communautaire a aidé les familles immigrantes dans leur intégration, et les propos des familles en témoignent. La possibilité d'intégrer des réseaux formels et informels au début de l'immigration a mobilisé les familles à se procurer des informations pour avoir accès aux services communautaires en région. Les propos des familles permettent de constater qu'elles se sont informées et ont fréquenté certains organismes communautaires (ex. : en santé, en immigration, en éducation, en sports) pour mieux apprendre la culture témiscabitiébienne et se faire un premier réseau. Les femmes se sont dirigées vers les organismes en santé, en éducation et en immigration. Pendant ce temps, les hommes se sont plutôt accrochés aux activités sportives, fondamentalement le soccer. On voit bien ici la différenciation des rôles entre les hommes et les femmes sur leurs motivations envers le communautaire, ce qui devient un bon complément dans la recherche de ce qui sera leur premier réseau naturel. Tel que montré par quelques

études, il est reconnu que le réseau social externe remplit un rôle important dans la vie des immigrants, (Cabanyes, 2010; Nam et al., 2016; Genest et Gratton, 2009), parce qu'il vient combler les besoins de socialisation et de partage qu'ils avaient vécus dans leur pays d'origine et qu'ils cherchent à satisfaire dès leur arrivée en région.

Certaines familles vont choisir de faire du bénévolat pour s'intégrer à la société québécoise. Le bénévolat est perçu positivement par les familles qui en ont fait l'expérience en région. Pour elles, c'est un facteur externe stratégique qui leur a permis d'apprendre la langue, de connaître le milieu, ou tout simplement de compléter leur temps et faire des connaissances. Quoi qu'il en soit, on assiste à une forme de débrouillardise des familles interrogées pour s'imprégner de la culture locale et pour s'intégrer à la nouvelle société. L'intégration d'une personne immigrante ne comprend pas seulement un développement individuel et financier, elle comprend aussi un développement social (Chicha et Charest, 2008; Chicha et Deraedt, 2009; Pierre, 2005 dans Castro et Villeneuve, 2019), de là l'importance du fait que les familles cherchent depuis leurs débuts à satisfaire un besoin social de découvrir, de créer des liens, ou d'appartenir à un groupe.

#### 4.3.4 Facteurs protecteurs issus du contexte social

En lien avec les besoins primaires de tout être humain, le besoin de faire du social représente une partie importante de la vie des familles en terre d'immigration. Ce besoin se manifeste par la nécessité de se faire des amis. Besoin qui a permis aux familles de socialiser grâce à leurs expériences de vie en région, et de se faire un réseau proche sur qui compter au besoin. Pour Vatz-Laaroussi et Rachedi (2004), les amis sont des composantes importantes de la résilience. De plus, la personne immigrante a tout laissé au moment de quitter son pays (Cardu, 2007; Carranza, 2008; Feuerverger, 2011; Grenier et Xue, 2011), y compris les amis. Donc, se faire des amis est un besoin naturel que les familles cherchent à combler. Les amis deviennent un moteur clé de soutien dans les moments difficiles. Dans ces termes, le mésosystème des familles prend une

importance clé comme facteur aidant à la résilience familiale, parce qu'il se complète avec le reste des facteurs externes et internes tels que les facteurs familiaux, leur permettant ainsi d'atteindre un haut niveau d'homéostasie ou d'« opportunité » (Richard et al., 1990). Les familles sont restées ouvertes à avoir des amis, autant de la même culture que québécois ou autres.

En outre, participer à des activités sociales ramène à une dimension de joie, de partage, de communication, de points de rencontre, dans la vie des immigrants, et aussi de se sentir unis et de s'intégrer en tant que famille à la société témiscamiennne. Ce constat traduit l'intérêt des familles interrogées pour essayer de reprendre la vie qu'elles ont laissée dans leur pays d'origine.

En continuité avec les facteurs protecteurs issus de l'environnement social, nous avons observé que, pour un tiers des familles, il est important d'avoir des relations interpersonnelles chaleureuses, ce qui signifie, selon elles, des rapports construits sur le respect et avec la volonté d'échanges mutuels soignés. C'est à partir de cela, selon les dires des répondants, que l'amitié peut se tenir soudé. Face à une difficulté ou à un stress important, c'est la famille, et ensuite les amis, qui comptent le plus. Ces propos viennent appuyer Walsh, (2016) qui indique que l'amitié est un facteur de soutien qui favorise la résilience familiale. En outre, plus de la moitié des répondants témoignent que les Témiscabitiens sont des gens surprenants. Ce serait à cause de la belle attitude qu'ils ont montrée envers les immigrants. Ils n'hésitent pas à dire que la région se caractérise par un environnement social accueillant. On peut penser que cet environnement si positif a aidé en quelque sorte les familles interrogées à rester en région malgré les conditions hivernales qui y règnent. À propos de cette donnée, nous n'avons pas trouvé de littérature scientifique pour l'appuyer ou l'infirmier. Or, certaines familles affirment que les Témiscabitiens sont des gens qui ne font pas de discrimination. Les propos des répondants laissent comprendre clairement que le réseau social s'est bâti dans un environnement régional accueillant et propice à

l'intégration des immigrants. Ceci étant dit, nous pouvons affirmer que les gens de la région de l'Abitibi-Témiscamingue se comportent d'une manière excellente en matière d'accueil aux immigrants, ce qui a permis aux familles interviewées de développer des sentiments d'attachement à un milieu social et géographique qui semblerait ne pas beaucoup plaire aux gens qui voient l'Abitibi-Témiscamingue de l'extérieur, à cause du simple fait que c'est une région éloignée (voire une région nordique).

Pour Black et Lobo (2008), les familles qui n'ont pas de réseau social adéquat, ou qui se replient seulement à l'intérieur de leur vie familiale, sont plus vulnérables et ont plus de difficultés à faire face aux facteurs stressants qui accompagnent l'immigration. Ainsi, se retirer de la vie sociale affecte négativement la capacité de résilience de la famille.

#### 4.3.5 Facteurs protecteurs issus de l'économie

Il est démontré dans la littérature que l'emploi est un facteur externe qui améliore le fonctionnement familial et favorise la résilience (Benzies et Mychasiuk, 2009; Greeff, Vansteenwegen et Ide, 2006; Zolkoski et Bullock, 2012). Se trouver un emploi est le but principal de toute personne qui immigré dans un autre pays. À ce sujet, les familles indiquent que leur adaptation s'est vue facilitée par le fait qu'un des chefs de famille avait un emploi au moment de venir en région. En fait, c'est le travail que s'est procuré l'homme (conjoint) qui a fait en sorte que le reste de la famille est venu s'installer en Abitibi-Témiscamingue. Aucune des familles participantes n'a immigré en Abitibi-Témiscamingue sans qu'un emploi ait été trouvé au préalable au moins par l'un des parents. Les familles voient l'emploi comme une possibilité réelle de s'intégrer, parce qu'à leurs yeux l'emploi leur a donné de la reconnaissance sociale. L'emploi est aussi un facteur qui a aidé les familles à rester unies et à cheminer en famille, pourvu qu'il apporte de la fierté familiale. Ce constat vient confirmer les écrits de Benzies et Mychasiuk, (2009) ainsi que de McCubbin et McCubbin, (1988) qui indiquent que l'emploi aide au bon fonctionnement familial. L'emploi a aussi été un facteur externe

qui a fait en sorte que certaines familles ont décidé de rester en région parce que, grâce à leurs activités, elles sentent qu'elles existent et qu'elles contribuent au développement de la région.

Sous l'angle de Cohen-Emerique (2000), nous pouvons affirmer, sur la base de nos données, que les systèmes qui ont joué un rôle ayant favorisé la résilience familiale des familles à l'étude sont au nombre de trois : le microsystème (réseau primaire), le mésosystème (famille immigrante, famille d'origine, amis) et l'exosystème (réseau secondaire). Du point de vue du modèle de résilience de Richardson et al. (1990), nous pouvons souligner que les cinq facteurs externes cités, qui sont la culture, les institutions d'enseignement, le réseau communautaire, le social et l'économie, ont facilité la résilience des familles et leur adaptation à l'environnement de la région. Le rôle de ces facteurs a été de type intermédiaire ou de « récupération » et cela a permis aux familles de faire un « retour aux bases », c'est-à-dire une adaptation qui permet de passer à côté ou au-dessus des situations problématiques (voire stressantes) à un état d'« opportunité » ou d'adaptation en région qui leur permet une évolution, et qui les aide à trouver un nouvel équilibre interne reflétant un haut niveau d'homéostasie. Ainsi, les facteurs environnementaux s'additionnent aux facteurs internes, ce qui permet aux familles de devenir résilientes.

#### 4.4 Stratégies gagnantes dans le processus d'immigration

Le quatrième objectif vise à déterminer les stratégies gagnantes dans le processus d'immigration chez les familles immigrantes en région éloignée, en ce qui a trait aux : 1) stratégies issues de la structure familiale, 2) stratégies issues des rapports familiaux et 3) stratégies issues des ressources sociales et économiques.



#### 4.4.1 Stratégies issues de la structure familiale

Selon la littérature traitant de la résilience, la capacité d'adaptation familiale, en rapport avec les stratégies associées à la structure familiale, repose sur des facteurs de protections internes qui aident les familles à faire face aux situations élevées de stress, et aux difficultés importantes (Benzies et Mychasiuk, 2009; de Andrade Seidl et da Cruz Benetti, 2011; Henderson et Milstein, 2003; Nam et al., 2016; Sigman-Grant et al., 2015; Walsh, 2016; Zolkoski et Bullock, 2012). Dans ce sens, une première grande stratégie qui émerge des propos des familles, pour affronter les difficultés rencontrées en terre d'immigration, est la capacité d'avoir des accords familiaux. Dans la pratique quotidienne, cela se traduit par des rapports internes basés sur le respect mutuel, dans le sens de ne mettre aucun membre de la famille de côté dans les discussions familiales, et de leur donner des responsabilités dans le foyer (ex. : chacun des membres a des rôles assignés dans la famille). Ce respect mutuel implique aussi d'écouter les besoins de tous les membres de la famille et de se mettre d'accord (Black et Lobo, 2008), dans le but d'avoir un regard différent à propos des situations stressantes ou problématiques. Le respect mutuel est primordial pour promouvoir la résilience dans la famille (Black et Lobo, 2008).

Ce constat est en accord avec Olson (2000) qui indique que la famille fonctionne bien quand les besoins des membres sont bien compris et que les rapports internes ne sont pas conflictuels. Or, cette capacité d'établir d'accords familiaux implique une attitude d'écoute au sein de la famille, ce qui rejoint les propos de la plupart des familles interrogées. Aux dires des répondants, se sentir écouté procure aux membres de la famille le sentiment d'être importants (Olson, 2000) particulièrement lorsqu'ils font part de quelque chose et qu'on en tient compte. Se sentir écouté permet aux membres de la famille de ventiler les problèmes à l'intérieur de leur noyau familial, parce qu'ils sentent qu'ils ont un espace pour en parler, pour s'exprimer en toute liberté. Se sentir

écouté a permis aux membres de la famille de se sentir importants et capables de fournir des efforts chaque fois que la situation le mérite.

Sur ce dernier point, quelques familles témoignent qu'il faut travailler deux fois plus fort que les natifs de la région (Abitibi-Témiscamingue) pour atteindre les buts, pour être validés, pour être reconnus à l'égard de leurs compétences. Des contraintes dans le processus migratoire, comme l'accent, la méconnaissance du marché du travail, les préjugés et le faible réseau formel ou informel mettent des défis supplémentaires aux familles en situation d'immigration (Carranza, 2008; Hernandez, 2014; Nourbicier et Chanpertier, 2013; Roy, 2015). Ce sont les éléments dont nous ont fait part les familles en entrevue, et qu'elles ressentent comme étant une barrière.

Il faut mentionner que les familles participantes se sont dotées d'une dynamique familiale interne fonctionnelle qui était composée de règles, de limites, de normes, de discipline et de flexibilité, ce qui leur a permis de bien se débrouiller dans des situations de stress important. Ici nous apportons 10 stratégies qui ont été mises en œuvre par certaines familles. La première se rapporte au fait d'impliquer tous les membres de la famille quand quelque chose est arrivé qui a touché l'un des leurs. La deuxième réfère à l'établissement et à l'accomplissement de rôles pour chaque membre de la famille. La troisième parle de l'équité dans le développement professionnel, c'est-à-dire que les parents se sont organisés pour que chacun ait son tour/temps d'étudier et d'entrer sur le marché du travail; ils vont nommer cette stratégie : à chacun son tour. La quatrième nous ramène à la flexibilité dans l'accommodement des règles dans la famille. La cinquième parle d'établir une discipline dans la famille pour avoir un contrôle sur les enfants. Rappelons que les familles ont vécu un choc culturel (Steinbach, 2010; Van Den Bussche, 2015) au début de leur immigration, de là l'importance pour elles d'établir des normes et des limites pour le bon fonctionnement familial.

La sixième stratégie parle de la flexibilité dont les familles ont fait preuve dans leurs efforts pour assimiler les normes québécoises dans l'éducation de leurs enfants. La septième nous ramène à une autre stratégie que nous avons constatée, celle de se concerter en famille. Agir ainsi a été pour les familles une façon de trouver des solutions ensemble, en tant que système familial. La huitième se traduit par une pratique pour certaines familles de mettre les problèmes sur la table. Cela signifie donner à tous les membres de la famille la possibilité de prendre connaissance des situations difficiles de la famille et de discuter de ces dossiers. La neuvième stratégie se réfère à dialoguer dans un « espace privé ». C'est le cas d'une famille avec des enfants en âge relativement peu avancé et qui a communiqué ses problèmes dans un espace qu'ils appellent : notre espace. Enfin, la dernière stratégie associée à une dynamique familiale fonctionnelle est celle de régler les problèmes en tête à tête. Pour certaines familles, il fallait discuter face à face des problèmes pour trouver des solutions ensemble. Ce que nous avons trouvé dans cette recherche vient confirmer ce que l'on trouve dans la littérature et montre qu'un bon système de règles, de limites, de normes, de discipline et de flexibilité caractérise une dynamique familiale fonctionnelle, ce qui permet à une famille d'être résiliente (de Andrade Seidl et da Cruz Benetti, 2011; Benzies et Mychasiuk, 2009; Henderson et Milstein 2003; Nam et al., 2016; Sigman-Grant et al., 2015; Walsh, 2016; Zolkoski et Bullock, 2012).

Somme toute, la latitude des accords familiaux dont ont fait preuve les familles interviewées pendant leur vie en Abitibi-Témiscamingue se présente comme étant une stratégie gagnante pour elles. Celle-ci se concrétise par la fonctionnalité de la famille qui est capable de développer des espaces pour que ses membres se sentent écoutés, importants, dans un cadre familial de discipline et de respect mutuel (Black et Lobo, 2008; Olson, 2000).

La plupart des familles de notre étude affirment accorder beaucoup d'importance au processus de communication interfamiliale. Ce serait la deuxième grande stratégie

repérée dans les propos des familles. Pour Chew et Haase (2016), cette stratégie se traduit dans les rapports interfamiliaux par des messages clairs, des expressions émotionnelles et une attitude pour faciliter/résoudre les problèmes de façon mutuelle. Pour ce qui est de la résolution des problèmes, les familles ont employé la méthode de travail « avec » pour impliquer tous les membres de la famille. Cette façon de faire permet de tirer le constat que tous les membres ont été sollicités à collaborer pour résoudre les problèmes. Ce qui, pour Black et Lobo (2008), est un élément incontournable des familles résilientes. Certaines familles ont ciblé des objectifs clairs ou ont établi un plan alternatif pour passer à travers les difficultés. Ceci en tant que mécanisme de résolution des problèmes.

