

Bâtir des ponts

# interculturels



MRC DE LA  
VALLÉE-DU-RICHELIEU



# Bâtir des ponts interculturels

Ce guide a pour objectif d'outiller et sensibiliser les citoyens et les citoyennes de la MRC de La Vallée-du-Richelieu pour favoriser un meilleur accueil et faciliter l'intégration des personnes immigrantes qui s'établissent dans notre collectivité.

Illustrations : VIGG

Réalisé en collaboration avec :



TABLE DE CONCERTATION EN  
IMMIGRATION  
VALLÉE-DU-RICHELIEU

Avec la participation financière de :

Québec 



[www.mrcvr.ca/immigration](http://www.mrcvr.ca/immigration)



MRC DE LA  
**VALLÉE-DU-RICHELIEU**

*Mode urbain, terroir de vie!*

## **BIENVENUE DANS LE GUIDE « BÂTIR DES PONTS INTERCULTURELS ! »**

Ce document a été conçu pour vous accompagner dans la découverte et la compréhension des enjeux liés à l'immigration et à l'interculturalité. Ensemble, nous pouvons créer une communauté inclusive et harmonieuse en célébrant la diversité et en brisant les barrières.

## **POURQUOI CE GUIDE ?**

La MRC de La Vallée-du-Richelieu est une région où des personnes de différentes origines se rencontrent et cohabitent. Comprendre les réalités des personnes immigrantes et les défis auxquels elles font face est essentiel pour favoriser un accueil chaleureux et une intégration réussie.

La diversité culturelle enrichit notre communauté. C'est un atout qui nous permet de découvrir de nouvelles perspectives, d'élargir nos horizons et de bâtir une société plus résiliente et dynamique.

## **QUELQUES DÉFINITIONS ESSENTIELLES :**

**Immigration :** Installation dans un pays d'un individu originaire d'un autre pays.

L'immigration est un phénomène universel, motivé par des raisons variées telles que le travail, l'éducation ou la recherche d'une meilleure qualité de vie.

**Personne immigrante :** Personne qui vient s'installer dans un pays étranger.

Chaque personne immigrante a son histoire unique, son parcours et ses ambitions. Comprendre ces parcours est une première étape pour bâtir des ponts.

## **POURQUOI LES GENS IMMIGRENT-ILS ?**

Les personnes qui quittent leur pays le font pour diverses raisons :

- Opportunités économiques
- Rejoindre un membre de la famille
- Fuite des conflits, de la persécution, des régimes autoritaires, de la criminalité et de la violence
- Accès à l'éducation
- Changements climatiques, catastrophes naturelles
- Meilleure qualité de vie
- Liberté d'expression, de croyance ou d'orientation sexuelle

**L'immigration n'est pas toujours un choix. Pour beaucoup, c'est une décision difficile, parfois dictée par des circonstances incontrôlables. Comprendre les raisons qui poussent les gens à immigrer permet de les accueillir avec plus d'empathie.**



## LES DÉFIS LIÉS AU PROCESSUS D'IMMIGRATION

---

L'immigration est un parcours complexe et souvent difficile. Les personnes immigrantes rencontrent divers obstacles qui peuvent rendre leur intégration encore plus difficile.

Voici quelques-uns des défis les plus courants :

- Complexité administrative
- Délais de traitement
- Coûts élevés
- Rigidité des conditions
- Barrières linguistiques
- Adaptation culturelle
- Réponses aux changements de politique
- Discrimination et préjugés

## L'INTÉGRATION

---

L'intégration est un processus essentiel pour les personnes immigrantes, car elle détermine leur capacité à s'adapter et à participer pleinement à la vie sociale, économique et culturelle du pays d'accueil.

**Ce n'est pas seulement un processus pour la personne immigrante, mais aussi pour la société d'accueil qui doit créer un environnement favorable.**

L'intégration comporte de nombreux défis pour la personne immigrante, en voici quelques-uns :

- Barrières linguistiques
- Reconnaissance des diplômes et des compétences
- Accès au marché du travail
- Adaptation culturelle
- Perte de repères
- Accès au logement
- Isolement social
- Éloignement de la famille et des ami(e)s
- Discrimination et préjugés

L'intégration prend du temps et chaque individu peut traverser des moments de doute ou de frustration.

