



# Regards

JOURNAL COMMUNAUTAIRE D'ASCOT



SUIVEZ-NOUS SUR  
[facebook.com/JournalRegards](https://facebook.com/JournalRegards)

VOLUME 20 NUMÉRO 3  
AVRIL 2025



Dossier spécial

## DIALOGUE INTERCULTUREL

Il y a une différence entre vivre quelque part et appartenir à un lieu. Un quartier peut être rempli de logements, de commerces et de lieux publics, mais ce qui en fait un lieu vivant, inclusif et accueillant, c'est le lien entre les gens qui tisse le sentiment d'appartenance.

*p. 3 à 15*

ENJEUX SOCIAUX



### SHERBROOKE, COLLECTIVITÉ ACCUEILLANTE

Notre dossier spécial, Dialogue interculturel, donne la parole à des personnes issues de l'immigration en processus de francisation, grâce au soutien financier de la Ville de Sherbrooke.

ENJEUX SOCIAUX



### SE SENTIR CHEZ SOI

Cette édition du *Journal communautaire Regards* va à la rencontre des nouveaux arrivants et arrivantes que nous côtoyons au quotidien pour faire entendre leur voix. Des ateliers d'écriture ont permis à une vingtaine de personnes d'apporter leur témoignage sur leur intégration à la société québécoise. Le dernier atelier s'est tenu au Café Baobab.



**PROCHAINE DATE DE  
TOMBÉE DES TEXTES  
ET DES PUBLICITÉS**  
6 AVRIL 2025

**PROCHAINE DATE  
DE PARUTION**  
5 MAI 2025

**RÉDACTION ET PUBLICITÉ**

1551, rue Dunant  
Sherbrooke (Québec) J1H 5N6  
info@JournalRegards.ca  
873 989-8370

**Dépôts légaux** : Bibliothèques nationales du Québec  
et du Canada

**ISSN** : 2819-1455

**Tirage** : 10 200 exemplaires

**Direction** : Jeannine Arseneault

**Distribution** : Postes Canada

**Graphisme** : Liliana Leal

**Révision et correction** : Benoît Piché, Charles  
Bilodeau, Jeannine Arseneault, Karl Foster Candio,  
Martin Lemelin et Marie-Pier Isabel.

**Conseil d'administration** : Alexandra Jacquet,  
Charphadine Nagombe, Hugo Latour, Karine Godbout,  
Marie-Ève Sirois et Tarik Rahem.

Le *Journal communautaire Regards* informe la population  
du quartier d'Ascot et de ses environs en mobilisant les  
citoyennes, les citoyens et les organisations du milieu. Son  
contenu contribue à mettre en valeur la richesse du tissu  
social, économique, politique et culturel local.

**Regards est réalisé grâce à la participation  
financière du ministère de la Culture et des  
Communications, de la Ville de Sherbrooke et  
du gouvernement du Canada.**

Québec

Ville de  
Sherbrooke

Canada

AMECQ  
ASSOCIATION DES MÉDIAS ÉCRITS  
COMMUNAUTAIRES DU QUÉBEC

Tirage  
certifié  
AMECQ

En partenariat avec :

Ascot  
en Santé

**Corporation Ascot en santé**  
info@ascotensante.org  
819 342-0996  
facebook.com/AscotenSante

**CONSEIL D'ADMINISTRATION**



## DANS CE NUMÉRO

Note de la rédaction .....	2
Mot du président .....	3

### ENJEUX SOCIAUX

#### DOSSIER SPÉCIAL

Se sentir chez soi .....	3
L'intégration .....	4
Un long voyage vers la paix et la prospérité .....	5
Célébration de la diversité .....	5
Vision idéale d'une intégration culturelle .....	6
L'accueil et l'inclusion par le partage .....	6
Mon intégration positive .....	7
Une intégration réussie passe par la francisation .....	8
L'apprentissage du français pour une intégration réussie .....	8
Pour une intégration positive .....	9

Des incontournables pour rendre un quartier accueillant .....	9
Créer des espaces de rencontres interculturelles .....	10
Des espaces de rencontre et de création .....	10
Appartenir à deux cultures : les immigrants de deuxième génération .....	11
Le français, outil de communication .....	11
S'entraider au-delà des différences .....	12
Intégration et activités sportives interculturelles .....	12
La chaleur de l'accueil, même par grand froid .....	13
Mon expérience en tant que jeune immigrant .....	13
Mon parcours d'intégration au Québec .....	14
Quelques ressources .....	15



### Note de la rédaction



**Jeannine ARSENEAULT**

Directrice  
Journal Regards

Dans ce numéro, Regards présente  
un dossier spécial intitulé *Dialogue  
interculturel*. Il y donne la parole à des  
personnes issues de l'immigration en  
processus de francisation.