Dans le processus de communication, les familles affirment avoir donné une grande importance à la discussion comme moyen pour trouver des solutions. Elles témoignent en entrevue que la discussion donne d'autres perspectives, d'autres regards à propos d'un même problème. Dans cette façon de faire, certaines familles vont indiquer qu'elles ont pris du recul pour analyser les situations de détresse, ou problématiques, qui les affligent à un moment donné. Cela signifie s'engager mutuellement dans le processus du « lâcher prise ». Prendre du recul implique, aux dires des familles, de prendre du temps pour analyser. D'autres familles feront référence à des stratégies qui sont axées sur une philosophie de vie (ex. : rester calme, patient, choisir le bon moment). À cela s'ajoute réfléchir pour trouver et réfléchir pour agir, et continuer à chercher. Pour certaines familles, savoir s'adapter est devenu une stratégie résiliente appliquée lors des premières années d'immigration en région. Cette stratégie nous ramène à une pensée qui reconnaît que le processus migratoire est accompagné de problèmes, d'incertitudes, de préoccupations et de défis. Il faut préciser qu'en général, pour les familles, la migration a entraîné le rétrécissement ou la perte de leur réseau social. L'immigration, pour toutes les familles interrogées, a impliqué de sortir du point de confort pour affronter la vie dans une culture différente de la leur. Ainsi, les stratégies associées aux processus de communication présentées récemment s'avèrent

importantes lors de l'apparition de problèmes ou de situations stressantes dans le pays d'accueil; elles ont été un soutien important pour cheminer dès l'arrivée en région.

#### 4.4.2 Stratégies issues des rapports familiaux

La littérature scientifique se réfère à cette stratégie adaptative comme étant celle qui permet aux membres d'établir des liens forts à l'intérieur de la famille (Henderson et Milstein, 2003; Nam et al., 2016; Vanderbilt-Adriance et Shaw, 2008; Zolkoski et Bullock, 2012).

La discussion à propos de cette stratégie se fera autour des principaux constats qui découlent des résultats de l'étude. Tout d'abord, il convient de préciser que bien que la littérature scientifique recense huit stratégies issues des rapports familiaux, dont la souplesse et la cohésion familiale, elles ne seront pas abordées dans la discussion parce qu'elles n'ont pas été repérées dans le discours des familles à l'étude. Ainsi, une première grande stratégie citée concerne la cohésion dans le couple. Pour certaines familles, cela se passe dans une relation stable, laquelle se caractérise par bien balancer le rationnel et l'émotionnel, et est accompagnée du soutien mutuel. Ce dernier implique, aux dires des familles, de s'entraider et de s'épauler. Ceci impliquerait un renforcement des liens dans la famille. À cet égard, certains auteurs soulignent qu'une bonne cohésion dans le couple vient renforcer la capacité familiale dans le développement des stratégies de résilience (de Andrade Seidl et da Cruz Benetti, 2011; Zolkoski et Bullock, 2012). Les familles indiquent que se confier et se compléter dans le couple est très aidant dans les situations de stress. Dans ce sens, elles vont mettre en valeur la stratégie d'une bonne communication dans la famille. Cela implique, au sein du couple, de toujours rester en mode communication, de s'écouter, d'avoir une écoute attentive l'un envers l'autre pour résoudre les problèmes dans le couple. Certaines familles vont même dire que, dans cette écoute attentive, le rôle de confident est très important, rôle qui est exercé chacun à son tour.

Une deuxième stratégie qui a été citée est la collaboration mutuelle dans la famille. Ce type de collaboration est soulevé par Walsh (2003) comme étant une stratégie essentielle quand il s'agit de résoudre des problèmes dans la famille. Nos données permettent d'affirmer que la collaboration mutuelle a été fortement mise en action par les familles interviewées. Elle est basée sur des décisions prises en commun dans ces familles. Cela se traduit, dans la pratique, par des échanges d'idées, des consultations, et des prises de décisions réfléchies entre les membres de la famille. Certaines familles ajoutent que la clé dans la prise des décisions en commun se trouve en cherchant l'équilibre dans la famille, dans une logique où il n'y a pas de perdant ou de gagnant. La collaboration mutuelle est aussi fondée sur le fait que les membres apportent leurs idées vis-à-vis les situations difficiles qu'il faut affronter. Ce dernier point est l'un des résultats escomptés dans la collaboration mutuelle, puisque tous les membres contribuent à résoudre les problèmes qui les affectent (Walsh, 2003). La fixation des priorités et des objectifs est aussi l'un des résultats de la collaboration mutuelle (Walsh, 2003). Cela se concrétise dans le fait de penser aux objectifs que les familles se sont établies au début, incluant les points suivants : se donner des objectifs réalistes, créer des ententes claires et planifier ensemble. Ce sont des éléments qui les ont aidées à garder le moral dans les moments difficiles, à surmonter les obstacles et à planifier de façon plus réaliste leur futur en terre d'accueil.

En résumé, nous avons pu constater que la stratégie de collaboration utilisée par les familles s'est basée sur les éléments clés soit : des décisions prises en commun, les membres apportant leurs idées et les familles fixant des priorités et des objectifs.

La plupart des participants à notre étude affirment avoir utilisé des stratégies associées aux routines et aux rituels. Pour certains auteurs, les routines et les rituels seraient des stratégies résilientes (Black et Lobo, 2008; Delage, 2008; Walsh, 2016; Yunes et Szymanski, 2006). L'aide reçue dans ce type de stratégie est en lien avec la transmission intergénérationnelle, les valeurs familiales et le maintien des normes

culturelles. Dans le premier cas (transmission intergénérationnelle), cela a permis aux familles de garder le contact avec la famille d'origine pour ainsi recevoir des conseils dans les situations difficiles. La famille d'origine occupe une place importante en début d'immigration, surtout que les familles participantes n'avaient pas de réseau formel ou informel, les répondants se sont donc confiés à leurs familles d'origine pour recevoir de l'encouragement. La transmission intergénérationnelle est, elle aussi, importante au sein des familles immigrantes parce qu'elle aide à la transmission des valeurs aux enfants, et elle donne des repères identitaires de la culture d'origine d'où proviennent les familles interviewées, ainsi que du soutien financier. La stratégie de transmission intergénérationnelle jouera ainsi un rôle clé de soutien émotionnel, moral et économique, selon les besoins des familles. Les valeurs familiales, quant à elles, procurent aux familles le sentiment d'être rassuré dans l'éducation des enfants dans leur nouvelle vie en tant qu'immigrants. Les valeurs familiales ont été importantes parce qu'elles ont épaulé et appuyé les familles participantes dans la quête d'une adaptation positive. Il convient de préciser que les routines et les rituels seraient influencés entre autres par les valeurs familiales (Vanderbilt-Adriance et Shaw, 2008).

Nous constatons, chez les familles participantes, que les valeurs familiales ont été conservées au cours des années parce que les familles, et leur progéniture, se sont parlées de manière très assidue depuis longtemps. C'est devenu une routine, comme l'indique la littérature, qui a favorisé l'adaptation et la résilience chez les familles interrogées (Delage, 2008; Walsh, 2016; Yunes et Szymanski, 2006). Cela les a aidées à ne pas se démoraliser devant les difficultés et à avancer tout en regardant vers l'avant.

L'influence du maintien des normes culturelles sur l'intégration des immigrants a été constatée par plusieurs chercheurs (Hawley, 2012; Vanderbilt-Adriance et Shaw, 2008; Walsh, 2016). Les récits des familles, en ce qui a trait aux normes culturelles, sont très riches en informations. D'abord, cette stratégie a aidé les familles à transmettre la langue aux nouvelles générations et à collectiviser les problèmes. Sur ce dernier point,

nous voudrions nous arrêter un instant. Les caractéristiques socioculturelles de la plupart des familles participantes, celles venues d’Afrique et d’Amérique Latine, ont un sens d’appartenance et d’attachement très fort avec leurs familles d’origine, qui n’a pas disparu pendant toutes ces années d’immigration. Ainsi, le sens de collectiviser leurs problèmes avec elles (familles d’origine) fait partie de leur identité culturelle. Cela les soulage et les reconforte, parce que leurs rapports sont basés sur le respect et l’expérience de leurs parents ou de leurs grands-parents. Quoi qu’il en soit, il semble difficile pour les familles participantes de concevoir un scénario d’immigration qui n’incorpore pas, dans ses routines et ses rituels, la participation active de la famille d’origine.

Toujours en ce qui a trait aux stratégies issues des rapports familiaux, les familles ont mentionné relation parents-enfants comme étant une stratégie facilitant le processus d’adaptation. La qualité de la relation parents-enfants a été documentée dans quelques études, lesquelles indiquent que, dans des situations de problèmes avec l’environnement familial, de bons rapports parents-enfants fournissent un effet protecteur pour la famille (Afifi et MacMillan, 2011). Plus précisément, aux dires des familles, les rapports d’affection leur ont permis de développer une capacité de se soutenir, de devenir et se sentir plus forts, de recevoir des idées et l’énergie nécessaire pour avancer ainsi, tout en étant consolés pendant les moments de détresse. Comme nous l’avons constaté dans l’étude, la relation des familles avec leurs enfants est marquée par des rapports d’affection. Cette observation laisse entendre que les rapports d’affection sont très importants pour une relation de qualité entre parents et enfants (Rutter, 2002; Afifi et MacMillan, 2011).

En ce qui a trait à la spiritualité, les familles ont indiqué que cette dernière a occupé une place importante en immigration. Elle se manifeste chez les familles participantes par un système de croyances religieuses qui les aide à donner du sens à leur expérience de souffrance et à tous les événements stressants vécus au fil des années en région.



Dans ce sens, les familles évoquent des significations telles que : Dieu est un protecteur, un guide, un soutien dans leurs différentes épreuves. Le pouvoir et le contrôle, dans la vie en immigration des familles, sont attribués à un être tout-puissant : Dieu. Ce qui, selon DeFrain, (1999) et Jurjewicz, (2016), serait une stratégie de protection importante de la résilience lorsqu'elle procure aux familles une capacité pour surmonter les situations stressantes; et elle est souvent adoptée par les familles résilientes (Black et Lobo, 2008; Jurjewicz, 2016).

Une vision positive aux changements émerge du récit des familles, laquelle est en rapport avec des stratégies issues des rapports familiaux. Elle suggère une logique de pensée basée sur une attitude d'acceptation, d'espoir et d'ouverture vers l'avenir, et elle comporte plusieurs éléments positifs pour s'adapter, en immigration. Comme, notamment, de croire que tous les problèmes ont des solutions et que les choses négatives vont passer. Cette attitude vis-à-vis l'avenir correspond aux observations d'autres auteurs voulant qu'une conception positive de l'avenir soit un élément important pour la résilience (Cabanyes, 2010; Delage, 2008; Jurjewicz, 2016; Walsh, 2016). Les résultats suggèrent que cette attitude positive que les familles ont exprimée en entrevue leur a permis de recommencer ou se relever quand les choses n'ont pas bien fonctionné, et de travailler davantage pour s'intégrer dans la région. Or, l'espoir d'une vie meilleure pour leurs enfants a été le moteur principal qui a amené ces familles à venir vivre au Canada et à s'installer en région, en ayant l'espoir de vivre en sécurité, à l'abri des situations de guerre, et de s'y épanouir professionnellement. Les résultats suggèrent aussi que l'ouverture vers l'avenir implique de s'adapter à une nouvelle culture et à une nouvelle langue. De plus, cette stratégie d'ouverture vers un meilleur futur, qui a été relevée dans les propos des familles rencontrées, semble accompagnée d'une attitude positive de marcher en regardant loin devant, ne pas lâcher et être prêts à quitter la famille d'origine. La présence de ces signes de courage familial dans l'éventail des stratégies issues des rapports familiaux peut donc s'avérer utile pour comprendre la vision positive du changement recensé dans les familles. Enfin, donner

un sens à l'expérience malgré les difficultés signifie pour les familles entrer dans une logique de résilience où il y a toujours une solution, comprendre l'échec comme un apprentissage ou tout simplement ne pas s'attarder à l'échec, parce que s'y attarder serait un obstacle qui les empêcherait d'avancer. Ces familles, en donnant du sens à leurs expériences, ont pu progresser (Tousignant et Ehrensaft, 2005) et se donner une vision positive de l'avenir (Delage, 2008).

#### 4.4.3 Stratégies issues des ressources sociales et économiques

Les stratégies associées aux ressources sociales et économiques, dont les familles ont témoigné en entrevue, sont au nombre de trois : celles provenant du soutien social, celles issues des attitudes prosociales et celles relatives au travail.

En ce qui a trait à l'ouverture envers le soutien social dont ont parlé les familles interrogées, le réseau d'amis et le réseau communautaire ont été des éléments sur lesquels elles ont pu compter dans les premiers temps de leur immigration (Dejean, Richard et Jean, 2019; Veronis et Huot (2018). Le soutien social est reconnu dans la littérature comme étant une source qui peut offrir à la famille un sens d'appartenance et un sentiment de protection (Benzies et Mychasiuk, 2009; Charney et Nemeroff, 2004; Delage, 2008; Jurjewicz, 2016). Nos résultats montrent que, parmi ces deux formes de soutien, celui qui est le plus valorisé par la plupart des familles est le réseau d'amis. Par ce moyen, les familles ont pu combler l'absence physique de leur famille d'origine et ont pu aussi demander des conseils, même sur des choses qui peuvent sembler banales, mais dans un contexte nordique comme dans l'Abitibi-Témiscamingue, il y a des choses qu'il est nécessaire de bien savoir (par ex. : comment s'habiller en hiver). Les amis se sont transformés en une sorte de famille adoptive et ont joué deux rôles clés. Le premier, en aidant les familles à s'adapter à la nouvelle culture, se procurer un emploi, trouver un médecin de famille, étudier la langue, trouver une place en garderie, etc. Ensuite, ce soutien externe provenant d'amis est venu satisfaire un besoin de socialisation très important pour les familles interrogées : celui de partager, de se sentir

entourés et de briser la solitude. On peut donc supposer, sur la base des résultats obtenus, que cette solidarité provenant des familles déjà installées dans la région sera reprise auprès des nouvelles familles qui y arrivent. Rappelons les résultats de l'étude de Nam et al. (2016) qui suggèrent que, pour les immigrants, le réseau social est à la base de l'intervention, étant donné qu'ils ont vécu une perte importante au moment de quitter leur pays d'origine. Dans ce sens, soulignons que le réseau communautaire qui a été tricoté au fil des années est venu compléter le réseau des amis.

Dans le contexte de l'immigration, les attitudes prosociales se sont avérées importantes pour chercher du soutien provenant autant de l'intérieur de la famille comme de l'extérieur. Dans ce sens, à l'instar de Genest et Gratton, (2009), chez les familles résilientes ces attitudes permettent aux familles de se faire aider. Sur le plan communautaire, les familles se sont impliquées en vue d'atteindre plusieurs objectifs : pour se faire connaître, pour aider autrui, pour mieux connaître la région ou pour se sentir outillées. En effet, se mettre en action dans la recherche d'un soutien provenant du réseau social semble être une attitude prosociale très présente chez les familles participantes. Comme de fait, les résultats de l'étude suggèrent que le soutien social favorise surtout la résilience des familles en immigration (ex. : se faire connaître, casser la solitude, se trouver un travail).

Les résultats suggèrent aussi que le fait que la famille ait une bonne organisation familiale afin d'avoir un revenu stable et adéquat favorise leur résilience familiale. Pour les familles, le travail leur a permis de passer au travers; le travail a été un soutien non seulement économique, mais aussi psychologique. Cela va dans le même sens que les écrits, à l'effet que la résilience familiale est favorisée quand les familles ont des revenus (Jackson, Brooks - Gunn, Huang, et Glassman, 2000).

Ces observations laissent entendre que les stratégies issues des ressources sociales et économiques ont été très aidantes pour le bon fonctionnement familial ainsi que pour

les rapports externes établis depuis l'arrivée en région. Chacune des trois stratégies qui ont fait le sujet de la discussion sur ce dernier point (soutien social, attitudes prosociales et travail) a contribué à ce que les familles interrogées aient été capables de s'adapter et vivre dans une région nordique du Québec. Cependant, il y a d'autres stratégies associées à la structure de la famille, et les rapports familiaux qui sont venus compléter ce coup de pouce pour faire de ces familles des familles résilientes.