## LE CHOC CULTUREL

---

Le choc culturel désigne la sensation de désorientation et d'inconfort qu'une personne peut ressentir lorsqu'elle est plongée dans un environnement totalement différent de celui auquel elle est habituée.

## MAIS COMMENT LE GÉRER ?

---

Il est important de comprendre qu'une personne peut passer par différentes étapes du choc culturel et qu'il est normal de se sentir déstabilisé au début.

- Accepter que le choc culturel soit un processus normal et que l'adaptation prenne du temps
- Élargir son cercle social
- Maintenir un équilibre avec sa propre culture
- Prendre soin de soi
- Célébrer ses progrès
- Demander de l'aide, si nécessaire



## LA DIVERSITÉ

C'est l'ensemble des personnes qui diffèrent les unes des autres par leur origine géographique, socioculturelle ou religieuse, leur âge, leur sexe, leur orientation sexuelle, etc., et qui constituent la communauté nationale à laquelle elles appartiennent.



## L'INCLUSION

L'inclusion c'est bien plus qu'accueillir les différences, c'est leur donner de la valeur. Cela signifie créer un environnement où chaque personne se sent respectée, écoutée et valorisée, quel que soit son origine, son parcours ou son identité.

L'inclusion en pratique, c'est :

- inviter tout le monde à participer aux décisions qui les concernent;
- adapter les espaces, les règles et les attitudes pour qu'ils conviennent à tous et toutes;
- agir contre l'exclusion, que ce soit au travail ou dans la communauté.

**Faire de la place pour tous et toutes**



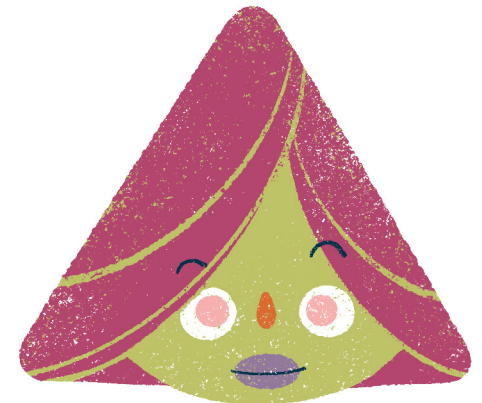
## LES ZONES SENSIBLES

Une zone sensible désigne un sujet ou un aspect de la réalité qui peut susciter des réactions émotionnelles fortes, de la controverse ou des malentendus, surtout lorsqu'il est abordé dans des discussions interculturelles ou interpersonnelles.

**Ces zones touchent souvent à des valeurs profondes, des croyances personnelles ou culturelles et des expériences vécues qui peuvent être difficiles à remettre en question ou à discuter ouvertement.**

Ce qui peut créer des malentendus :

- La notion du temps et de l'espace
- Les codes de bienséance et de politesse
- Les croyances et les pratiques religieuses
- Les rôles et statuts selon le sexe
- Les rôles et statuts selon l'âge
- La structure familiale
- L'éducation
- La hiérarchie
- Le rôle de l'état



## QU'EST-CE QU'UN BIAIS INCONSCIENT ?

Les biais inconscients sont des jugements automatiques, erronés et inconscients que fait notre cerveau, souvent basés sur des stéréotypes ou des préjugés, qui influencent notre perception et nos actions sans que nous en soyons conscients.

De manière subtile et involontaire, ces biais influencent nos interactions quotidiennes et nos prises de décision.