La réalisation de ce projet a été rendue  
possible grâce au soutien financier de  
la Ville de Sherbrooke dans le cadre du  
programme Sherbrooke, collectivité  
accueillante issu d'une entente entre la  
Ville et le ministère de l'Immigration, de  
la Francisation et de l'Intégration.

Le projet *Dialogue interculturel* consistait  
en l'organisation d'ateliers d'écriture  
regroupant des personnes immigrantes en  
processus de francisation, leur procurant  
ainsi un espace d'expression et un lieu  
d'intégration et de participation sociale.

Le thème des ateliers était

« **Qu'est ce qui fait d'un quartier un  
quartier vivant, accueillant, inclusif?** »

L'objectif était de faire ressortir les  
perspectives interculturelles et amener les  
acteurs de notre quartier à réfléchir à notre  
vivre ensemble.

Ces ateliers d'écriture, animés par Philip  
Zoghbi, ont permis de recueillir une  
vingtaine de témoignages de personnes en  
provenance de pays très diversifiés. Suite  
à la parution du journal, une rencontre a  
été organisée le 27 mars au Baobab, café de  
quartier, regroupant divers intervenants et  
intervenantes ainsi que des participants et  
participantes aux ateliers. Les résultats de  
cette rencontre seront publiés dans notre  
édition de mai-juin qui paraîtra le 5 mai  
prochain.

**Bonne lecture! Vos commentaires  
seront les bienvenus.**



# MOT DU PRÉSIDENT



Hugo **LATOUR**

Président  
Journal Regards

Ça fait longtemps qu'on en rêve, de ce projet d'écriture! Je me souviens qu'on en parlait déjà en 2021, alors que tout était encore trop fragile pour se lancer. On avait un conseil d'administration à renouveler, des finances à redresser, des emplois à sécuriser, une vision à clarifier, des partenaires à remobiliser et plusieurs chantiers en cours comme la planification stratégique, la création du site Web et de la nouvelle identité visuelle du journal. Maintenant qu'on a fait nos devoirs et qu'on y voit plus clair, on est prêt à entreprendre des projets plus élaborés comme celui-ci.

En offrant une tribune aux personnes immigrantes, en publiant leurs récits sans filtre et en abordant ouvertement la question de

notre accueil, on espère alimenter la discussion sociale autour de l'immigration, de la francisation et du vivre ensemble. On croit que c'est notre rôle, comme média communautaire, de récolter et de diffuser les histoires qui font de notre voisinage ce qu'il est; d'en refléter la richesse et la diversité.

Merci à Magali M. Denis pour l'aiguillage et les séances d'idéation avant même qu'on trouve le financement pour réaliser le projet. Merci aussi à la Ville de Sherbrooke d'y avoir cru et de nous avoir fait confiance. Merci à Philip Zoghbi pour la réalisation du projet, pour avoir pris la balle au bond et pour s'être investi avec passion et créativité. Merci à Jeannine Arseneault pour la coordination de tout ce beau monde et, surtout, merci aux participants et participantes de nous avoir partagé leurs précieux récits.

Mon petit doigt me dit qu'il y aura des suites à ce projet!



**Les propos tenus par les personnes n'engagent qu'elles-mêmes et n'engagent aucunement les organismes et partenaires liés au projet.**

## SE SENTIR CHEZ SOI

Philip **ZOGHBI**

Il y a une différence entre vivre quelque part et appartenir à un lieu. Un quartier peut être rempli de logements, de commerces et de lieux publics, mais ce qui en fait un lieu vivant, inclusif et accueillant, c'est le lien entre les gens qui tisse le sentiment d'appartenance. Pour plusieurs, ce sentiment va de soi. Mais pour celles et ceux qui arrivent dans un nouvel environnement, tout est à reconstruire. C'est vrai quand on change de ville ou de quartier, mais encore plus quand on change de pays.

Cette édition du Journal communautaire Regards va à la rencontre des nouveaux arrivants et arrivantes que nous côtoyons au quotidien pour faire entendre leur voix. Toutes les personnes qui y ont écrit un témoignage ont en commun d'avoir vécu la francisation et le processus d'intégration culturelle. Ce processus, aussi enrichissant soit-il, en est aussi un parsemé d'embûches.