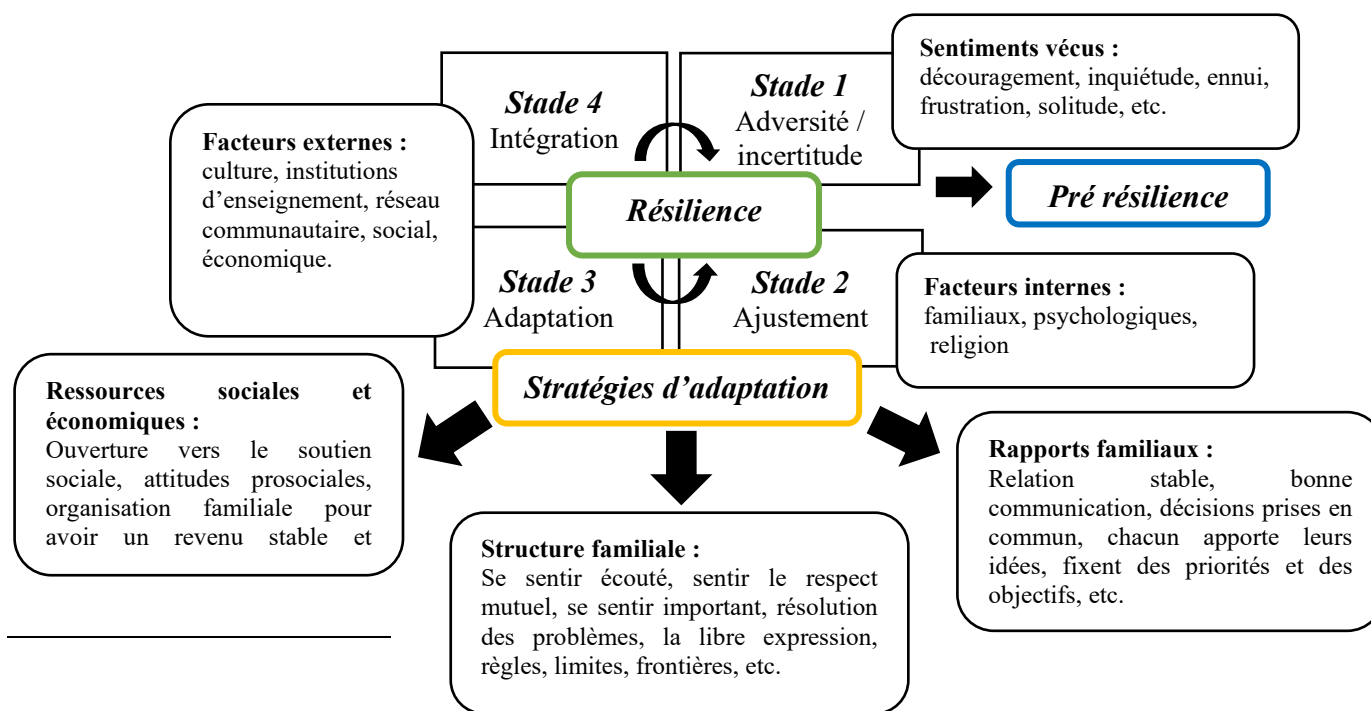
Ces trois grandes stratégies ont été mises en branle par les familles, peut-être sans le savoir. Et elles ont été de fortes alliées pour les aider à affronter les situations stressantes, comme le fait de vivre dans un autre pays où il n'y a pas de réseau naturel et formel, et où il n'y a peu de connaissance approfondie de la culture d'accueil et de ses valeurs. Somme toute, nos résultats nous ont permis de constater comment ces 28 familles participantes se sont adaptées graduellement, en profitant de ces stratégies pour devenir résilientes.

#### 4.5 Résilience familiale en contexte d'immigration : synthèse

Le Schéma 4.2 montre comment le processus de résilience familial se structure chez les familles auteures des stratégies d'adaptation, selon qu'il s'agit des facteurs internes ou externes. Comme mentionné dans le Schéma 4.1, les familles expérimentent assez tôt dans leur projet d'immigration des sentiments négatifs associés à la rupture provoquée par le fait d'avoir laissé leurs proches et leur pays; elles vivent donc des sentiments intenses de perte et de douleur. On peut observer que la résilience familiale commence à se construire depuis le stade d'ajustement et d'adaptation. Le concept d'équilibre que propose Richardson et al. (1990) se retrouve au centre de ce stade d'ajustement et d'adaptation. De fait, il faut se rappeler que, pour atteindre cet équilibre, les familles puisent constamment de la force par le biais des facteurs internes associés aux rapports familiaux, psychologiques et religieux, et sont nourries par des sources de stratégies (Schéma 1.2). Dans ce sens, les familles vont communiquer avec leurs membres pour mettre en place des relations stables, avoir une bonne communication,

prendre des décisions en commun, etc. (voir Schéma 4.2) pour combattre les effets néfastes des sources de stress reliées à l'immigration. Les stratégies associées aux facteurs internes sont fondamentales pour que les familles passent d'un « état de récupération » à cause des pertes qu'elles ont subies lors de leur départ du pays d'origine, à un « état de retour aux bases » (Richardson et al., 1990) (Schéma 1.2).

Le Schéma 1.1 recense les interactions que la famille développe avec son entourage médiat et immédiat en contexte immigration, à travers de chacun des six systèmes qui le composent (ontosystème, microsystème, mésoystème, exosystème, exosystème et macrosystème). Or, le microsystème a permis aux familles de cibler les possibilités d'entraide et de soutien dans leur vie quotidienne. Le mésoystème nous montre des familles toujours soutenues émotionnellement par le réseau primaire (parents, amis, voisins ou connaissances). L'exosystème, pour sa part, n'est pas absent dans les interactions de familles. Elles se sont tournées vers le travail, les institutions d'enseignement, la garderie, les organismes communautaires pour s'intégrer dans la société québécoise. Enfin, le macrosystème a joué un rôle clé dans l'intégration des familles immigrantes. Là, nous retrouvons les croyances religieuses, les rituels, etc. jouant un rôle important pour affronter les moments de stress.

Schéma 4.2 Processus de résilience familiale<sup>5</sup><sup>5</sup> Élaboration propre

## CONCLUSION

La question de recherche de la présente étude qualitative était la suivante : quelles sont les stratégies d'adaptation des familles immigrantes dans une région éloignée qui leur permettent d'augmenter leur niveau de résilience et de s'intégrer plus efficacement au plan social et économique? Inscrite dans l'approche interculturelle systémique et dans le modèle de résilience, la recherche comprenait quatre objectifs principaux, soit : 1) Déterminer comment la résilience influence le parcours migratoire des familles immigrantes en région éloignée, 2) Identifier les facteurs internes qui favorisent la résilience et l'adaptation chez les familles immigrantes en région éloignée, 3) Identifier les facteurs externes qui favorisent la résilience et l'adaptation chez les familles immigrantes en région éloignée, 4) Déterminer les stratégies gagnantes dans le processus d'immigration chez les familles immigrantes en région éloignée. L'utilisation de l'approche interculturelle systémique élaborée par Cohen-Emerique (2000), Heffernan, Shuttlesworth et Ambrosino (1988) et Lacroix (1990) est très pertinente, car elle permet de comprendre les rapports internes et externes des familles immigrantes en Abitibi-Témiscamingue à partir des concepts provenant de ce cadre conceptuel. Or, cette approche a permis de considérer les dimensions subjectives, relationnelles, objectives et contextuelles tout en portant une attention particulière aux rapports majorité-minorité ainsi qu'à l'importance de l'histoire des familles immigrantes en région éloignée. Par sa part, le modèle de résilience de Richardson et al. (1990) met en lumière, dans un contexte d'immigration, le processus par lequel les familles immigrantes peuvent faire face à l'adversité et à d'autres situations stressantes. Le lien entre le modèle de résilience de Richardson et l'approche interculturelle se retrouve dans les facteurs de protection et les facteurs de risque à l'égard de chaque

sous-système : l'ontosystème, le microsystème, le mésosystème, l'exosystème et le macrosystème.

Cette recherche nous a permis de mettre en lumière le parcours pré-migratoire et post-migratoire de 28 familles ayant donné accès à leur vécu d'immigration. Ces familles présentent un vécu chargé d'expériences diverses, de défis, de courage et de force, pour réussir en tant que famille, à se trouver un emploi, à apprendre une langue, à s'adapter à une nouvelle culture et à ses normes sociales, à s'intégrer à la société et à devenir quelqu'un de « visible » aux yeux des Témiscabitiens. De plus, cette recherche nous a permis d'avoir une meilleure compréhension d'un phénomène de plus en plus présent et qui touche des millions de familles, en ce moment, sur la planète.

À propos du parcours migratoire des familles immigrantes en région éloignée, nos données nous permettent d'affirmer que celui-ci s'élabore et se structure sous l'influence de la résilience. À cet égard, les familles ont passé, depuis leur départ de leur pays d'origine, par tout un processus durant toutes ces années marquées par des sentiments négatifs liés à des pertes, à des obstacles pour se procurer un emploi en accord avec leurs compétences et à un déracinement de leur culture d'origine, ce qui leur a donné la force de se battre et de se faire une place dans leur nouvelle société. En effet, toutes les familles ont réussi à s'intégrer, et même à se faire une place dans la société témiscabitiennne au fil des années, mais ce parcours post-migratoire n'a pas été facile. Ajoutons que les efforts mis dans leur projet d'immigration s'inscrivaient en ayant en tête l'image d'un Canada capable d'offrir une meilleure vie familiale et professionnelle, et où la place qu'occupent les enfants serait primordiale. Alors, les familles se sont attachées à ce que la région pouvait bien leur offrir en vue de leur développement familial et professionnel. Dans ce sens, certaines familles ont manifesté que leur intégration avait été un processus de va-et-vient entre la culture d'origine et la culture témiscabitiennne, les confrontant à un choc culturel. Ainsi, les efforts qui ont été faits, durant leur vie en immigration, pour s'installer dans cette région, montrent le



courage et la résilience dont ces familles ont fait preuve. Des recherches futures pourraient approfondir ce choc culturel selon l'origine des familles.

Un facteur important soulevé lors de cette étude, et qui est peu exprimé explicitement dans les écrits, concerne les significations que les familles donnent à la région comme étant un contexte géographique très positif, facilitant l'intégration des familles et renforçant leur décision d'y rester. Les significations signalées un peu plus haut dans ce paragraphe, à propos de la région, permettent de parler d'un environnement positif qui a aidé les familles à atténuer les images négatives associées au contexte géographique de l'Abitibi-Témiscamingue.

Pour les familles interrogées, les facteurs internes découlant de cette recherche et qui contribuent à la résilience familiale sont les facteurs familiaux, les facteurs psychologiques et les facteurs issus de la religion. Ces trois facteurs internes se présentent comme étant déterminants dans la manière dont ces 28 familles ont eu recours aux ressources provenant directement de leur noyau familial pour faire face aux situations stressantes. En ce qui concerne les facteurs familiaux, le discours des familles révèle une dynamique familiale positive (voire fonctionnelle), ce qui leur a permis de faire face aux aspects difficiles de l'immigration en région (par ex. : pas de réseau naturel ou formel, difficultés liées à la langue, choc culturel) et de les surmonter. En outre, les facteurs familiaux ont été d'une grande importance, comme le confirment les écrits (Afifi et MacMillan 2011; Benzies et Mychasiuk, 2009; Cabanyes, 2010; Molina et al., 2005; Walsh, 2016; Zolkoski et Bullock, 2012). En outre, certaines familles ont mis en valeur les facteurs psychologiques de leurs membres comme étant des éléments qui ont contribué à l'atteinte d'une dynamique familiale résiliente. Parmi ces facteurs, on retrouve la débrouillardise, le désir de se surpasser, l'apprentissage de la gestion du stress, le fait de rester soi-même et l'acceptation de la différence.

La religion a joué un rôle important dans l'adaptation et dans la résilience des familles en Abitibi-Témiscamingue, comme l'indiquent par ailleurs Vatz-Laaroussi et Rachedi, (2004). Nos données permettent de soutenir que les facteurs issus de la religion ont été importants dans la vie des familles étudiées, et ce, non seulement dans des situations de détresse et de problèmes, mais aussi quand les choses allaient bien. Comme nous l'avons déjà mentionné dans la discussion, Dieu et la religion font partie de l'identité des familles immigrantes comme étant un autre membre de la famille qui se transforme en un facteur de protection interne dans la vie de ces immigrants. La religion ainsi comprise permet aux familles de répondre au moins trois buts : 1) la transmission des valeurs aux enfants, 2) un soulagement, du réconfort et des réponses liées aux problèmes et aux diverses situations stressantes, et 3) un point de rencontre entre gens de différentes cultures et d'origines géographiques diverses. Des recherches futures à propos de l'influence de ces trois facteurs internes (familiaux, psychologiques, et issus de la religion) qui favorisant la résilience, sont nécessaires et pertinentes afin d'observer si cette mise en relation se confirme.

Les facteurs issus de la culture, des institutions d'enseignement, du réseau communautaire, du contexte social et de l'économie sont des facteurs externes qui ont contribué à la résilience et à l'adaptation des familles en région. Ces facteurs sont ressortis comme étant des éléments marquants dans le processus post-migratoire. En ce qui concerne les facteurs externes associés à la culture d'origine, les familles ont mis l'accent sur le désir d'intégrer la culture de l'autre. Par exemple, la décision prise depuis le moment de leur arrivée en région, à l'effet de ne pas s'installer dans des ghettos et de s'ouvrir aux gens de la région, a permis de protéger les familles des sources de stress rattachées aux expériences propres de l'immigration. De plus, la culture, selon les résultats de cette étude, va orienter les familles vers un ensemble de mécanismes de défense qu'elles ont mis en valeur, comme : garder sa culture, se faire un réseau de la même culture et respecter la culture d'autrui. La culture devient ainsi un facteur externe ayant aidé les familles, durant toutes ces années de vie en région, à

rester résilientes tout en gardant leur identité d'immigrantes et tout en s'efforçant de s'adapter à une culture différente et à un environnement géographique difficile. Pour faire suite aux facteurs externes, les études universitaires faites en région, la reconnaissance des équivalences ainsi que l'adaptation des enfants au système éducatif régional traduisent l'importance de l'université comme étant le deuxième facteur externe soulevé par les familles dans le processus post-migratoire. Les familles reconnaissent l'apport des institutions d'enseignement dans l'apprentissage du français. En effet, l'intégration, pour plusieurs familles, passe par l'apprentissage de la langue; la langue devenant ainsi un facteur qui véhicule les familles vers l'intégration.

Les facteurs externes associés au réseau communautaire et au contexte social, et ayant contribué à l'intégration et à la résilience citées dans la présente recherche sont : avoir accès aux services communautaires en région, faire du bénévolat, se faire des amis, participer à des activités sociales et avoir des relations interpersonnelles chaleureuses. Deux nuances doivent être faites. La première : le réseau communautaire des familles est composé de gens provenant de cultures différentes, ou de l'Abitibi-Témiscamingue. La deuxième : le contexte social, en tant que source identitaire et de plaisir, rejoint plus de trois quarts des familles d'immigrants de la même culture. Enfin, un dernier facteur externe, celui issu de l'économie, rappelle la valeur qu'a le fait de se trouver un emploi comme étant un élément clé qui aide les familles à avoir un bon fonctionnement familial et qui, en même temps, favorise la résilience. Sur la base de cette recherche, les familles voient l'emploi comme une possibilité réelle de s'intégrer, parce qu'à leurs yeux l'emploi leur a donné de la reconnaissance sociale. Lorsqu'ils sont combinés, les facteurs issus de la culture, des institutions d'enseignement, du réseau communautaire, du contexte social et de l'économie forment l'ensemble de la structure des mécanismes qui aident à la résilience. Des recherches futures pourraient approfondir le niveau d'influence sur la résilience qu'ont les facteurs externes mis en œuvre par les familles afin de faciliter l'adaptation des immigrants en région.

À la lumière des facteurs internes et externes favorisant la résilience et l'adaptation chez les familles immigrantes de la région de l'Abitibi-Témiscamingue, nous pouvons affirmer que les stratégies utilisées qui émergent de ces facteurs dans le processus d'immigration des familles de l'étude sont : la structure familiale, les rapports familiaux et les ressources sociales et économiques. Quant à la façon d'organiser la structure familiale, la plupart des familles de la présente étude disent que les deux principales stratégies qui ont été mises en place pour faire face aux situations hautement stressantes sont : la capacité d'établir des accords familiaux et l'importance du processus de la communication interfamiliale. C'est autour de ces deux stratégies que la structure de la famille prend la forme d'un système fonctionnel, capable d'offrir du soutien et de l'écoute à ses membres face à l'adversité, au rétrécissement ou à la perte de leur réseau naturel et formel. Du point de vue de l'approche interculturelle systémique (Cohen-Emerique, 2000), nous pouvons cerner un système d'organisation familiale très cohérent dans sa façon de fonctionner et de répondre adéquatement aux besoins de ces membres, c'est-à-dire : partage dans la prise des décisions, limites claires, communication fluide, établissements d'objectifs et de priorité pour les membres de la famille.