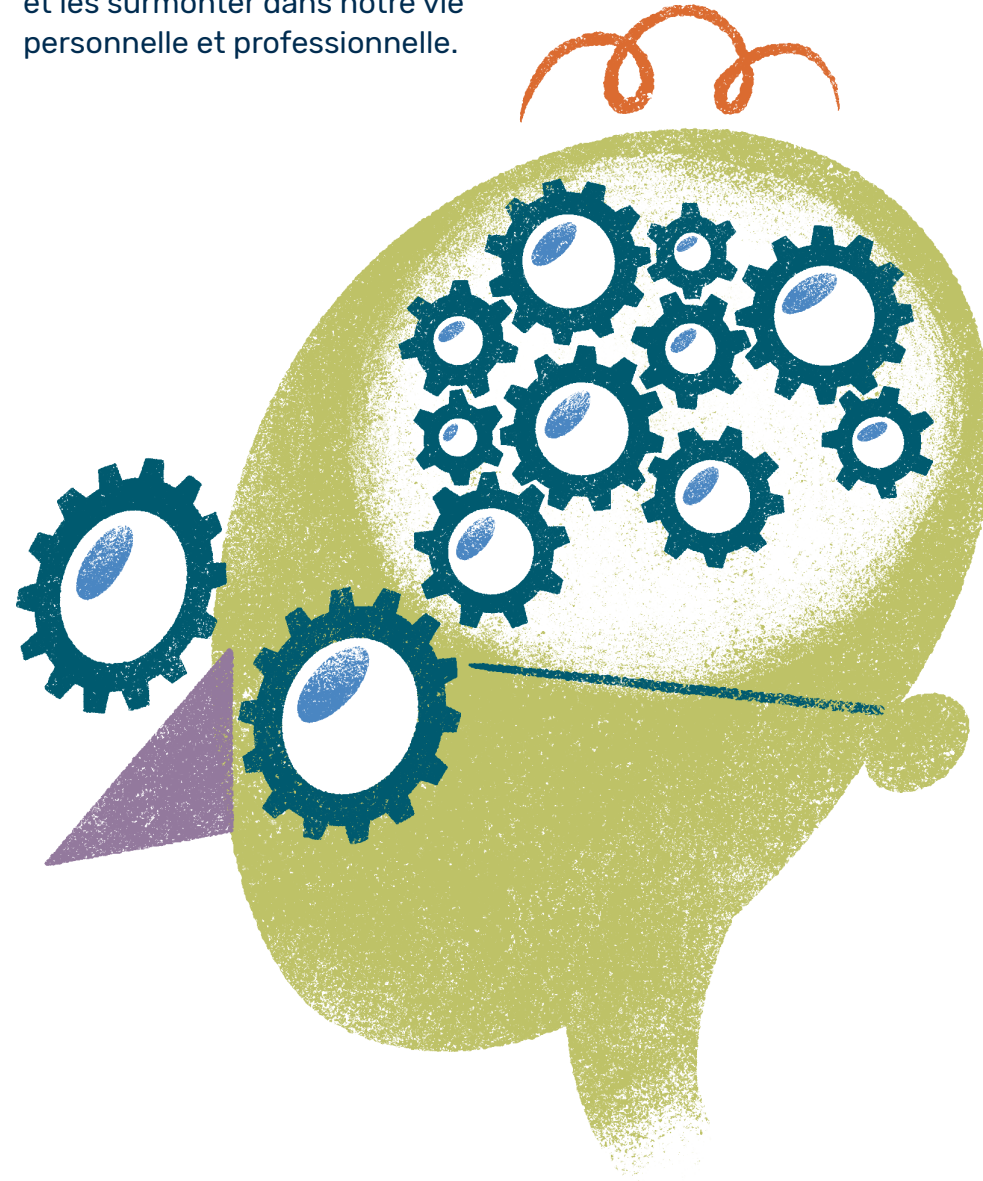
**C'est comme des lunettes teintées qui influencent nos idées sans qu'on s'en rende compte...**

Des exemples de biais :

- Favoriser ceux qui nous ressemblent.
- Penser que tous les membres d'un groupe sont pareils.
- Se faire une idée d'une personne ou de quelque chose seulement à partir de notre première impression, qu'elle soit positive ou négative.
- Retenir seulement ce qui confirme nos idées.
- Agir et penser comme la majorité. S'empêcher d'exprimer son idée ou son point de vue afin de suivre le groupe, par peur de créer un désaccord.
- Adhérer à des idées, même fausses, en raison de leur répétition.