Ces témoignages nous invitent à réfléchir à une question fondamentale qui est importante pour tout le monde, peu importe le



statut et le pays d'origine : que signifie se sentir chez soi? Et comment peut-on se sentir chez soi dans notre quartier? Est-ce le fait d'avoir accès à des services essentiels, de voir des visages familiers, d'avoir des repères? Ou encore d'avoir une communauté qui nous soutient et qu'on soutient dans les moments difficiles? Plus élémentaire encore, est-ce le fait de se sentir accepté et de ne pas être désavantagé et



## SE SENTIR CHEZ SOI (SUITE)

discriminé, que ce soit ouvertement ou systématiquement? Pour plusieurs, cette sécurité fondamentale n'est pas acquise, même plusieurs années après leur arrivée.

Un quartier peut-il réellement être accueillant et inclusif si l'intégration culturelle repose uniquement sur les nouveaux arrivants? Cette perception selon laquelle les gens qui arrivent doivent s'intégrer nous déresponsabilise par rapport à notre rôle en tant que société d'accueil. Toute rencontre est un échange et, dans tout échange, il y a deux parties impliquées qui doivent faire preuve de curiosité et d'ouverture pour un échange juste et enrichissant.

Les membres des communautés culturelles enrichissent notre société par leur vécu et leurs différences, mais aussi par les similitudes que nous partageons. Celles-ci se cachent parfois sous les pratiques culturelles, derrière la barrière du langage et à travers les systèmes

de valeurs qui nous semblent étrangers. Derrière les différences qui nous paraissent d'abord évidentes et déconcertantes, plusieurs besoins fondamentaux de sécurité et de connexion sont universels et partagés par toutes et par tous, sans égard à la culture ou au pays d'origine. Ces similitudes sont les ponts par lesquels nous pouvons passer d'une société qui intègre les nouveaux arrivants à une société qui s'intègre et se réintègre sans cesse à la diversité culturelle qui l'entoure, grandissant et se transformant par le contact culturel continu.

À travers ces récits, nous vous invitons à entendre la voix des nouveaux arrivants et nouvelles arrivantes sur ce qui rend un quartier vivant, inclusif et accueillant. Leurs témoignages sont des invitations à imaginer ensemble des espaces où tout le monde, peu importe son parcours, peut se sentir chez soi.

## L'INTÉGRATION

**Brahima KONE**

*Originaire du Burkina Faso*

Nous partons de chez nous pour aller reprendre la vie à zéro dans un autre pays, pas parce que nous n'aimons pas notre pays. Nous partons à cause d'une situation. Tous les migrants et migrantes ont des histoires, des histoires très différentes. Ces histoires sont tristes et souvent même tragiques, donc nous venons pour chercher refuge. Nous avons aussi besoin de savoir que nous sommes en sécurité. Nous avons besoin de pouvoir travailler et d'atteindre nos objectifs.

En partant, nous laissons derrière nous nos familles, nos amis, notre culture et même nos biens, dans l'espoir d'en trouver dans nos pays d'accueil. Mais c'est souvent plus compliqué à l'arrivée car tout est nouveau, tout est différent et la plupart du temps, tu es confronté à des problèmes comme le racisme et la difficulté d'approche. Tu pars de la vie en communauté à la vie solitaire et aux défenses culturelles. Pour le climat, tu pars du désert à la neige. Et surtout, il y a les problèmes de paperasse, ce qui est stressant et aide le mal du pays à s'installer en toi.

Mais c'est toujours différent, l'intégration d'un migrant à l'autre.



Nous n'avons pas les mêmes expériences en arrivant. Moi je dirais que hormis la paperasse, j'ai trouvé les Québécoises et les Québécois très accueillants. J'ai été tout de suite accepté et cela m'a permis d'avoir de nouveaux amis, car j'en avais déjà avant mon arrivée au Québec, et cela a facilité mon adaptation. Nous voulons juste nous sentir les bienvenus chez vous et croire réellement à l'existence de l'humanité.



# UN LONG VOYAGE VERS LA PAIX ET LA PROSPÉRITÉ

Anna **DEREVIANKO**

*Originaire de l'Ukraine*

Je m'appelle Anna. Je suis arrivée au Canada en 2022 avec le début de l'invasion russe à grande échelle de l'Ukraine et le début des hostilités. À quatre heures du matin, l'aéroport international de la ville a été attaqué par la Russie. Tous les vols ont été annulés en Ukraine. Des millions d'Ukrainiennes et d'Ukrainiens ont été contraints de quitter leur pays. Le Canada, ainsi que d'autres pays, leur ont offert la possibilité de survivre à ces hostilités en les accueillant sur leur territoire. Une nouvelle vie a commencé dans un autre pays, promettant paix et prospérité. Le Canada est un pays multiculturel. Tous les immigrants sont tolérés ici, quelle que soit leur origine ethnique.

Changer de continent n'est pas une tâche facile. Il faut trouver un logement, du travail et un moyen de transport, car dans les petites villes et dans les villages, il n'y pas d'autobus publics, ce qui rend le processus de recherche d'emploi difficile.