Un autre constat rattaché aux stratégies utilisées qui découle de cette recherche est le rôle qu'a joué la qualité des rapports familiaux chez les 28 familles interrogées. Dans ce sens, les réponses permettent de dire que la cohésion dans le couple, la collaboration mutuelle, une bonne relation parents-enfants ainsi que le fait de se donner une vision positive de l'avenir, se dégagent comme étant de fortes stratégies utilisées par les familles dès leur arrivée dans la région. Nous remarquons qu'il n'y a pas de stratégie dominante parmi celles qui ont été citées. Cela renforce l'idée générale qu'il n'existe pas de stratégie unique, mais plutôt des stratégies diverses, comme l'indiquent déjà plusieurs auteurs à propos de la résilience familiale (Afifi et MacMillan, 2011; Ayón, Ojeda, et Ruano, 2018; Benzies et Mychasiuk, 2009; Black et Lobo, 2008; Molina et al., 2005; Sanders, Munford, et Boden, 2017; Yunes et Szymanski, 2006; Zolkoski et

Bullock, 2012). De bons rapports familiaux permettent aux membres de développer des liens forts à l'intérieur du système familial.

Une dernière stratégie contributive dans le processus d'immigration, et citée dans la présente recherche, comprend les ressources sociales et économiques. Pour les familles immigrantes, l'ouverture vers le soutien social, les attitudes prosociales et une bonne organisation familiale, dans le but d'avoir un revenu stable et adéquat, s'avèrent la clé de l'intégration réussie. Ces constats sont en lien avec plusieurs autres études sur le sujet (Benzies et Mychasiuk, 2009; Delage, 2008; Jackson et al., 2000; Jurjewicz, 2016; Walsh, 2016).

Les trois grandes stratégies citées (structure familiale, rapports familiaux et ressources sociales et économiques) mises en branle par les familles dans leur parcours migratoire soulèvent le besoin futur de faire des recherches au sein d'un échantillon plus large parmi les familles immigrantes.

Cette étude permet d'affirmer qu'il existe un processus de résilience familiale pré-migratoire chez les familles participant à l'étude, qui apparaît dès le moment de l'arrivée en terre d'immigration; c'est-à-dire dans le stade d'adversité/incertitude et le stade d'ajustement. Ensuite, les familles passent graduellement à un processus de résilience familiale (voir Schéma 4.2). Cette dernière émerge chez les participants durant le processus post-migratoire. Ces deux processus sont vitaux pour les familles qui, grâce aux facteurs et aux stratégies utilisées qu'elles vont mettre en place, vont parvenir à la résilience à des degrés d'intensité différents selon leur continent d'origine. Ce qui nous amène à dire que les personnes ne font pas face de la même manière à une situation donnée (Richardson et al., 1990). Or, les composantes de la résilience des familles immigrantes se situent fondamentalement au niveau de la structure et des rapports familiaux. C'est dans cet espace que se construisent et se tricotent des façons de faire, pour passer à travers les situations stressantes de l'immigration. Ainsi, une

famille qui a des rôles clairement établis (un processus de communication démocratique, des limites et des frontières bien définies) sera plus outillée pour devenir résiliente, comparativement à une famille qui n'a pas ces caractéristiques (voir Schéma 4.1). À cela s'ajoute la contribution des ressources sociales et économiques qui proviennent de l'extérieur du foyer (famille transnationale, amis, voisins, collègues d'études ou de travail) et qui sont d'un soutien important dans les premières années d'immigration (. Or, cette étude nous permet d'affirmer que les facteurs qui ont facilité la résilience des familles sont placés, par ordre d'importance, aux niveaux interne et externe de la famille. Les divers facteurs ont été renforcés par une série de stratégies qui ont principalement permis aux familles de parvenir en phase « récupération » (Richardson et al., 1990) avec un niveau d'homéostasie optimale (Cohen-Emerique, 2000).

### *Retombées*

Les retombées de cette étude sont nombreuses, autant sur le plan de la recherche que sur le plan de l'intervention. Pour ce qui est de la recherche, il y a pu d'études qui se sont intéressées à la résilience familiale chez les familles immigrantes en région, au Québec. De ce fait, nous avons étudié les facteurs internes et externes favorisant la résilience ainsi que les stratégies utilisées pour l'adaptation. Un premier sujet à approfondir serait la présence de la résilience selon le genre. Ces connaissances permettraient probablement de moduler selon leurs besoins les offres de services destinées aux familles immigrantes en région.

Un autre aspect à étudier serait de connaître et d'approfondir le niveau d'influence sur la résilience qu'ont les facteurs externes qui sont mis en œuvre par les familles, et ce dans le but de faciliter l'adaptation des immigrants en région. Cet intérêt de recherche est motivé par le fait que, pendant les premiers mois (voire années), les familles en situation d'immigration n'ont pas de réseau naturel et formel, et se trouvent ainsi en situation de vulnérabilité extrême. De plus, il y a peu de résultats de recherche

provenant d'études sur l'impact que l'environnement naturel peut avoir sur la résilience des familles immigrantes en région éloignée. Pour cette raison, des études sont nécessaires pour comprendre cette interaction de la famille immigrante avec le milieu de l'environnement naturel.

D'ailleurs, il serait intéressant de faire une étude qui inclurait les enfants des familles immigrantes pour mieux comprendre comment ils vivent ce processus migratoire d'adaptation et comment les stratégies d'adaptation qu'utilisent ses parents les aident à mieux vivre ce processus.

Finalement, il serait intéressant de faire une analyse comparative sur la résilience chez les familles mixtes et les familles composées à 100 % d'immigrants, afin de mieux comprendre comment la transmission des valeurs, de la culture et de l'alimentation se fait dans ces deux catégories de familles.

Pour l'intervention, la présente étude permet d'augmenter les connaissances sur l'immigration en région éloignée, plus spécifiquement sur les facteurs facilitant la résilience chez les familles immigrantes et sur les stratégies mises en place pour s'adapter à la nouvelle culture. Dans cette optique, cette étude offre à la communauté scientifique, aux preneurs de décisions et aux intervenants sociaux une meilleure compréhension sur les facteurs qui facilitent la résilience ainsi que sur les stratégies d'adaptation qui jouent un rôle clé dans le développement de la résilience familiale.

En ce qui concerne l'intervention individuelle et de groupe, il est recommandé d'envisager la mise en place du modèle d'intervention interculturel, étant donné la provenance fort diversifiée des immigrants en région. Ces interventions doivent se baser sur l'identification auprès des familles des facteurs internes et externes, ainsi que sur le développement des stratégies d'adaptation qu'elles ont utilisées pour devenir résilientes et pour s'intégrer plus efficacement sur le plan social et économique de la

région de l'Abitibi-Témiscamingue. Le fait d'avoir repéré les différents facteurs et stratégies d'adaptation utilisées par les familles pendant le parcours migratoire permettra, dans les interventions qui sont destinées aux familles, de leur faire prendre conscience des avantages de ces facteurs et de ces stratégies dans leur processus d'adaptation.

Cette recherche constate le besoin de mettre en place un réseau de soutien externe pour amener les familles à consulter les ressources disponibles. Les interventions auprès de cette population devraient comporter un volet de coordination entre les organismes communautaires, municipaux et ceux du réseau de la santé et des services sociaux, volet qui permet de rendre bien plus visible et des ressources offertes aux immigrants en général et de les coordonner. Depuis leur arrivée en Abitibi-Témiscamingue, les familles ont fait face à la rupture du réseau naturel et social, au choc culturel et aux difficultés de la langue. Cela démontre l'importance d'aborder l'immigration et de prendre en compte ses difficultés dans l'élaboration de scénarios, autant pour attirer plus d'immigrants en région que pour les garder. Or, la création d'une table régionale sur l'immigration est nécessaire pour chapeauter ce dossier et de prendre en charge la formation d'intervenants pour travailler avec les nouvelles familles arrivantes à partir des besoins de ces dernières. Ces pratiques inclusives aideront à ce que l'adaptation de familles immigrantes soit moins stressante et d'orienter ces dernières vers les ressources et services adéquats qui leur viendront en aide.



## ANNEXE 1

### AFFICHE DE RECRUTEMENT ET D'INFORMATION



## **Vous êtes une famille immigrante qui habite en Abitibi-Témiscamingue ?**

Je vous invite à participer à une étude qui traite de  
*« La résilience chez les familles immigrantes en région éloignée :  
 Le cas de la région de l'Abitibi-Témiscamingue »*

Contactez Carol Castro, étudiante au Doctorat en sciences humaines sous la direction de Patrice LeBlanc, Ph.D.  
 (819) 277-6895 ou (819) 762-0971 (poste 2470), [carol.castro@uqat.ca](mailto:carol.castro@uqat.ca)

### **Critères de participation :**

**Objet d'étude** : faire partie d'une famille immigrée en Abitibi-Témiscamingue (conjoint/conjointe enfants) ;

**Connaissances du vécu du parcours migratoire** : avoir le statut officiel d'immigrant(e) soit, résident permanent ou citoyen canadien ;

**Région éloignée** : demeurer en Abitibi-Témiscamingue depuis au moins 5 ans.

**Durée de l'entrevue** : une ou deux rencontres d'environ 60 à 90 minutes

**Quand** : de janvier à la fin d'août 2018.

**Où** : à domicile ou à l'UQAT.

**Votre participation à cette étude serait très appréciée, merci!**

## ANNEXE 2

### LES QUATRE TYPES DE RÉINTEGRATION DU MODÈLE DE RICHARDSON

### *Les quatre types de réintégration du modèle de Richardson*

	<b>Types de réintégration</b>	<b>Description</b>
1)	Réintégration avec résilience <b>Opportunité</b>	Une opportunité correspond à une résolution lorsqu'un individu, confronté à des situations défavorables ou adverses, est capable de tirer des apprentissages positifs, et même, de faire preuve d'une évolution dans son adaptation. L'individu ne retourne pas à l'état précédant l'événement, il atteint un nouvel équilibre accompagné d'un haut niveau d'homéostasie qui lui procure un plus grand bien-être et une capacité d'adaptation supérieure.
2)	Réintégration au bien-être (homéostasie) <b>Retour aux bases</b>	La réintégration au bien-être se caractérise par le retour de l'individu à l'état d'homéostasie vécue précédant une situation défavorable ou adverse. Il s'agit en fait d'une adaptation permettant à l'individu de maintenir un équilibre en évitant certains effets d'une situation à l'aide de différentes stratégies adaptatives et de la présence de facteurs de protection. L'individu n'est pas directement affecté par l'événement et ainsi il est en mesure de reprendre son équilibre mais sans apprendre de la situation vécue, mais l'homéostasie est préservée (évite une rupture de l'équilibre).
3)	Réintégration avec pertes <b>Récupération</b>	Après un événement où il y a une rupture, l'individu manifesterà des désirs ou des motivations pour faire face, mais, il ne pourra échapper aux difficultés qui lui feront subir des pertes, c'est-à-dire une récupération à un niveau plus bas d'équilibre.
4)	Réintégration dysfonctionnelle <b>État dysfonctionnel</b>	Ce type de réintégration se présente lorsqu'un individu n'est pas en mesure de supporter une situation de stress ou que ses ressources ne sont pas suffisantes pour s'en sortir. Une réintégration dysfonctionnelle implique l'apparition de certaines manifestations : des comportements destructeurs ou des risques de comportements destructeurs envers lui-même ou envers autrui (p.ex., consommation de substances, tentatives de suicide, agression envers un membre de sa famille, un conjoint ou conjointe, etc.). Donc, l'individu demeure dans un état dysfonctionnel où persiste l'utilisation de stratégies adaptatives non efficaces pour faire face à la(es) situation(s). Cet état exige généralement une aide professionnelle afin de surmonter la situation et rétablir un équilibre propice à une réintégration dans un état de bien-être.

## ANNEXE 3

### GUIDE D'ENTREVUE (DONNÉES FACTUELLES)



**CONSIGNE :** *Je vous remercie de participer à cette entrevue sur « La résilience chez les familles immigrantes en région éloignée : Le cas de l'Abitibi-Témiscamingue ». Je me nomme Carol Castro et cette entrevue s'insère dans mon projet de doctorat à l'UQAT. Chacune des entrevues individuelles se déroulera en une ou deux rencontres de 60 minutes approximativement. Nous allons débiter l'entrevue avec quelques questions générales sur votre situation personnelles et familiale.*

Numéro d'identification : \_\_\_\_\_

Pays de naissance : \_\_\_\_\_

Résidences antérieure(s) : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Catégorie immigration :

Réfugié

Économique

Parrainé

Autres

Arrivée en Abitibi-Témiscamingue en quelle \_\_\_\_\_  
année : \_\_\_\_\_

Lieu de résidence : \_\_\_\_\_

Langue(s) parlée(s) à l'arrivée au pays : \_\_\_\_\_

Langue(s) parlée(s) maintenant : \_\_\_\_\_

### Renseignements personnels

Sexe : Féminin  Masculin  Âge : \_\_\_\_\_

Statut civil : \_\_\_\_\_

Scolarité : \_\_\_\_\_ Diplôme obtenu : \_\_\_\_\_

Diplôme obtenu : \_\_\_\_\_ Diplôme obtenu : \_\_\_\_\_

Profession : \_\_\_\_\_

<b>Vie familiale</b>	_____	Durée de l'union :	_____
Enfant 1 :	_____	Âge :	_____
Enfant 2 :	_____	Âge :	_____
Enfant 3 :	_____	Âge :	_____
Enfant 3 :	_____	Âge :	_____

## Objectifs par thèmes d'entrevue

**CONSIGNE :** *Maintenant, j'aimerais vous entendre. Je vous demanderai de me raconter ce que vous avez vécu au cours de votre processus d'immigration sur différents thèmes. Il sera donc question de votre perception de ce parcours migratoire avant, pendant et après. **Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses**, il s'agit de votre perception, de votre parcours, de votre vécu exprimé dans vos propres mots. Les différents thèmes que nous aborderons (dans l'ordre ou le désordre) nous amèneront à voyager à travers votre expérience : votre parcours migratoire, votre intégration sociale et économique, la reconnaissance de vos acquis (professionnels), les ressources familiales et le soutien dont vous disposez, ainsi que les changements profonds que vous avez vécus.*

<b>Objectif(s)</b>	<b>Thèmes abordés</b>	<b>Question de relance</b>
<b>(1)</b> Déterminer comme la résilience influence le parcours migratoire chez les familles immigrantes en région éloignée.	Parcours pré-migratoire (p.ex., motifs d'immigrer au Canada, raison de choisir le Canada, processus pour obtenir le droit d'immigrer au Canada, personnes qui ont fait partie de votre projet d'immigration, difficultés rencontrées, temps de préparation avant de quitter le pays d'origine etc.).  Parcours migratoire (p. ex., déroulement du voyage vers le Canada, personnes qui vous ont accompagné, période de l'année arrivée au Canada, premières impressions du pays, difficultés rencontrées durant le voyage, maladie, stress, anxiété, inquiétude, grande tristesse, excitation, hâte, etc.).	Quelles sont les raisons qui vous ont conduit à immigrer au Canada? Quelles sont les difficultés que vous avez rencontrées au moment de mener les démarches pour immigrer? Quelles sont les personnes qui ont fait partie de votre projet d'immigration? Avant de quitter votre pays d'origine, combien de temps avez-vous pris pour préparer le voyage d'immigration?  Parlez-moi du voyage vers le Canada. Avez-vous choisi la région où vous et votre famille vous installerez avant de quitter votre pays d'origine? Parlez-moi du début de votre arrivée, dans quelle province et quelle région êtes-vous arrivé? Qui vous a accompagné dans votre immigration au Canada? Parlez-moi de la période ou de la saison pendant laquelle vous êtes arrivé en Abitibi-