## PSSSSST !

Nous avons tous des biais inconscients. Les identifier et les reconnaître est la première étape pour mieux les comprendre et les surmonter dans notre vie personnelle et professionnelle.





## LES MICRO-AGRESSIONS

---

Une micro-agression est une action ou remarque, souvent involontaire, qui exprime une attitude négative et discriminatoire envers une personne en raison de son appartenance à un groupe.

## POURQUOI LES MICRO-AGRESSIONS SONT-ELLES PROBLÉMATIQUES ?

---

**Effet cumulatif :** Même si elles semblent mineures, répétées au fil du temps, elles affectent la confiance et le bien-être des personnes ciblées.

**Renforcement des préjugés et stéréotypes :** Elles perpétuent des idées fausses ou négatives sur les groupes souvent déjà marginalisés.

**Impact sur la santé mentale :** Les micro-agressions peuvent causer du stress, de l'anxiété et un sentiment d'exclusion.

## PSSSSST !

---

Un préjugé est une idée ou un jugement formé à l'avance sur une personne ou un groupe, sans les connaître vraiment. Les préjugés peuvent être positifs ou négatifs, mais ils influencent presque toujours nos attitudes et nos actions de manière injuste.

## COMMENT LES RECONNAÎTRE ?

---

**Soyez attentif à vos mots et actions :** Ce que vous dites ou faites pourrait être perçu comme stigmatisant.

**Renseignez-vous :** Apprenez-en plus sur les différentes cultures, identités et expériences pour éviter les stéréotypes.

**Écoutez les autres :** Si quelqu'un vous fait remarquer une micro-agression, soyez ouvert à la discussion au lieu de minimiser ses sentiments.

## QU'EST-CE QUE LA DISCRIMINATION ?

---

La discrimination c'est traiter une personne ou un groupe différemment, souvent de manière injuste, en raison de caractéristiques comme :

- l'origine ethnique;
- le genre;
- l'âge;
- la religion;
- l'orientation sexuelle;
- un handicap;
- la langue.

Quelques exemples courants de discrimination :

- Refuser un emploi à quelqu'un à cause de ses croyances religieuses.
- Ne pas louer un logement à une personne à cause de son nom ou de son origine.
- Ignorer ou exclure une personne à cause de son accent.



## ET QU'EN EST-IL DU RACISME ?

---

Le racisme se nourrit de préjugés et, surtout, d'ignorance. Il a des conséquences concrètes dans la vie quotidienne des personnes. Cela peut se traduire notamment par des croyances et des comportements.

Il se manifeste de plusieurs façons, par exemple :

- Éviter quelqu'un dans un lieu public en raison de sa couleur de peau.
- Douter des capacités professionnelles des personnes issues des minorités visibles.
- Présumer, sans raison, de l'appartenance de jeunes gens noirs à des gangs.
- Ridiculiser les pratiques religieuses d'un groupe.

Le racisme peut être comparé à l'apparition d'un mur, parfois invisible, qui rend difficile l'inclusion des personnes qui subissent ces comportements discriminatoires. Cette expérience peut entraîner des effets négatifs sur leur santé, leur niveau de vie et leur bien-être.

**Toute manifestation de racisme est un coup porté au principe d'égalité entre toutes les personnes chères à la société québécoise.**

## DEVENIR ALLIÉ(E)

---

Une ou un allié est une personne qui soutient activement une cause ou un groupe, même si elle ne fait pas directement partie de ce groupe. Être une ou un allié c'est utiliser sa voix et ses actions pour promouvoir l'égalité, combattre les injustices et créer un environnement inclusif et respectueux.