J'habite au Québec. Les résidents et résidentes du Québec accueillent chaleureusement les nouveaux migrants. Avec le programme de francisation, j'ai commencé à apprendre le français à partir de zéro dans un cours en ligne. La connaissance de la langue française est l'un des facteurs clés d'une immigration et d'une adaptation réussies au Québec. En étudiant le français dans un cours en ligne, j'ai rencontré



des professeurs très expérimentés et réactifs qui souhaitent enseigner plus rapidement à leurs élèves. Ils se sont montrés tolérants et patients face aux erreurs des élèves et les cours se sont déroulés dans une atmosphère positive. Mon premier professeur, Philip, a organisé de nombreux événements culturels pour que les élèves puissent pratiquer le français, rencontrer de nouveaux amis et ne pas se sentir seuls dans un nouveau pays. C'est un grand soutien pour les étudiants et étudiantes de la part de nos professeurs et nous en sommes reconnaissants.

Mais pour le moment, le programme de francisation au Québec a malheureusement été réduit. Nous ne perdons pas espoir qu'il soit rétabli et que le processus d'apprentissage du français se poursuive. Après tout, la connaissance de la langue française aide à s'intégrer dans la société et à trouver un emploi. Les immigrants et immigrantes peuvent contribuer au développement de ce beau pays et de son économie.

La migration vers le Canada est un voyage inoubliable qui aidera de nombreuses personnes à réaliser leurs rêves et à commencer une nouvelle vie dans ce pays hospitalier doté d'une histoire et d'une culture riches.

## CÉLÉBRATION DE LA DIVERSITÉ

Yuji **ABE**

*Originaire du Japon*

Ma vision d'un quartier inclusif, vivant et accueillant, c'est un endroit où la diversité est célébrée et où tout le monde peut réussir tout en gardant sa culture. Les gens de différentes origines devraient avoir l'occasion d'apprendre les uns des autres, d'apprécier leurs différences et de contribuer à la société. J'ai eu la chance de suivre

des cours de francisation et des programmes de mentorat, où j'ai appris le français et la culture québécoise avec mes professeurs et mentors. En retour, j'ai pu partager un peu de la culture japonaise et de ce qui vient du Japon.



# VISION IDÉALE D'UNE INTÉGRATION CULTURELLE

Liliana **BACHILLER LADINO**

*Originaire de la Colombie*

Heureusement, quand ma famille et moi sommes arrivés au Québec, nous avons trouvé dans la même ville l'opportunité d'étudier la langue, une fondation qui nous a aidés à trouver une école pour mes enfants et différents bureaux pour réaliser les démarches de nouveaux arrivants. Cela nous a aidés à commencer une nouvelle vie au Canada.

Mais comme immigrants rien n'est facile! Chaque pas est un processus, une attente, une incertitude, et les premiers jours et même les premiers mois sont un peu solitaires. D'après moi, il nous



manque de savoir où on peut trouver des groupes d'immigrants et d'immigrantes qui parlent la même langue et des gens qui peuvent nous donner l'information dont on a besoin mais que nous ne savons pas comment trouver. Par exemple, des choses en lien avec le loyer, la voiture, les assurances, les impôts, la recherche d'emploi et toutes les affaires qui concernent le marché du travail.

Cependant je suis vraiment contente au Canada parce qu'ici je réalise mes rêves.

## L'ACCUEIL ET L'INCLUSION PAR LE PARTAGE

Aurora

*Originaire de l'Argentine*



Être inclusif, ça demande de s'instruire sur comment inclure les gens, ce qui exige surtout de savoir identifier comment la situation de vulnérabilité ou de précarité d'une personne peut l'empêcher de prendre sa juste place (dans une situation spécifique ou dans notre quartier en général) et ce, même si on la lui offre. Admettre que cette situation est courante nous

permet ensuite de mieux reconnaître comment le colonialisme ou le patriarcat et nos propres privilèges façonnent nos rapports et nous aliènent toutes (mais pas avec le même niveau d'oppression!) et qu'il est dans notre intérêt d'agir autrement.

En raison de cela, je dirais que : un quartier inclusif, accueillant et vivant, ça en est un où l'on fait preuve de curiosité bienveillante envers l'autre. Où l'on s'intéresse au vécu des gens pour mieux

comprendre leur situation et répondre à des besoins collectifs. Où l'on met du sel à terre, où l'on pellette pour nos voisins âgés; où l'on s'assure que nos voisins migrants ont des conditions de travail acceptables et on les informe des recours à leur disposition (et on leur offre de les accompagner) en cas de besoin; où la famille qui a une piscine en invite d'autres pendant la canicule; où l'on partage davantage nos outils, nos compétences, nos connaissances pour le bien-être de celles et ceux qui nous entourent, car ça nous donne une occasion pour se connaître davantage.