<i>Objectif(s)</i>	<i>Thèmes abordés</i>	<i>Question de relance</i>
	Parcours post-migratoire (p.ex., déroulement de l'arrivée au Canada et dans la région, déroulement des premiers jours et les premiers mois de votre installation, adaptation aux nouveaux changements, difficultés vécues lors de votre nouvelle vie ici, stratégies développées pour faire face aux obstacles, etc.).	<p>Témiscamingue.            Qui vous a accueilli à l'aéroport?            Parlez-moi de vos impressions du pays et de la région.            Parlez-moi des difficultés rencontrées au moment du voyage au Canada.            Quels sont les sentiments/émotions que vous avez éprouvés lorsque vous avez quitté le votre pays d'origine pour la première fois?</p> <p>Parlez-moi du début de votre arrivée à l'Abitibi-Témiscamingue.            Parlez-moi des premiers jours et des premières semaines d'installation dans la région de l'Abitibi-Témiscamingue?            Comment vous vous êtes adapté aux changements que vous avez vécus après votre arrivée au Canada?            Pouvez-vous me parler des difficultés rencontrées après votre arrivée?            Quelles sont les stratégies que vous avez élaborées pour faire face aux changements dans la nouvelle vie?</p>
<b>(2)</b> <i>Identifier les facteurs internes qui favorisent la résilience et l'adaptation chez les familles immigrantes en région éloignée.</i>	<p>Changements profonds (p.ex., dans leur mode de vie, les ruptures, le deuil du départ, les pertes sociales et affectives, etc.).            Capacité d'adaptation aux changements (stress, problèmes, isolement, etc.)            Ressources familiales (p.ex., soutien, sécurité, croyances, solidarité, transmission et lien entre la famille, etc.).</p>	<p>•Quelles sont les stratégies que vous avez élaborées par rapport aux deuils, pertes, ruptures, etc., lors de votre immigration?            Comment vous vous adapté aux changements survenus lors de votre arrivé en région?            Que vous faites quand il n'y a pas de solutions évidentes à vos problèmes?</p>

<b>Objectif(s)</b>	<b>Thèmes abordés</b>	<b>Question de relance</b>	
<b>(3)</b>	<i>Identifier les facteurs externes qui favorisent la résilience et l'adaptation chez les familles immigrantes en région éloignée.</i>	<p>Stratégies de résistance (p.ex., mémoire familiale et sociale, transmission de la culture, des valeurs, des croyances, langue maternelle, etc.)</p> <p>Intégration sociale (p.ex., participation dans des organismes communautaires, réseau familial, réseau d'amis, changement du vécu au niveau familial depuis l'arrivée, satisfaction par rapport à la relation familiale, etc.).</p> <p>Intégration économique (p. ex., connaissance sur le fonctionnement du marché du travail, type d'emploi, lien entre le travail avec la formation reçue ailleurs au Canada, etc.).</p> <p>Reconnaisances des acquis (p.ex., validation des diplômes, validation des expériences de travail, procédures pour valider les diplômes, etc.).</p> <p>L'expérience avec la francisation, principales difficultés rencontrées dans l'intégration en région, stratégies développées pour faire face aux obstacles, facteurs ont facilité ou compliqué votre intégration sociale).</p> <p>ières expériences de travail, difficultés rencontrées pour obtenir un emploi, stratégies développées pour faire face aux obstacles, facteurs ont facilité ou compliqué votre intégration économique.</p> <p>Tuteurs de la résilience (p.ex., réseaux transnationaux et lien avec des personnes significatives, etc.)</p>	<p>L'échec vous décourage?</p> <p>Sentez-vous en contrôle de votre vie ici?</p> <p>Comment gérez-vous vos situations des stress ou problèmes?</p> <p>Quelles sont les ressources familiales sur lesquelles vous pouvez compter maintenant?</p> <p>Quelles sont les stratégies que vous utilisez pour garder votre culture?</p> <p>Quels sont les liens que vous avez avec votre famille d'origine?</p> <p>Échelle de Resilience Scale (CD-RISC)</p> <p>Depuis votre arrivée, fréquentez-vous un organisme communautaire?</p> <p>Maintenant est-ce que vous continuez à le fréquenter?</p> <p>Parlez-moi de vos amis.</p> <p>Où les avez-vous rencontrés pour la première fois?</p> <p>Par rapport aux rôles (père ou mère), quels sont les changements subis que vous avez à cet égard?</p> <p>Comment se passe votre vie familiale maintenant?</p> <p>Parliez-vous français ou anglais ou moment d'arriver au Canada?</p> <p>Avez-vous suivi des cours de francisation?</p> <p>Quels sont les facilitateurs et les obstacles que vous avez rencontrés dans la francisation?</p> <p>Parlez-moi des diplômes; avez-vous demandé la validation de vos diplômes?</p> <p>Comment vous avez trouvé la démarche pour faire valider vos diplômes?</p> <p>Parlez-moi de vos premières expériences de</p>

<i>Objectif(s)</i>	<i>Thèmes abordés</i>	<i>Question de relance</i>
		<p>travail ici; sont-elles liées avec votre formation d'origine?            Connaissez-vous le fonctionnement du marché de travail ici?            Comment vous avez appris ça?            Avez-vous maintenant un emploi, et est-il lié avec votre formation d'origine?            Dans la réalisation de vos projets, recevez-vous l'appui de votre famille?            Comment vous sentez-vous dans cette région?</p>
<p><b>(4)</b> <i>Déterminer les stratégies gagnantes dans le processus d'immigration chez les familles immigrantes en région éloignée.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Initiatives développées pour faire face aux obstacles, facteurs ayant facilité ou compliqué votre reconnaissance des acquis.</li> <li>• Soutien social (p.ex., amis, voisins, collègues du travail, etc.).</li> <li>• Stratégies de résistance (p.ex., mémoire familiale et sociale, transmission de la culture, des valeurs, des croyances, etc.)</li> <li>• Tuteurs de la résilience (p.ex., réseaux transnationaux et lien avec des personnes significatives, etc.)</li> </ul>	<p>Quelles sont les stratégies que vous avez élaborées par rapport aux deuils, pertes, ruptures, etc., lors de votre immigration?            Quelles sont les ressources familiales sur lesquelles vous pouvez compter maintenant?            Quelles sont les stratégies que vous utilisez pour garder votre culture?            Quels sont les liens que vous avez avec votre famille d'origine?            Quels sont les outils ou moyens que vous utilisez pour communiquer avec votre famille d'origine</p>

ANNEXE 4

FORMULAIRE DE CONSENTEMENT



**TITRE DU PROJET DE RECHERCHE :** « La Résilience chez les familles immigrantes en région éloignée : le cas de la région de l’Abitibi-Témiscamingue ».

**NOM DES CHERCHEURS ET LEUR APPARTENANCE :** Carol Castro, étudiante au doctorat sur mesure en sciences humaines à l’Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue (UQAT) et Patrice LeBlanc, PhD. directeur de thèse et Doyen à la gestion académique et aux études à l’UQAT.

**COMMANDITAIRE OU SOURCE DE FINANCEMENT :** Chaire Desjardins en développement des petites collectivités.

**CERTIFICAT D’ÉTHIQUE DÉLIVRÉ PAR LE COMITÉ D’ÉTHIQUE DE LA RECHERCHE DE L’UQAT LE : 2017-11.**

**PRÉAMBULE :**

Nous vous demandons de participer à un projet de recherche qui implique de remplir un questionnaire (10 minutes) et de participer à une entrevue individuelle (une ou deux rencontres) portant sur votre parcours migratoire, votre intégration sociale et économique, et sur les facteurs qui ont favorisé ou fait obstacle à votre résilience. Avant d’accepter de participer à ce projet de recherche, veuillez prendre le temps de comprendre et de considérer attentivement les renseignements qui suivent.

Ce formulaire de consentement vous explique le but de cette étude, les procédures, les avantages, les risques et inconvénients, de même que les personnes avec qui communiquer si vous avez des questions concernant le déroulement de la recherche ou vos droits en tant que participant.

Le présent formulaire de consentement peut contenir des mots que vous ne comprenez

pas. Nous vous invitons à poser toutes les questions que vous jugerez utiles à l'étudiante-chercheuse et à lui demander de vous expliquer tout mot ou renseignement qui n'est pas clair.

**BUT DE LA RECHERCHE :**

La population retenue aux fins de la présente étude sera composée des familles immigrantes, installées dans la région de l'Abitibi-Témiscamingue. Le but de ce projet de recherche est de faire avancer l'état des connaissances sur les facteurs de résilience chez les familles immigrantes en région éloignée, plus spécifiquement dans la région de l'Abitibi-Témiscamingue.

**DESCRIPTION DE VOTRE PARTICIPATION À LA RECHERCHE :**

Nous vous demandons de participer à un projet de recherche qui implique de remplir un questionnaire (10 minutes) et de participer à une entrevue individuelle qui se déroulera en une ou deux rencontres de 60 minutes approximativement dans un lieu de votre choix, par exemple à votre domicile ou dans une salle de l'UQAT et selon vos disponibilités. Cette entrevue vous amène à toucher différents thèmes par des questions ouvertes sur la résilience chez les familles immigrantes, et ce, à travers votre propre parcours. Les thèmes abordés sont les suivants : votre parcours migratoire, votre intégration sociale et économique, la reconnaissance de vos acquis (professionnels), les ressources familiales et le soutien dont vous disposez, ainsi que les changements profonds que vous avez vécus. L'entrevue sera enregistrée en format audio numérique pour ensuite être retranscrite aux fins d'analyse et détruite par la suite.

**AVANTAGES POUVANT DÉCOULER DE VOTRE PARTICIPATION :**

Votre participation à cette recherche ne vous apportera aucun bénéfice direct. Toutefois, votre participation contribuera à l'avancement des connaissances sur les conditions favorisant une meilleure adaptation des immigrants en région éloignée.

**RISQUES ET INCONVÉNIENTS POUVANT DÉCOULER DE VOTRE PARTICIPATION :**

Il n'y a aucun risque relié à votre participation à la recherche sauf que certains thèmes abordés lors des entrevues pourraient provoquer de l'inconfort chez vous. Les interviewés qui présenteront, pendant ou après les entretiens, des symptômes physiques (vomissements, maux de tête, ou autre) ou des problèmes de santé mentale, et qui voudraient recevoir de l'aide supplémentaire, pourront contacter l'un des services de soutien psychologique de la liste qui leur sera fournie par l'étudiante-chercheuse.

**ENGAGEMENTS ET MESURES VISANT À ASSURER LA CONFIDENTIALITÉ :**

Il existe un risque d'identification directe ou indirecte, inhérent à la petite population immigrante dans la région. Ainsi, plusieurs précautions seront prises tout au long de l'étude, afin d'assurer le respect des considérations éthiques. Tous les questionnaires et les enregistrements d'entretiens seront conservés sous clef dans le classeur de l'étudiante-chercheuse, dans son bureau de l'UQAT (Chaire Desjardins en développement des petites collectivités). Seulement l'étudiante-chercheuse et son directeur de recherche, Pr. Patrice LeBlanc, auront accès à ces données. Enfin, l'étudiante-chercheuse s'engage à assurer l'anonymat des participants en ne divulguant aucune information nominale. Les questionnaires et les notes d'entrevues seront conservés pendant cinq ans après la fin du projet, puis ils seront détruits. Cependant, l'anonymat ne peut être entièrement assuré, vu les nombreux liens interpersonnels qui pourraient exister au sein des immigrants de la région de

l'Abitibi-Témiscamingue. Malgré le souci porté aux considérations éthiques, il pourrait arriver que les lecteurs de la thèse puissent, par simple déduction, retracer l'origine des répondants.

**INDEMNITÉ COMPENSATOIRE :**

Aucune indemnité compensatoire n'est prévue pour votre participation à ce projet de recherche.

**COMMERCIALISATION DES RÉSULTATS ET CONFLITS D'INTÉRÊTS :**

Les résultats de cette recherche ne seront pas commercialisés et aucun conflit d'intérêt réel, éventuel ou apparent n'est présent dans le processus de cette recherche.

**DIFFUSION DES RÉSULTATS :**

Les résultats de cette recherche feront l'objet d'une thèse de doctorat. Ils seront aussi largement diffusés auprès de différents groupes cibles dans la région de l'Abitibi-Témiscamingue et ailleurs par un ensemble de moyens reconnus (publication d'articles scientifiques et activités scientifiques dans des congrès nationaux et internationaux, site web de la Chaire Desjardins en développement des petites collectivités de l'UQAT). Un résumé des résultats de la recherche vous sera envoyé si vous en manifestez le désir.

**CLAUSE DE RESPONSABILITÉ :**

En acceptant de participer à cette étude, vous ne renoncez à aucun de vos droits ni ne libérez les l'étudiante-chercheuse, Carol Castro et son directeur de recherche Patrice LeBlanc, la Chaire Desjardins en développement des petites collectivités et l'Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue de leurs obligations légales et professionnelles à votre égard.



**LA PARTICIPATION DANS UNE RECHERCHE EST VOLONTAIRE :**

Nous tenons à vous assurer que votre participation à cette étude est volontaire et que vous pouvez vous retirer, en tout temps, sans devoir justifier votre décision. Votre refus de participer à l'étude ou le fait de vous en retirer n'entraînera pour vous aucun préjudice.

En cas de retrait de votre part, les données vous concernant seront détruites dans la mesure où, selon le stade de la recherche, il sera possible de les retracer et de les éliminer des documents produits. Advenant le cas où certaines questions faisant référence à des événements sensibles vous indisposeraient, vous êtes libre de ne pas y répondre sans avoir à vous justifier.

Pour tout renseignement supplémentaire concernant vos droits, vous pouvez vous adresser au :

Comité d'éthique de la recherche avec des êtres humains  
Vice-rectorat à l'enseignement, à la recherche et à la création  
Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue  
445, boulevard de l'Université, bureau B-309  
Rouyn-Noranda (Québec) J9X 5E4  
Téléphone : 819 762-0971, poste 2252  
[cer@uqat.ca](mailto:cer@uqat.ca)

**CONSENTEMENT :**

Je, soussigné(e), accepte volontairement de participer à l'étude « *La Résilience chez les familles immigrantes en région éloignée : Le cas de la région de l'Abitibi-Témiscamingue* ».

---

Nom du participant(e) [lettres moulées]

---

Signature du participant(e)

---

Date

*Ce consentement était obtenu par :*

---

Nom de l'étudiante-chercheuse [Carol Castro]

---

Signature de l'étudiante-chercheuse

---

Date

Si vous avez d'autres questions plus tard et tout au long de cette étude, vous pouvez joindre : Carol Castro, téléphone 1-(819) 277-6895 ou 1 (819) 762-0971, poste 2470 ou [carol.castro@uqat.ca](mailto:carol.castro@uqat.ca)

***Veillez conserver un exemplaire de ce formulaire pour vos dossier.***

## ANNEXE 5

### CERTIFICAT ATTESTANT DU RESPECT DES NORMES ÉTHIQUES



Le 15 janvier 2018

Madame Carol Castro  
Étudiante au doctorat sur mesure en sciences humaines  
Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue

**Objet : Évaluation éthique – Projet « La résilience chez les familles immigrantes en région éloignée : le cas de l’Abitibi-Témiscamingue »**

Madame,

Étant donné le risque en deçà du seuil minimal pour les participants, le Comité d'éthique de la recherche avec des êtres humains de l'UQAT (CÉR-UQAT) a eu recours le 15 novembre 2017 à la procédure d'évaluation déléguée du projet cité en rubrique, par trois de ses membres, conformément à la Politique d'éthique de la recherche avec des êtres humains de l'UQAT (article 5.5.2).

Le CÉR-UQAT a évalué les modifications apportées au projet pour faire suite aux modifications qui avaient été demandées lors de cette évaluation. Toutes les modifications ont été faites à notre satisfaction et nous sommes heureux de vous délivrer le certificat attestant du respect des normes éthiques.

Je vous invite également à nous faire part de tout changement important qui pourrait être apporté en cours de recherche aux procédures décrites dans le formulaire de demande d'évaluation éthique ou dans tout autre document destiné aux participants.

En vous souhaitant tout le succès dans la réalisation de votre projet, je vous prie de recevoir, Madame, l'expression de nos sentiments les meilleurs.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Pascal Grégoire', is written over a light blue horizontal line.