## MAIS COMMENT FAIRE ?

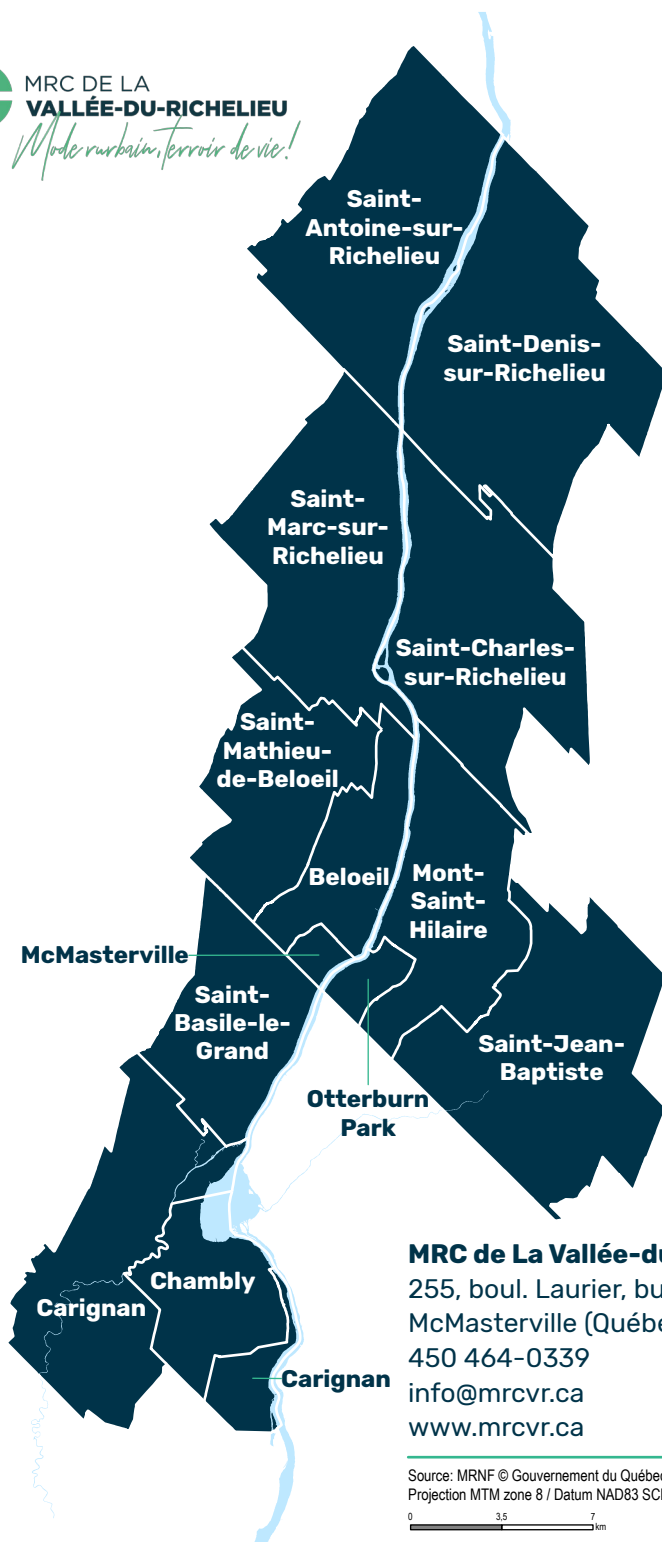
---

- Reconnaître l'existence des préjugés.
- Éviter les stéréotypes, généralisations et micro-agressions.
- Écouter activement.
- S'informer et se former sur les différences culturelles.
- S'éduquer sur nos biais potentiels.
- Remettre en question nos décisions.
- Reconnaître et corriger nos erreurs.
- Encourager les contributions de tous et toutes.
- Corriger une ou un ami qui fait une blague discriminatoire.
- S'ouvrir à des perspectives différentes.
- Soutenir une personne qui fait face à des injustices.
- Côtayer la diversité.
- Être sincère dans sa démarche.
- Cesser de cautionner des agissements qui traduisent des biais inconscients... et même les dénoncer !



MRC DE LA  
**VALLÉE-DU-RICHELIEU**

*Mode rural, terroir de vie!*



### **MRC de La Vallée-du-Richelieu**

255, boul. Laurier, bur. 100  
McMasterville (Québec) J3G 0B7  
450 464-0339  
info@mrcvr.ca  
www.mrcvr.ca

Source: MRNF © Gouvernement du Québec  
Projection MTM zone 8 / Datum NAD83 SCRS

0 3.5 7  
km