Mais voulons-nous, ou même, pouvons-nous dans un monde capitaliste où la majorité est trop occupée à survivre, mettre le temps qu'il faut pour la construction de quartiers comme cela? Sommes-nous prêts à déconstruire notre rapport avec notre travail et la primauté de la famille nucléaire afin de se donner le temps d'être là pour d'autre monde? Pour un quartier comme cela, à un moment donné, il va falloir qu'on se parle. Veut-on se parler?



# MON INTÉGRATION POSITIVE

Toini **NELAGO THOMAS**

Originaire de la Namibie

Les deux années et demie depuis mon arrivée à Sherbrooke ont été parmi les plus transformatives de ma vie. Jamais auparavant ma résilience n'a été autant mise à l'épreuve. Malgré cela, mes difficultés ont été accueillies avec gentillesse et chaleur autant de la part d'amis et d'étrangers.

Il y a plusieurs choses qui pourraient changer dans mon quartier pour le rendre plus accueillant, inclusif, et dynamique pour les nouveaux arrivants. Si vous me demandiez ce que j'améliorerais dans mon intégration, c'est de bénéficier de plus de temps pour étudier le français gratuitement. Les Québécois et Québécoises peuvent aider dans ce processus en créant des espaces plus informels permettant aux immigrants d'apprendre le français en plus des cours de francisation.



Festival des traditions du monde de Sherbrooke / photo : Simon Rancourt

J'aurais également apprécié plus d'aide pour m'intégrer au marché du travail. Les Québécois et Québécoises pourraient proposer de devenir des mentors dans leurs carrières respectives et laisser les immigrants et immigrantes les suivre alors qu'ils apprennent à s'intégrer dans un nouveau système et une nouvelle culture du travail.

Enfin, j'apprécierais aussi plus d'espaces pour me faire des amis. Les Québécois et Québécoises devraient être encouragés à faire preuve de créativité dans la création d'espaces pouvant accueillir diverses personnalités et cultures. Un exemple auquel je peux penser est celui des clubs de lecture pour introvertis.



## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DU JOURNAL COMMUNAUTAIRE REGARDS

L'assemblée générale annuelle du *Journal communautaire Regards* se tiendra le **16 avril** prochain à la **Place citoyenne du parc Belvédère**. Vous êtes attendus à **18 h**. Un souper vous sera servi afin d'alléger votre journée et vous permettre de participer. L'assemblée générale comme telle débutera à 18 h 30.

Tous les membres seront convoqués par courriel. Nous vous invitons à renouveler votre adhésion ou à adhérer au journal dès maintenant en communiquant avec [info@JournalRegards.ca](mailto:info@JournalRegards.ca).

Participez à votre assemblée générale annuelle vous permet :

- de mieux connaître votre journal;
- de voter pour les personnes qui l'administrent;
- de vous exprimer;
- de connaître les possibilités d'implication.

Venez partager avec nous votre vision du journal pour les prochaines années. Nous vous attendons en grand nombre!



# UNE INTÉGRATION RÉUSSIE PASSE PAR LA FRANCISATION

Eziel **GUALBERTO DE OLIVEIRA**

*Originaire du Brésil*

Je m'appelle Eziel Gualberto de Oliveira. Je suis un Brésilien de 35 ans vivant au Québec depuis février 2024 avec mon épouse. Pour nous, la francisation n'est pas un luxe : c'est une condition essentielle à notre intégration. Sans une maîtrise suffisante du français, je ne peux ni travailler ni participer pleinement à la société québécoise.

Malheureusement, les licenciements d'enseignants et d'enseignantes et la fermeture de cours de francisation dans les centres de services scolaires ont gravement affecté mon parcours. Privé de ma place dans un programme crucial, je ressens les impacts au quotidien. Apprendre le français n'est pas seulement une question de langue, mais aussi d'accès au marché du travail, de compréhension des codes culturels et de création de liens sociaux.

Une société d'accueil doit investir dans des services qui garantissent la réussite des nouveaux arrivants. La francisation est bien plus qu'un simple outil linguistique : c'est une porte vers une vie stable et épanouie ici. Des actions simples comme maintenir un financement adéquat des cours de francisation, éviter leur fermeture et valoriser ces programmes sont des gestes essentiels.



Chaque immigrant et immigrante qui réussit à s'intégrer grâce à la francisation devient un ambassadeur de la culture québécoise. En priorisant ces services, le Québec préserve non seulement sa langue, mais renforce aussi le tissu social et économique. L'intégration ne peut être réussie que si elle est appuyée par des ressources accessibles et de qualité, comme la valorisation des services de francisation.