Pascal Grégoire, Ph.D.  
Président par intérim du Comité d'éthique de la recherche avec des êtres humains

PG/jc

p. j. Certificat

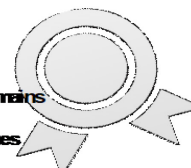
c. c. Patrice LeBlanc, directeur de recherche

Référence : 2017-11 – Castro, C.



Comité d'éthique de la recherche avec des êtres humains

Certificat attestant du respect des normes éthiques



Le Comité d'éthique de la recherche avec des êtres humains de l'Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue certifie avoir examiné le formulaire de demande d'évaluation éthique du projet de recherche et les annexes associées tels que soumis par :

Madame Carol Castro

Projet intitulé : « *La résilience chez les familles immigrantes en région éloignée : le cas de l'Abitibi-Témiscamingue* »

Décision :

 Accepté

Refusé : Suite aux dispositions des articles 5.5.1, 5.5.2 et 5.5.4 de la Politique d'éthique de la recherche avec des êtres humains de l'Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue

 Autre :

Surveillance éthique continue :

Date de dépôt du rapport annuel : 15 janvier 2019

Date de dépôt rapport final : À la fin du projet

Les formulaires modèles pour les rapports annuel et final sont disponibles sur le site web de l'UQAT : <http://recherche.uqat.ca/>

Membres du comité ayant participé à cette évaluation :

Nom	Poste occupé	Département ou discipline
Aubé, Roxane	Membre versé en éthique	
Brassard, Marc-André	Membre étudiant substitut	
Grégoire, Pascal	Président intérimaire	UER en sciences de l'éducation

Date : 15 janvier 2018

Pascal Grégoire, Ph.D., président par intérim du CÉR-UQAT

Pour toute question : [cer@uqat.ca](mailto:cer@uqat.ca)

## ANNEXE 6

LETTRE À L'ORGANISME DEMANDANT UN APPUI POUR LA RECHERCHE

Windsor, 31 janvier 2018.

DE : CAROL CASTRO

À : MME. VANESSA DUBOIS  
PRÉSIDENTE DE LA MOSAÏQUE

Je vous écris pour vous demander votre appui en tant que Présidente de la Mosaïque. Cette lettre a pour but de vous demander l'autorisation d'inviter les membres concernés de votre centre communautaire à participer à mon projet de recherche. Ce recrutement de participantes se ferait à l'aide d'affiches.

Je suis intéressée à effectuer une recherche, dans le cadre de mes études doctorales, sur :  
« *La résilience chez les familles immigrantes en région éloignée : Le cas de l'Abitibi-Témiscamingue* »

Le but de cette recherche est :

Quelles sont les stratégies d'adaptation des familles immigrantes dans une région éloignée qui leur permettent d'augmenter leur niveau de résilience et de s'intégrer plus efficacement aux plans social et économique ?

Les objectifs principaux de la recherche seront de :

1) Déterminer comment la résilience influence le parcours migratoire chez les familles immigrantes en région éloignée; 2) Identifier les facteurs internes qui favorisent la résilience et l'adaptation chez les familles immigrantes en région éloignée; 3) Identifier les facteurs externes qui favorisent la résilience et l'adaptation chez les familles immigrantes en région éloignée 4) Déterminer les stratégies gagnantes dans le processus d'immigration chez les familles immigrantes en région éloignée.



Finalement, je joins à ce document une copie du résumé du projet de recherche qui a été présenté au Comité d'éthique de l'UQAT (CÉR).

En espérant disposer de votre précieux appui pour la réalisation de cette recherche, recevez mes salutations distinguées.



Carol M. Castro C.  
Candidate au doctorat en sciences humaines  
Université du Québec en l'Abitibi-  
Témiscamingue (UQAT).

Distribution :

- 1) Mme Vanessa Dubois, Présidente de la Mosaïque
- 2) Comité d'éthique de l'Université du Québec en l'Abitibi Témiscamingue (UQAT)

ANNEXE 7

LETTRE D'APPUI DE LA MOSAÏQUE



Association interculturelle d'accueil et d'intégration des immigrants en Abitibi-Témiscamingue

La Mosaïque

Rouyn-Noranda, 15 mars 2018

Carol Castro  
Candidate au Doctorat en sciences humaines  
Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue  
Rouyn-Noranda

Mme Castro,

Faisant suite à notre conversation du mois de février 2018, cette lettre a pour but de vous confirmer notre soutien dans le recrutement de participants à votre projet de recherche intitulé : *La résilience chez les familles immigrantes en région éloignée : le cas de l'Abitibi-Témiscamingue*. Dans ce contexte, nous acceptons d'afficher votre document dans nos bureaux et de procéder à l'envoi de ce document à nos membres.

En espérant le tout à votre satisfaction, recevez, Madame, nos encouragements dans la poursuite de votre projet.

Vanessa Dubois  
Présidente du conseil d'administration

T (819) 763-2263 C [lamosaicque@gmail.com](mailto:lamosaicque@gmail.com)  
92, avenue Murdoch, Rouyn-Noranda QC J9X 1C7

[lamosaicque-at.org](http://lamosaicque-at.org)

## RÉFÉRENCES

- Abraham, D. (2016). The refugee crisis and Germany: From migration crisis to immigration and integration regime. *University of Miami Legal Studies Research Paper*, 16-17, 1-17.
- Afifi, T. O. et MacMillan, H. L. (2011). Resilience following child maltreatment: A review of protective factors. *Canadian Journal of Psychiatry*, 56(5), 266-272.
- Anaut, M. (2006). Résiliences familiales ou familles résilientes? *Reliance*, (1), 14-14.
- Anleu Hernández, C. M. et García-Moreno, C. (2014). Migration, resilience and social work: Latin Americans in Tarragona. *British Journal of Social Work*, 44 (suppl\_1), i88-i104.
- Arcand, S., Lenoir-Achdjian, A., et Helly, D. (2009). Insertion professionnelle d'immigrants récents et réseaux sociaux : le cas de maghrébins à Montréal et Sherbrooke. *Canadian Journal of Sociology*, 34(2), 373-402.
- Arsenault, S. (2010). Les réfugiés colombiens au Québec: des pratiques transnationales centrées sur la famille. *Lien social et politiques*, 64, 51-64.
- Ayón, C., Ojeda, I. et Ruano, E. (2018). Cultural socialization practices among Latino immigrant families within a restrictive immigration socio-political context. *Children and youth services review*, 88, 57-65.
- Bagramyan, A. (2012). Les parcours vers l'insertion professionnelle des femmes, mères immigrantes à Québec : Leur perception de la réalité. Mémoire de maîtrise inédit, Université Laval. Québec.
- Bailey, A., Hannays-King, C., Clarke, J., Lester, E. et Velasco, D. (2013). Black mothers' cognitive process of finding meaning and building resilience after loss of a child to gun violence. *British Journal of Social Work*, 43(2), 336-354.
- Bahi, B., et Piquemal, N. (2013). Dépossession socio-économique, linguistique et résilience : horizons de mobilité sociale chez les élèves immigrants, réfugiés au Manitoba. *Cahiers franco-canadiens de l'Ouest*, 25 (1-2), 109-128.

- Barbeau, M.-E. (2013). Interactions quotidiennes et sentiment d'appartenance territoriale dans le récit de personnes immigrantes vivant à Rimouski. Mémoire de maîtrise inédit, Université du Québec à Rimouski. Rimouski.
- Bastia, T. (2007). From mining to garment workshops: Bolivian migrants in Buenos Aires. *Journal of Ethnic & Migration Studies*, 33 (4), 655-669.
- Batista Wiese, E., Van Dijk, M., et Seddik, H. (2009). La matrice familiale dans l'immigration : trauma et résilience. *Dialogue*, 3(185), 67-78.
- Benhadj, L. (2005). Portrait des femmes immigrantes fréquentant certains organismes publics et communautaires de services de santé et de services sociaux de la Capitale nationale. Québec : Agence de développement des réseaux locaux de services de santé et de services sociaux de la Capitale-nationale. 38 p.
- Benson, P. L. (1997). All kids are our kids. *Adolescence*, 32(128), 999.
- Beaudry-Gourd, B. (1995). L'Abitibi Témiscamingue minier : 1990-1950. Dans O. Vincent (Dir.), *Histoire de l'Abitibi-Témiscamingue* (p.283-368). Collection les régions du Québec. Institut québécois de recherche sur la culture, Québec. 7, p.763.
- Benzies, K. et Mychasiuk, R. (2009). Fostering family resiliency: A review of the key protective factors. *Child & Family Social Work*, 14(1), 103-114.
- Bernard, A. (2008). Les immigrants dans les régions. [Document PDF]. Consulté le 30 mars 2016 à <http://www.statcan.gc.ca/pub/75-001-x/2008101/pdf/10505-fra.pdf>.
- Bertaux, D. (2010). L'enquête et ses méthodes. Le récit de vie. (3<sup>e</sup> éd.). Sous la direction de François de Singly. Paris : Armand Colin, p. 128.
- Bilge, S., et Roy, O. (2010). La discrimination inter-sectionnelle : la naissance et le développement d'un concept et les paradoxes de sa mise en application en droit antidiscriminatoire. *Canadian Journal of Law and Society*, 25 (1), 51-74
- Black, K. et Lobo, M. (2008). A conceptual review of family resilience factors. *Journal of Family Nursing*, 14(1), 33-55.
- Bonanno, G. A., Galea, S., Bucciarelli, A. et Vlahov, D. (2006). Psychological resilience after disaster: New York City in the aftermath of the September 11<sup>th</sup> terrorist attack. *Psychological Science*, 17(3), 181-186.

- Bonilla, M. (2014). Femmes Rohingyas du Myanmar à Québec : construction identitaire, insertion et stratégies. Mémoire de maîtrise inédit, Université Laval, Québec.
- Bouarbat, B., et Boulet, M. (2010). Immigration au Québec : Politiques et intégration au marché du travail. [Rapport de recherche]. Consulté le 07 avril 2016 à <https://cirano.qc.ca/pdf/publication/2010RP-05.pdf>
- Bouarbat, B., et Grenier, G. (2014). L'impact de l'immigration sur la dynamique économique du Québec. [Rapport de recherche]. Consulté le 17 mai 2017 à [http://www.mifi.gouv.qc.ca/publications/fr/recherchesstatistiques/ETU\\_ImmigrProsperite\\_BouarbatGrenier.pdf](http://www.mifi.gouv.qc.ca/publications/fr/recherchesstatistiques/ETU_ImmigrProsperite_BouarbatGrenier.pdf).
- Boulet, M. (2016). L'Intégration des immigrants au marché du travail à Montréal : défis, acteurs et rôles de la métropole. [Rapport de recherche]. Consulté le 07 avril 2017 à <https://www.cirano.qc.ca/files/publications/2016RP-11.pdf>
- Boulet, M. (2012). Le degré de déqualification professionnelle et son effet sur les revenus d'emploi des femmes immigrantes membres d'une minorité visible du Québec. *Canadian Journal of Women & the Law*, 24 (1), 53-81.
- Boutin, G. (2008). L'entretien de recherche qualitatif. Sillery : Presses de l'Université du Québec, p. 188.
- Bureau de normalisation. (2005) Le grand dictionnaire terminologique.
- Burgos, M., Al-Adeimi, M. et Brown, J. (2017). Protective factors of family life for immigrant youth. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 34(3), 235-245.
- Burnette, C. E. (2018). Family and cultural protective factors as the bedrock of resilience and growth for Indigenous women who have experienced violence. *Journal of Family Social Work*, 21(1), 45-62.
- Cabanyes, J. T. (2010). Resilience: An approach to the concept. *Revista de Psiquiatria y Salud mental*, 3(4), 145-151.
- Carbonell, D. M., Reinherz, H. Z., Giaconia, R. M., Stashwick, C. K., Paradis, A. D. et Beardslee, W. R. (2002). Adolescent protective factors promoting resilience in young adults at risk for depression. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 19(5), 393-412.
- Cardona, O. D., Hurtado, J. E. et Chardon, A. C. (2003). Indicators for disaster risk management. Manizales : Universidad Nacional de Colombia, Instituto de Estudios Ambientales.

- Cardu, H. (2007). Career nomadism and the building of a professional identity in female immigrants. *Journal of Integration*, 8 (4), 429-439.
- Cardu, H., et Sanschagrín, M. (2002). Les femmes et la migration : les représentations identitaires et les stratégies devant les obstacles à l'insertion socioprofessionnelle à Québec. *Recherches féministes*, 15(2), 87-122.
- Carlton, B.S., Goebert, D. A., Miyamoto, R. H., Andrade, N. N., Hishinuma, E. S., Makini GK.Jr., Yuen, N.Y., Bell, C. K., McCubbin, L.D, Else, I. R. et Nishimura, S.T. (2006). Resilience, family adversity and well-being among Hawaiian and non-Hawaiian adolescents. *International Journal of Social Psychiatry*, 52(4), 291-308.
- Carranza, M. E. (2008). Salvadorian women speak: Coping in Canada with past trauma and loss. *Canadian Social Work Review*, 25(1), 23-36.
- Castro, C., et Villeneuve, p. (2019). Être femme et immigrante : l'intégration socioéconomique des femmes en région nordique au Québec. *Service social*, 65(1), 54-69.
- Castro, C., et Villeneuve, P. (2017). Las experiencias migratorias de mujeres durante sus primeros años de inmigración en una región nórdica del Quebec, Canadá. *Revista Internacional en Ciencias Sociales*, 6(2), 138-147.
- Charney, D. et Nemeroff, C. B. (2004). *The peace of mind prescription*: New York : Houghton Mifflin Harcourt.
- Chew, J. et Haase, A. M. (2016). Psychometric properties of the Family Resilience Assessment Scale: A Singaporean perspective. *Epilepsy & Behavior*, 61, 112-119.
- Cheung, M. (2008). Resilience of older immigrant couples: long-term marital satisfaction as a protective factor. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 7(1), 19-38.
- Chicha, M.T. (2013). La discrimination à l'embauche. *Relations*, (763), 20–21.
- Chicha, M.T. (2012). Discrimination systémique et intersectionnalité : la déqualification des immigrantes à Montréal. *La femme et le droit*, 4, 82-113.
- Chicha, M.T. et Charest, E. (2008). L'intégration des immigrés sur le marché du travail à Montréal. Politiques et enjeux. *Choix, IRPP*. 14(2), 1-62.

- Chicha, M.T. et Deraedt, E. (2009). Genre, migration et déqualification : des trajectoires contrastées. Étude de cas de travailleuses migrantes à Genève. Cahiers des migrations internationales 97. Genève : Organisation internationale du travail.
- Cicchetti, D. (2003). Foreword in SS Luthar (Dir.), Resilience and vulnerability: adaptation in the context of childhood adversities (pp. xix-xxix): New York : Cambridge University Press.
- Conférence régionale des élus de l'Abitibi-Témiscamingue (2011) La planification de l'immigration au Québec pour la période 2012-2015. Ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles. p. 29.
- Cohen-Emerique, M. (2000). L'Approche interculturelle auprès des migrants. L'intervention interculturelle. Boucherville : Gaétan Morin, p. 335.
- Comfort, L. (1999). Shared risk: Complex systems in seismic response. Oxford : Elsevier.
- Chouinard, J. (2009). Résilience, spiritualité et réadaptation. *Frontières*, 22 (1-2), 89-92.
- Coyle, J. P. (2011). Resilient families help make resilient children. *Journal of Family Strengths*, 11(1), 1-16.
- Cyrluk, B. (2001). Manifeste pour la résilience. *Spirale* 2, 77-82.
- Cyrluk, B. (2003). Le murmure des fantômes. Paris : Odile Jacob.
- Cyrluk, B., Elkaïm, M. et Maestre, M. (2017). Entre résilience et résonance : À l'écoute des émotions. Paris: éditions Fabert.
- de Andrade Seidl, M. L. et da Cruz Benetti, S. P. (2011). Resiliencia familiar: nuevas perspectivas en la promoción y prevención en salud. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 7(1), 43-55.
- Daneau, L. (2015). La régionalisation de l'immigration au Québec : le débat public entre le gouvernement et la société civile à l'origine de la politique, 1987-2000. Mémoire de maîtrise inédit, Université du Québec à Trois Rivières, Trois-Rivières.
- Daure, I. (2011). Approche systémique interculturelle. Une proposition pour l'accueil des familles issues de la migration, *Journal des psychologies*, 7 (290), 42-44.