En tant que Québécois et Québécoises, vous pouvez contribuer à faire valoir au gouvernement l'importance des cours de francisation afin de protéger la culture québécoise et favoriser l'intégration culturelle des personnes immigrantes.

Et pour rendre les quartiers plus accueillants et inclusifs, on peut avoir des espaces pour pratiquer le français qui ne dépendent pas du budget du Ministère, mais du budget municipal. De cette façon, peu importe les coupures, les immigrants et immigrantes peuvent continuer à s'intégrer.

## L'APPRENTISSAGE DU FRANÇAIS POUR UNE INTÉGRATION RÉUSSIE

Assia

*Originaire du Maroc*

Bonjour, je m'appelle Assia. Je suis mariée et j'ai deux enfants. Je suis marocaine, mais maintenant j'habite au Québec. Quand j'étais dans mon pays, je travaillais avec les enfants handicapés. J'aime beaucoup ce domaine, j'étais très contente avec les enfants. Quand je suis venue ici, j'ai commencé le français pour m'intégrer dans la société québécoise. C'est très important d'apprendre une nouvelle langue, surtout le français. C'est une obligation pour vivre au Québec, pour

travailler et communiquer avec les gens et comprendre cette culture. Pour l'instant, la francisation est arrêtée, malheureusement, et moi aussi j'ai arrêté parce que j'ai accouché cet été. J'espère recommencer bientôt à apprendre le français parce qu'on en a vraiment besoin. Pour les Québécois et Québécoises, j'espère qu'ils utilisent du vocabulaire plus simple avec des mots faciles pour nous aider à apprendre.





# POUR UNE IMMIGRATION POSITIVE

Geremias **RIVERA RAMOS**

*Originaire de la Namibie*

Tout d'abord, je dois dire qu'être immigré est un défi énorme pour toute famille ou personne. C'est un défi pour lequel nous devons être très forts mentalement, car nous sommes confrontés à des situations totalement nouvelles, telles que la langue, les coutumes, les traditions, etc. Mais comme je l'ai toujours dit, nous avons tous deux options pour relever ces défis.

Numéro 1 : Les voir avec une vision opaque, sombre et inatteignable, en commençant par mettre en évidence tous les problèmes auxquels nous ne sommes pas habitués et qui rendent notre adaptation un peu difficile.

Numéro 2 : Les voir d'une manière réelle, réalisable et POSITIVE, en sachant que, quelle que soit la raison pour laquelle nous avons émigré, il y a en nous cette capacité d'explorer et de nous adapter à n'importe quelle circonstance. Et c'est là que nous commençons à réaliser que notre voyage comporte de nombreux aspects positifs.

C'est avec cet enthousiasme et ce désir d'apprendre à s'adapter que nous réalisons la grande OPPORTUNITÉ que nous offre l'immigration, l'OPPORTUNITÉ de rencontrer de nouveaux amis, de



Image par Dominique DUBY de Pixabay

nouvelles langues, de nouvelles perspectives sur la vie et, en général, une culture nouvelle et différente.

C'est ce que j'appelle « l'immigration positive », une migration qui est prête à aller au-delà de la moyenne et qui est désireuse d'APPRENDRE ET DE S'ADAPTER à sa nouvelle réalité.

C'est dans cet esprit que nous avons profité de la gentillesse, de l'hospitalité et de la compréhension du Québec pour nous rapprocher de cette merveilleuse société.

Je tiens également à souligner que le rôle que les Québécois et Québécoises jouent en notre faveur est de la plus haute importance, car le fait qu'ils nous accueillent avec un sourire de bienvenue, qu'ils soient patients lorsque nous communiquons dans leur langue, qu'ils nous comprennent lorsque nous ne comprenons pas et qu'ils nous acceptent avec nos capacités imparfaites, mérite qu'on leur dise : MERCI BEAUCOUP de nous avoir permis de faire partie de cette société.

## DES INCONTOURNABLES POUR RENDRE UN QUARTIER ACCUEILLANT

Raquel **SOSA**

*Originaire de l'Argentine*

Ce qui pourrait rendre n'importe quel quartier ou communauté un lieu vivant, accueillant et inclusif pour les personnes immigrantes, c'est la présence d'une variété de services essentiels facilement accessibles. Une clinique sans rendez-vous disponible pour tous ses habitants, des ressources pour apprendre le français et des organismes communautaires offrant du soutien et des activités culturelles sont des éléments importants. Un système de transport en commun, surtout pour les travailleurs étrangers et les nouveaux arrivants qui n'ont pas encore de permis de conduire, est indispensable.