- DeFrain, J. (1999). Strong families. *Family Matters*, (53), 6-13.
- Dejean, F., Richard, M., & Jean, E.S. (2019). Le rôle des groupes religieux dans la fabrique du lien social: l'action des Églises évangéliques montréalaises auprès des personnes immigrantes. *Canadian Ethnic Studies*, 51(2), 131-151.
- Delage, M. (2004). Résilience dans la famille et tuteurs de résilience. *Thérapie familiale*, 25(3), 339-347.
- Delage, M. (2008). La résilience familiale. Paris : Odile Jacob.
- Desjardins études économiques. (2015). Région administrative de l'Abitibi Témiscamingue - Survol et prévisions économiques. [Document PDF]. Consulté le 22 avril 2016 à <https://www.desjardins.com/ressources/pdf/15eerabitem-f.pdf>.
- Deslauriers, J-P. (1991). Recherche qualitative : Guide pratique. Montréal : McGraw-Hill.
- Dias, P. C. et Cadime, I. (2017). Protective factors and resilience in adolescents: The mediating role of self-regulation. *Psicología Educativa*, 23(1), 37-43.
- Duncan Lane, C., Meszaros, P. S. et Savla, J. (2017). Measuring Walsh's Family Resilience Framework: Reliability and validity of the Family Resilience Assessment among women with a history of breast cancer. *Marriage & Family Review*, 53(7), 667-682.
- Escalera Reyes, J. et Ruiz Ballesteros, E. (2011). Resiliencia Socioecológica: aportaciones y retos desde la Antropología. *Revista de Antropología Social*, 20, 109-135.
- Eusebio, S. et Lopes, F. (2016). Resiliencia das famílias con filhos deficientes Eusébio. *International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología.*, 1(1), 170-177.
- Fernandez, I. T., Schwartz, J. P., Chun, H. et Dickson, G. (2013). Family resilience and parenting. In D. S. Becvar (Dir.), *Handbook of family resilience* (pp. 119-136). New York : Springer.
- Feuerverger, G. (2011). Re-bordering spaces of trauma: auto-ethnographic reflections on the immigrant and refugee experience in an inner-city high school in Toronto. *International Review of Education*, 57(3-4), 357-375.

- Fontaine, L. (2010). Repérage de quelques obstacles linguistiques et culturels des soins de santé pour les immigrants francophones de la Nouvelle-Écosse. *Port Acadie : revue interdisciplinaire en études acadiennes*, (18-19), 103-115.
- García-Cid, A., Hombrados-Mendieta, I., Gómez-Jacinto, L., de las Olas Palma-García, M. et Millán-Franco, M. (2017). Apoyo social, resiliencia y región de origen en la salud mental y la satisfacción vital de los inmigrantes. *Universitas Psychologica*, 16(5), 2.
- Gardner, D. L., Huber, C. H., Steiner, R., Vazquez, L. A. et Savage, T. A. (2008). The development and validation of the inventory of family protective factors: A brief assessment for family counseling. *Family Journal*, 16(2), 107-117.
- Garnezy, N. (1971). Vulnerability research and the issue of primary prevention. *American Journal of Orthopsychiatry*, 41(1), 101.
- Garnezy, N. (1991). Resilience in children's adaptation to negative life events and stressed environments. *Pediatric Annals*, 20(9), 459-466.
- Garnezy, N. et Streitman, S. (1974). Children at risk: The search for the antecedents of schizophrenia: I. Conceptual models and research methods. *Schizophrenia Bulletin*, 1(8), 14.
- Gauthier, C-A. (2016). Obstacles to socioeconomic integration of highly-skilled immigrant women: Lessons from Quebec interculturalism and implications for diversity management. *Equality, Diversity and Inclusion*, 35(1), 17 -30.
- Gauthier, C-A. (2013) Le rôle des réseaux sociaux dans le processus d'intégration socioprofessionnelle des femmes immigrantes qualifiées au Québec. *Économie et Solidarités*, 43(1-2), 98-110.
- Gauthier, B. (2009). La recherche sociale : de la problématique à la collecte de données. 5<sup>e</sup> Éditions. Presses de l'Université du Québec. Québec.
- Gaxiola, J. et Frías, M. (2007). Los factores protectores y la adaptabilidad al abuso infantil: un estudio con madres mexicanas. *Revista mexicana de psicología*, 24, 222-223.
- Gaxiola Romero, J., González Lugo, S., Contreras Hernández, Z. et Gaxiola Villa, E. (2012). Predictores del rendimiento académico en adolescentes con disposiciones resilientes y no resilientes. *Revista de Psicología*, 30(1), 47-74.
- Genest, C. et Gratton, F. (2009). La place de la résilience familiale lors d'un suicide à l'adolescence. *Frontières*, 22(1-2), 42-49.

- Gonçalves, M. J. (2003). Aumentar a resiliência das crianças vítimas de violência. *Análise Psicológica*, 21(1), 23-30.
- Gouvernement du Canada. (2017). Bienvenue aux réfugiés : Faits importants. [Page Web]. Consulté le 16 septembre 2019 à <https://www.canada.ca/fr/immigration-refugies-citoyennete/services/refugies/bienvenue-refugies-syrien/faits-importants.html>
- Guo, S. (2014). Revisioning Education for All in the age of migration: Global challenges and opportunities for lifelong learning. *International Review of Education*, 60 (4), 481-497.
- Greeff, A. P. et Van Der Merwe, S. (2004). Variables associated with resilience in divorced families. *Social Indicators Research*, 68(1), 59-75.
- Greeff, A. P., Vansteenwegen, A. et Ide, M. (2006). Resiliency in families with a member with a psychological disorder. *American Journal of Family Therapy*, 34(4), 285-300.
- Grenier, G. et Xue, L. (2011). Canadian immigrants' access to a first job in their intended occupation. *Journal of International Migration and Integration*, 12(3), 275-303.
- Grotberg, E. H. (1997). The International Resilience Research Project.
- Gouvernement Canada (2020). Glossaire. [Document en PDF.] Consulté le 24 juin 2020 à <https://www.canada.ca/fr/services/immigration-citoyennete/centre-aide/glossaire.html>
- Guedeney, A. (1998). Les déterminants précoces de la résilience. Marseille : Hommes et perspectives.
- Hadfield, K. et Ungar, M. (2018). Family resilience: Emerging trends in theory and practice. Oxford : Taylor & Francis.
- Hamelin, A. et Jourdan-Ionescu, C., A., et Jourdan-Ionescu, C. (2011). Les instruments d'évaluation du processus de résilience. *Développement humain, handicap et changement social*. 19(1), 75-84.
- Hawley, D. R. (2012). The ramifications for Clinical Practice of Focus on Family Resilience. In D. S. Becvar (Dir.), *Handbook of Family Resilience* (pp. 31-50). New York : Springer.

- Heffernan, J. Shuttlesworth, G. et Ambrosino, R. (1988). *Social work and social welfare: An introduction*. Saint Paul, (Missouri) : West Publishing.
- Henderson, N. et Milstein, M. M. (2003). *Resiliencia en la escuela*. Genève : Paidós.
- Hernandez, A. (2014). Migration, resilience and social work: Latin Americans in Tarragona. *British Journal of Social Work*, 44(1), 88 -104.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. et Baptista Lucio, P. (2003). *Metodología de la investigación*. México : McGraw-Hill.
- Hinse, S. (2015). *L'intervention sociale auprès des familles immigrantes de Québec et Chaudière-Appalaches*. Mémoire de maîtrise inédit. Université Laval, Québec.
- Hyppolite, I. (2012). Contribution au développement socio-économique de la région d'Edmonton par les femmes africaines noires francophones immigrées entre 2000 et 2006. *International Journal of Canadian Studies*, (45-46), 239-259.
- Holling, C., Schindler, D., Walker, B. et Roughgarden, J. (1995). Biodiversity in the functioning of ecosystems: An ecological synthesis. In Per-rings, KG Maler, C. Folke, CS Holling, BO Jansson (Dir.), *Biodiversity loss: Ecological and economic issues* (pp. 44-83). Cambridge : Cambridge University Press.
- Ionescu, S., Rutembesa, E., et Boucon. V. (2010). La résilience : perspective culturelle. *Bulletin de psychologie*, 510(6), 463-468.
- Jabouin, S. & Duchesne, C. (2018). Stratégies d'insertion professionnelle d'enseignants immigrants de minorité visible. *Alterstice*, 8(2), 63-74.
- Jackson, A. P., Brooks Gunn, J., Huang, C. et Glassman, M. (2000). Single mothers in low wage jobs: Financial strain, parenting, and preschoolers' outcomes. *Child Development*, 71(5), 1409-1423.
- Jourdan-Ionescu, C. (2001). Intervention écosystémique individualisée axée sur la résilience. *Revue québécoise de psychologie*, 22(1), 163-186.
- Jovelin, E. (2011). Les jeunes issus de l'immigration confrontés à la discrimination. *Hommes et migrations*, 1292, 104-113.
- Jurjewicz, H. (2016). How spirituality leads to resilience a case study of immigrants. *European Journal of Science and Theology*, 12(4), 17-25.

- Kaplan, H. B. (1999). Toward an understanding of resilience. In M. D. Glantz et J. L. Johnson (Dir.), *Resilience and development: Positive life adaptations* (pp. 17-83). New York : Springer.
- Kendra, J. M. et Wachtendorf, T. (2003). Elements of resilience after the world trade center disaster: reconstituting New York City's Emergency Operations Centre. *Disasters*, 27(1), 37-53.
- Lacroix, J-L. (1990). *L'individu, sa famille et son réseau : Les thérapies familiales systémiques*. Paris : EFS (Coll. Sciences humaines appliquées).
- Lambert, E. (2014). *La régionalisation de l'immigration : le cas des réfugiés colombiens installés dans les régions du Québec*. Mémoire de maîtrise en sociologie inédit, Université du Québec à Montréal, Montréal.
- Legault, G. et Fronteau, J. (2008). Les mécanismes d'inclusion des immigrants et des réfugiés. In G. Legault et L. Rachédi (Dir.) *L'intervention interculturelle*, 2<sup>e</sup> édition (pp. 43-66). Montréal : Gaëtan Morin.
- Legendre, R. (2005). *Dictionnaire actuel de l'éducation*. 3<sup>e</sup> édition. Montréal :Guérin.
- Léglise, I. (2019). Documenter les parcours de familles transnationales: généalogies, biographies langagières et pratiques langagières familiales. In S. Haque et F. Lelièvre (Dir.) *Politique linguistique familiale : Enjeux dynamiques de la transmission linguistique dans un contexte migratoire* (pp.159-182). Munich : LINCOM.
- Lennon, S. L. et Heaman, M. (2015). Factors associated with family resilience during pregnancy among inner-city women. *Midwifery*, 31(10), 957-964.
- Lester, W., et Nguyen, M-T. (2010). The economic integration of immigrants and regional resilience. *Journal of Urban Affairs*, 38(1), 42-60.
- Luthar, S. S. (2006). Resilience in development: A synthesis of research across five decades. In D. Cicchetti et D. J. Cohen (Dir.) *Developmental psychopathology: Risk, disorder, and adaptation* (pp. 739-795). New York : John Wiley & Sons.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D. et Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562.
- Mackay, R. (2003). Family resilience and good child outcomes: An overview of the research literature. *Social Policy Journal of New Zealand*, 98-118.

- Madibbo, A. (2018). L'immigration transnationale africaine francophone en milieu minoritaire et son impact sur l'intégration dans la société canadienne. *Francophonies d'Amérique*, 46-47, 127-148.
- Manciaux, M., Vanistendael, S., Lecomte, J. et Cyrulnik, B. (2001). La resiliencia: estado de la cuestión [Resilience: State of the art]. La resiliencia: Resistir y rehacerse.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.
- Masten, A. S., Best, K. M. et Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2(4), 425-444.
- Masten, A. S., Garmezy, N., Tellegen, A., Pellegrini, D. S., Larkin, K. et Larsen, A. (1988). Competence and stress in school children: The moderating effects of individual and family qualities. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 29(6), 745-764.
- Mayer, R., et Deslauriers, J-P. (2000) Quelques éléments d'analyse qualitative. In R. Mayer, F. Ouellet, M.-C. Saint-Jacques et D. Turcotte (Dir.) *Méthodes de recherche en intervention sociale* (pp.159-189). Boucherville : Gaëtan Morin.
- Mayer, R., Ouellet, F., Saint-Jacques, M.-C. et Turcotte, D. (2000). *Méthodes de recherche en intervention sociale*. Boucherville : Gaëtan Morin.
- Minuchin, S. (1974). *Families and family therapy*. Boston : Harvard University Press.
- McCreary, L. L. et Dancy, B. L. (2004). Dimensions of family functioning: perspectives of low-income African American single-parent families. *Journal of Marriage and Family*, 66(3), 690-701.
- McCubbin, H. I. (1998). *Resiliency in Native American and immigrant families*: Thousand Oaks : Sage Publications.
- McCubbin, H. I. et McCubbin, M. A. (1988). Typologies of resilient families: Emerging roles of social class and ethnicity. *Family Relations*, 247-254.
- McCubbin, H. I., Thompson, E. A., Thompson, A. I. et Fromer, J. E. (1998). *Resiliency in African-American families* (Vol. 3). Thousand Oaks : Sage Publications.
- McCubbin, M., Balling, K., Possin, P., Frierdich, S. et Bryne, B. (2002). Family resiliency in childhood cancer. *Family Relations*, 51(2), 103-111.

- Michallet, B. (2009). Résilience: perspective historique, défis théoriques et enjeux cliniques. *Frontières*, 22(1-2), 10-18.
- Mileti, D. (1999). *Disasters by design: A reassessment of natural hazards in the United States*. Washington : Joseph Henry Press.
- Ministère de l'Immigration, de la Diversité et de l'Inclusion – MIDI (2019). 2014-2018 Tableaux de l'immigration permanente au Québec. [Document en PDF]. Consulté le 07 juin 2020 à <http://www.mifi.gouv.qc.ca/publications/fr/recherchesstatistiques/Immigration-Quebec-2014-2018.pdf>.
- Ministère de l'Immigration, de la Diversité et de l'Inclusion – MIDI (2016). Portrait statistique. L'immigration permanente au Québec selon les catégories d'immigration et quelques composantes. 2011-2015 [Document en PDF]. Consulté le 09 juin 2016 à [http://www.mifi.gouv.qc.ca/publications/fr/recherchesstatistiques/Portraits\\_categorie\\_2011-2015.pdf](http://www.mifi.gouv.qc.ca/publications/fr/recherchesstatistiques/Portraits_categorie_2011-2015.pdf).
- Ministère de l'Immigration, de la Diversité et de l'Inclusion – MIDI (2015). Ensemble, nous sommes le Québec. Politique québécoise en matière d'immigration, de participation et d'inclusion et stratégie d'action 2016-2021 [Document PDF]. Consulté le 05 juin 2016 à [http://www.mifi.gouv.qc.ca/publications/fr/dossiers/TXT\\_FaitsSaillants\\_AnnexeCommunique\\_Politique.pdf](http://www.mifi.gouv.qc.ca/publications/fr/dossiers/TXT_FaitsSaillants_AnnexeCommunique_Politique.pdf)
- Ministère de l'Immigration, des Réfugiés et de la Citoyenneté du Canada – IRCC (2019). Rapport annuel au Parlement sur l'immigration 2019. [Document en PDF]. Consulté à le 18 juin 2020 à <https://www.canada.ca/content/dam/ircc/migration/ircc/francais/pdf/pub/rapport-annuel-2019.pdf>.
- Molina, B., Agudelo, M., Rios, A., Builes, M., Ospina, A., Arroyave, R., Lopez, O., Vásquez, M., et Navia, C. (2005). Kidnapping: Its effects on the beliefs and the structure of relationships in a group of families in Antioquia. *Journal of Family Psychotherapy*, 16(3), 39-55.
- Morin, M-E. et Blais, R. (2005). Besoins des aidants naturels accompagnant un patient lors d'un transfert inter-hospitalier d'une région éloignée vers un centre urbain : Le cas de l'Abitibi-Témiscamingue. Groupe de recherche interdisciplinaire en santé (GRIS). Université de Montréal.

- Mulatris, P. (2010). Disqualification professionnelle et expériences temporelles : enquête auprès des immigrants francophones africains installés en Alberta. *British Journal of Canadian Studies*, 23(1), 73-86
- Nam, B., Kim, J. Y., DeVlyder, J. E. et Song, A. (2016). Family functioning, resilience, and depression among North Korean refugees. *Psychiatry Research*, 245, 451-457.
- Noubicier, A. et Charpentier, M. (2013). Vieillesse réussie: perception des femmes âgées immigrantes de l'Afrique noire à Montréal. *Santé mentale au Québec*, 38(2), 277-295.
- Observatoire de l'Abitibi-Témiscamingue (2010). L'Abitibi-Témiscamingue à grand traits [Document PDF]. Consulté le 01 mai 2017 à [http://observat.qc.ca/documents/medias/at\\_grands\\_traits\\_2010.pdf](http://observat.qc.ca/documents/medias/at_grands_traits_2010.pdf)
- Observatoire de l'Abitibi-Témiscamingue (2006). Portrait de l'immigration. [Document PDF]. Consulté le 16 mai 2016 à [http://www.observat.qc.ca/documents/publication/integral\\_immigration\\_2006.pdf](http://www.observat.qc.ca/documents/publication/integral_immigration_2006.pdf).
- Okraïneç, K., Booth, G., Hollands, S., et Bell, C. (2017). Language barriers among the foreign-born in Canada: Agreement of self-reported measures and persistence over time. *Journal of Immigrant and Minority Health*, 19(1), 50 -56.
- Olson, D. H. (2000). Circumplex model of marital and family systems. *Journal of Family Therapy*, 22(2), 144-167.
- Organisation de coopération et de développement économique - OCDE (2015). Les indicateurs de l'intégration des immigrants 2015. Trouver ses marques, Éditions OCDE, Paris. [Document PDF]. Consulté le 28 février 2017 à [https://read.oecd-ilibrary.org/social-issues-migration-health/les-indicateurs-de-l-integration-des-immigres-2015\\_9789264233799-fr#page1](https://read.oecd-ilibrary.org/social-issues-migration-health/les-indicateurs-de-l-integration-des-immigres-2015_9789264233799-fr#page1).
- Organisation internationale pour les migrations – OIM (2007). Glossaire de la migration. Droit international de la migration 9.
- Organisation Internationale pour les migrations-IOM (2019). World migration report 2020. [Document PDF]. Consulté le 11 juin 2020 à [https://publications.iom.int/system/files/pdf/wmr\\_2020.pdf](https://publications.iom.int/system/files/pdf/wmr_2020.pdf).
- Organisation Nations Unies (2019). Rapport du Secrétaire général sur l'activité de l'Organisation. [Document PDF]. Consulté le 23 juin 2020 à



<https://www.un.org/annualreport/files/2019/09/Annual-report-SG-2019-FR-Complete-Web.pdf>.

- Osorio Ramirez, M-A. (2008). La transformation du lien social : les parcours migratoires et d'établissement des réfugiés de l'ex-Yougoslavie à Ville de Saguenay et à Joliette. Thèse de doctorat inédite, Université de Montréal, Montréal.
- Ouellet, C. (2007). Relation d'aide au cœur de l'intervention. Québec: Éditions Harmonie-vie.
- Ouellet, F., et Saint- Jacques, M-C. (2000). Les techniques d'échantillonnage. In R. Mayer, F. Ouellet, M.-C. Saint-Jacques et D. Turcotte (Dir.) Méthodes de recherche en intervention sociale (pp.79-85; 87-88). Boucherville : Gaëtan Morin.
- Pelling, M. (2012). The vulnerability of cities: natural disasters and social resilience: New York : Routledge.
- Pellerin, H. (2011). De la migration à la mobilité : changement de paradigme dans la gestion migratoire. Le cas du Canada. *Revue européenne des migrations internationales*, 27 (2), 57-75.
- Pinel-Jacquemin, S., et Zaouche-Gaudron, C. (2009). Système familial et attachement : revue de la question. *Neuropsychiatrie de l'enfance et de l'adolescence*, 57(3), 162-172.
- Pires, A. (1997). L'échantillonnage et quelques types d'échantillons dans la recherche qualitative. In J. Poupart, J.-P. Deslauriers, L.-H. Groulx, A. Laperrière, R. Mayer et A. Pires. (Dir.) La recherche qualitative : enjeux épistémologiques et méthodologiques (pp. 113-169). Montréal : Gaëtan Morin.
- Poupart, J. (1997). L'entretien de type qualitatif : Considérations épistémologiques, théoriques et méthodologiques. In J. Poupart, J.-P. Deslauriers, L.-H. Groulx, A. Laperrière, R. Mayer et A. Pires. (Dir.) La recherche qualitative : enjeux épistémologiques et méthodologiques (pp. 173-206). Montréal : Gaëtan Morin.
- Proulx, M. (2014). Nouveau cycle économique en périphérie nordique - une lecture de la première décennie. *L'Actualité économique*, 90(2), 121-144.
- Rachédi, L., et Legault, G. (2008). Le modèle interculturel systémique. In G. Legault et L. Rachédi (Dir.) L'intervention interculturelle (pp.121-140). Montréal : Gaëtan-Morin.

- Rachedi, L. et Vatz-Laaroussi, M. (2004). La résilience comme contribution sociale : pour les jeunes et familles réfugiées. *Canadian Issues* 48.
- Richardson, G.E (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 307-321.
- Richardson, G. E., Neiger, B. L., Jensen, S. et Kumpfer, K. L. (1990). The resiliency model. *Health Education*, 21(6), 33-39.
- Rivera, F. I., Guarnaccia, P. J., Mulvaney-Day, N., Lin, J. Y., Torres, M. et Alegria, M. (2008). Family cohesion and its relationship to psychological distress among Latino groups. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 30(3), 357-378.
- Roy, H. (2015). Rapport à l'espace, rapport à l'Autre : Constructions des discours sur l'immigration dans la banlieue lavalloise. Mémoire de maîtrise inédit, Université de Montréal, Montréal.
- Roy, G. (2003). Pratique sociale interculturelle au SARIMM (Service d'aide aux réfugiés et aux immigrants du Montréal métropolitain). Publications du CLSC, Côte-des-Neiges.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316.
- Rutter, M. (1993). Resilience: some conceptual considerations. *Journal of Adolescent Health*, 14(8), 626-631.
- Rutter, M. (1999). Resilience concepts and findings: Implications for family therapy. *Journal of Family Therapy*, 21(2), 119-144.
- Rutter, M. (2002). La résilience en face de l'adversité. *Études sur la mort* 2, 123-146.
- Saavedra Guajardo, E. et Villalta Paucar, M. (2008). Medición de las características resilientes: un estudio comparativo en personas entre 15 y 65 años. *Liberabit*, 14(14), 32-40.
- Sanders, J., Munford, R. et Boden, J. (2017). Culture and context: The differential impact of culture, risks and resources on resilience among vulnerable adolescents. *Children and Youth Services Review*, 79, 517-526.
- Savoie-Zajc, L. (2004). La recherche qualitative/interprétative en éducation. In T. Karsenti et L. Savoie-Zajc (Dir.) *La recherche en éducation : étapes et approches*, 3<sup>e</sup> éd. (pp.142-148). Sherbrooke : Édition du CRP.

- Simard, M. (2016). Régions, régionalisation et développement au Québec : quel bilan 50 ans après les premiers découpages administratifs. *Organisation & territoires*, 25(2), 5-17.
- Statistique Canada (2017). Les schémas d'établissement et l'intégration sociale de la population issue de l'immigration dans les régions métropolitaines de Montréal, Toronto et de Vancouver. [Document en PDF.] Consulté le 16 mai 2017 à <http://www.statcan.gc.ca/pub/89-657-x/89-657-x2016002-fra.htm>.
- Statistique Canada (2011). Dictionnaire du recensement 2011. [Document en PDF.] Consulté le 04 janvier 2017 à <http://www12.statcan.gc.ca/census-recensement/2011/ref/dict/fam004-fra.cfm>.
- Statistique Canada (2011). Enquête nationale auprès des ménages, 2011/Immigration et diversité ethnoculturelle au Canada. [Document en PDF.] Consulté le 16 mai 2017 à <http://www12.statcan.gc.ca/nhs-enm/2011/as-sa/99-010-x/99-010-x2011001-fra.pdf>.
- Statistique Canada (2010). Projections de la diversité de la population canadienne 2006 à 2031. [Document en PDF]. Consulté le 04 avril 2017 à <http://www.statcan.gc.ca/pub/91-551-x/91-551-x2010001-fra.pdf>.
- Schiera, A. (2005). Uso y abuso del concepto de resiliencia. *Revista de investigación en psicología*, 8(2), 129-135.
- Sigman-Grant, M., Hayes, J., VanBrackle, A. et Fiese, B. (2015). Family resiliency: A neglected perspective in addressing obesity in young children. *Childhood Obesity*, 11(6), 664-673.
- Soanes, C. et Hawker, S. (2014). Compact Oxford english dictionary.
- Steinbach, M. (2010). Quand je sors d'accueil: linguistic integration of immigrant adolescents in Quebec secondary schools. *Language, Culture and Curriculum*, 23(2), 95-107.
- Sutherland, J. A., Cook, L., Stetina, P. et Hernandez, C. (2009). Women in substance abuse recovery: Measures of resilience and self-differentiation. *Western Journal of Nursing Research*, 31(7), 905-922.
- Table de concertation des organismes au service des personnes réfugiées et immigrantes – TCRI. (2007). L'immigration et l'intégration au Québec : Trop peu et bien tard, il faut agir! [Document PDF]. Consulté le 14 février 2017 à <http://tcri.qc.ca/publications/publications-memoires/149-l-immigration-et-l-integration-au-quebec-trop-peu-et-bien-tard-il-faut-agir>.

- Tereno, S., Soares, I., Martins, E., Sampaio, D. et Carlson, E. (2007). La théorie de l'attachement : son importance dans un contexte pédiatrique, *Médecine & Hygiène|Devenir*, 2 (19), 151-188.
- Terrisse, B., Larose, F. et Lefebvre, M. (2001). La résilience : facteurs de risques et facteurs de protection dans l'environnement social et scolaire du jeune enfant. *Cahiers du Centre de recherche sur les formes d'éducation et d'enseignement*, 16, 129-172.
- Tousignant, M. et Ehrensaft, E. (2005). La résilience par la reconstruction du sens: l'expérience des traumatismes individuels et collectifs. Toulouse : ERES.
- Turcotte, D. (2000). Le processus de la recherche sociale. In R. Mayer, F. Ouellet, M.-C. Saint-Jacques et D. Turcotte (Dir.) *Méthodes de recherche en intervention sociale* (pp. 39-68). Montréal : Gaëtan-Morin.
- Van Den Bussche, C. (2015). L'établissement des immigrants à Québec : parcours migratoires et biographies résidentielles d'immigrants français et maghrébins.
- Vanderbilt-Adriance, E. et Shaw, D. S. (2008). Protective factors and the development of resilience in the context of neighborhood disadvantage. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 36(6), 887-901.
- Vanistendael, S. et Lecomte, J. (2000). Le bonheur est toujours possible : construire la résilience. Paris : Bayard.
- Vatz Laaroussi, M., et Bolzman, C. (2010). Présentation. Familles immigrantes et réseaux transnationaux : des articulations théoriques aux stratégies politiques. *Lien social et Politiques*, 64, 7-25.
- Vatz Laaroussi, M. (2009). Mobilité, réseaux et résilience. Le cas des familles immigrantes et réfugiées au Québec. Presses de l'Université du Québec. Québec.
- Vatz Laaroussi, M. (2007). Les relations intergénérationnelles, vecteurs de transmission et de résilience au sein des familles immigrantes et réfugiées au Québec. *Enfances, familles, générations*, 6, <https://doi.org/10.7202/016480ar>.
- Vatz Laaroussi, M. (2006). Le Nous familial vecteur d'insertion pour les familles immigrantes. *Canadian Issues*, spring, 72-75.
- Vatz Laaroussi, M., et Rachédi, L. (2004). La résilience comme contribution sociale pour les jeunes et familles réfugiés. *Thèmes canadiens*, 48-52.

- Veronis, L. et Huot, S. (2019). Imaginaires géographiques de la francophonie minoritaire canadienne chez des immigrants et des réfugiés d'expression française. *Diversité urbaine*, 19, 115–137.
- Veronis, L. et Huot, S. (2018). La pluralisation des espaces communautaires francophones en situation minoritaire : défis et opportunités pour l'intégration sociale et culturelle des immigrants. *Francophonies d'Amérique*, 46-47, 171-195.
- Vigneault, M. (2016). La régionalisation de l'immigration : un maillon essentiel d'occupation et de développement des territoire. *Organisation & territoires*, 25(1), 59-69.
- Vincent, O. (Dir.) (1995). Histoire de l'Abitibi-Témiscamingue. Institut québécois de la recherche sur la culture Collection Les régions du Québec, 7.
- Violette, I. (2018). De quelques interprétations de la minoration : postures d'immigrants francophones face aux contacts de langues à Moncton, Nouveau-Brunswick. *Francophonies d'Amérique*, 46-47, 51–71.
- Walsh, F. (1996). The concept of family resilience: Crisis and challenge. *Family Process*, 35(3), 261-281.
- Walsh, F. (2003). Family resilience: A framework for clinical practice. *Family Process*, 42(1), 1-18.
- Walsh, F. (2016). Strengthening family resilience. New York : Guilford Publications.
- Wall, K., et São, J. (2004). Managing work and care: A difficult challenge for immigrant families. *Journal of Ethnic & migration Studies*, 38(6), 591-626.
- Watkins, P., Razee, H., et Richters, J. (2012). 'I'm telling you ... the language barrier is the most, the biggest challenge': Barriers to education among Karen refugee women in Australia. *Australian Journal of Education*, 56(2), 126-141.
- Werner, E. (1990). Protective factors and individual resilience. In W. S. Meisels et J. Shonkoff (Dir.) *Handbook of early childhood intervention* (pp. 97-116). Cambridge : Cambridge University Press.
- Werner, E. E. (1993). Risk, resilience, and recovery: Perspectives from the Kauai Longitudinal Study. *Development and Psychopathology*, 5(4), 503-515.
- Wiese, E. B., Van Dijk, M. et Seddik, H. (2009). La matrice familiale dans l'immigration: trauma et résilience. *Dialogue*,(3), 67-78.

- Wildavsky, A. B. (1988). *Searching for safety*, Vol. 10. Piscataway : Transaction Publishers.
- Wright, L. M., Watson, W. L. et Bell, J. M. (1996). *Beliefs: The heart of healing in families and illness*. New York :Basic Books.
- Wolin, S., et Wolin, S. (1993). *The resilient self: How survivors of troubled families rise above adversity*. New York : Villard.
- World Bank (2016). *Migration and development. A role for the World Bank Group*. Washington : World Bank Group.
- Xia, Y., Zhou, Z. G. et Xie, X. (2005). Strengths and resilience in Chinese immigrant families: an initial effort of inquiry. In V. L. Bengston, A. C. Acock, K. R. Allen, P. Dilworth-Anderson, et D. M. Klein (Dir.) *Sourcebook of family theory and research* (pp.108-111). Thousand Oaks : SAGE Publications.
- Yeung, W. J., Linver, M. R. et Brooks–Gunn, J. (2002). How money matters for young children's development: Parental investment and family processes. *Child Development*, 73(6), 1861-1879.
- Yunes, M. A. M. (2003). Psicologia positiva e resiliência: o foco no indivíduo e na família. *Psicol. estud.* 8, 75-84.
- Yunes, M. A. M. et Szymanski, H. (2006). O estudo de uma família “que supera as adversidades da pobreza”: caso de resiliência familiar? *Psicodebate*, 7, 119-140.
- Zolkoski, S. M. et Bullock, L. M. (2012). Resilience in children and youth: A review. *Children and Youth Services Review*, 34(12), 2295-2303.
- Zhu, N., et Helly, D. (2013). L'inégalité, la pauvreté et l'intégration économique des immigrées au Canada. *Canadian Ethnic Studies*, 45(1-2), 69-9.