L'existence d'écoles internationales, de lieux de culte divers, et de commerces proposant des produits de différentes cultures favorisent l'intégration. L'accueil chaleureux des habitants, visible à travers des initiatives citoyennes et une participation active de la population à la vie locale, contribue à créer un sentiment d'appartenance. Enfin, une politique municipale favorisant la diversité et la lutte contre la discrimination est cruciale pour bâtir un quartier véritablement inclusif pour tous les nouveaux arrivants.



# CRÉER DES ESPACES DE RENCONTRES INTERCULTURELLES

Jim **ARÉVALO**

*Originaire du Pérou*

Pour moi, vivre un processus d'immigration et d'intégration à une nouvelle culture est comme naître à nouveau et ce, peu importe le statut migratoire. Cette « renaissance » implique la découverte et l'exploration progressive d'un monde vaste rempli de défis, de choses qui nous émerveillent et de rencontres au quotidien. Elle est aussi remplie de multiples incertitudes et d'émotions qui montent et qui descendent comme des vagues. Notamment, nous pouvons nous sentir étranges en étant loin de ce qu'on connaît, mais tout cela se mélange avec notre désir de vouloir nous sentir de plus en plus... chez nous.

Parfois, la peur de l'inconnu se présente comme étant une barrière d'envergure autant pour nous, en tant que nouveaux arrivants, que pour les personnes faisant partie de la communauté d'accueil. Cette peur est handicapante et coupe toute possibilité de créer des liens et



de voir dans l'autre une personne qui est tout simplement... égale à nous. Je crois que OSER briser cette peur de l'inconnu est la clé pour se permettre de créer des rencontres riches. Toutefois, elle ne se fait pas seule. Cela demande parfois du lâcher prise de part et d'autre, et une remise en question tout en prenant conscience qu'il n'existe pas de culture « parfaite ».

Sachez que vivre un processus d'intégration est loin d'être une tâche facile, mais elle pourrait se vivre plus en douceur avec des petits gestes : OSEZ dire un bonjour, OSEZ offrir un sourire, OSEZ vous mettre à la place de l'autre. Puisque nous pouvons tous apprendre les uns des autres et partager dans le respect de nos différences. Je crois donc qu'il est important de créer des espaces dans les quartiers où les cultures peuvent se croiser et où on peut apprendre de l'autre dans un cadre sécuritaire, sans jugement, avec ouverture et curiosité.

## DES ESPACES DE RENCONTRE ET DE CRÉATION

Joycelyn **OWUSU**

*Originaire du Ghana*

Ce que je trouve important dans un quartier accueillant, c'est des espaces communautaires où on peut faire du sport en famille et où tout le monde est inclus.

Il faudrait aussi un espace pour apprendre et faire des arts visuels et une galerie pour partager les belles choses qu'on fait. C'est une chance pour des rencontres et une vitrine pour être connu en tant qu'artiste, mais aussi pour tout le monde, pas juste des experts.

Les gens qui participent à la vie de communauté dans le quartier peuvent gagner un billet pour un tirage une fois par mois. C'est une surprise, le cadeau est symbolique ou agréable, mais ça encourage la vie de quartier, et le quartier devient plus vivant.

Il faut plus de garderies et des espaces pour les enfants et les familles. Les enfants ont besoin de s'intégrer dans la société, et ça doit commencer jeune. Ça m'a beaucoup aidé de parler avec d'autres parents pour connaître des trucs pour gérer la famille et offrir des opportunités à mes enfants.

Avec les fermetures et les changements en francisation, on ne sait plus quoi faire pour bien apprendre le français. On a besoin de parler le français pour vivre tous les jours. C'est quoi le futur pour nous si on ne peut pas apprendre le français?



# APPARTENIR À DEUX CULTURES : LES IMMIGRANTS DE DEUXIÈME GÉNÉRATION

Philip **ZOGHBI**

*Palestine, 2<sup>e</sup> génération*

J'ai grandi dans une famille palestinienne à Châteauguay dans les années 1990 et 2000, après la crise d'Oka et les deux référendums. Ma perception est que cette période était caractérisée par une rancune envers le « vote ethnique » et un racisme envers tout ce qui n'était pas québécois « de souche ». Ce racisme pouvait venir de mes camarades de classe qui riaient de ma couleur de peau et du contenu de ma boîte à lunch, mais aussi des enseignants et enseignantes qui refusaient de répondre à mes questions, qui m'humiliaient devant toute la classe pour mes croyances et qui me fixaient avec un regard accusateur en parlant des attaques du World Trade Center.

Les défis d'un immigrant de deuxième génération sont bien différents de ceux des nouveaux arrivants. D'abord, nous avons un pied dans chaque culture, ce qui nous permet d'apporter les richesses d'un côté à l'autre d'une manière que les deux sont en mesure d'accueillir. Nous sommes l'effet de bordure, là où les richesses de deux cultures s'entremêlent. Mais encore faut-il qu'il y ait une curiosité pour que l'échange ait lieu.



Ce tiraillement nous met souvent dans une position de crise identitaire. Nous sommes toujours étrangers, un peu trop québécois pour notre famille et un peu trop immigrants pour les Québécois et les Québécoises. Notre désir de nous intégrer à la société d'accueil vient souvent avec l'obligation de laisser une grande partie de notre identité derrière nous, ce qui nous éloigne de nos communautés culturelles.

Je crois qu'un quartier inclusif en est un qui valorise la diversité sous toutes ses formes par des événements de rencontre interculturelle et qui met de l'avant les accomplissements et contributions des membres des communautés culturelles. Cette mise en valeur apporte de la fierté et un sentiment d'appartenance à la société d'accueil, ce qui fait tomber la peur et l'incompréhension des deux côtés. Si nos parents nous inculquent la fierté d'appartenir pleinement à deux cultures, nous pouvons alors apporter notre pleine participation à la société. Ainsi, au lieu de nous sentir incomplets et tirillés, nous pouvons nous sentir complets et enracinés dans une identité double et profondément métissée.

## LE FRANÇAIS, OUTIL DE COMMUNICATION

Houssem **BOUAGAOU**

*Originaire de la Tunisie*

Je suis Houssem Bouagaoud, un nouvel immigrant depuis 2023. Les premiers mois, j'ai trouvé beaucoup de difficultés, que ce soit dans la communication ou avec l'intégration à la société québécoise. Mais dès que j'ai commencé les cours de français à l'école, tout a changé. J'ai fréquenté beaucoup de personnes et j'ai créé des nouveaux liens

d'amitié. Je ne trouve pas de problèmes lors d'une conversation et j'avance bien dans ma carrière professionnelle. Mais dès que les cours de français ont arrêté, j'ai perdu beaucoup de mes outils de communication. Car pour bien apprendre le français, il faut le pratiquer.



## S'ENTRAIDER AU-DELÀ DES DIFFÉRENCES

Fadime **BEKMAM BETOVA**

*Citoyenne canadienne, née de parents ukrainiens*

Je suis une citoyenne canadienne née de parents ukrainiens et j'ai déménagé au Québec pour le travail. Pour moi, les aspects d'intégration les plus importants sont l'accès aux services publics (en particulier les services médicaux), la capacité de comprendre la politique québécoise et celle de sentir que j'appartiens au Québec. À propos de l'accès aux services de santé, il est difficile d'y naviguer quand on vient d'arriver.

Pour comprendre la politique québécoise, j'ai besoin de connaître le français assez bien pour lire et comprendre facilement. Malheureusement mon niveau du français n'est pas assez élevé pour ça. Alors, pour les prochaines élections, je sais que mon choix ne sera pas complètement bien informé, parce que la plupart de l'information que j'apprends vient des médias en anglais. C'est une des raisons pourquoi c'est important pour moi d'apprendre le français et pourquoi j'ai écrit une lettre au MIFI et participé à la grande manifestation à Sherbrooke contre les fermetures des cours de francisation.



L'autre aspect qui m'empêche de me sentir bien intégrée est la rhétorique qui blâme les nouveaux arrivants et les nouvelles arrivantes pour les problèmes économiques et pour le déclin de la langue française. Malheureusement, je sais que ces croyances sont le reflet des opinions de la société, même si ce n'est qu'une partie de la société. Je me dis que ce n'est pas l'opinion des Québécois et Québécoises que je connais. C'est ce que j'espère!

Une chose qui fait des quartiers plus accueillants est la volonté des gens de nous aider même s'il n'y a pas une langue en commun que tous connaissent bien. Une autre manière est d'avoir des écoles de quartier (en personne ou en ligne ou les deux) pour apprendre le français. Un conseil pour les Québécois et Québécoises : si vous voulez nous aider avec notre intégration, ne nous parlez pas en anglais même si c'est plus facile. Parlez-nous lentement et soyez patients pour nous aider à apprendre le français.

## INTÉGRATION ET ACTIVITÉS SPORTIVES INTERCULTURELLES

Artem **DEREVIANKO**

*Originaire de l'Ukraine*

Je dois commencer par dire que les Québécois et les Québécoises sont généralement très accueillants et ouverts d'esprit. Cela m'a beaucoup aidé dans mon parcours d'intégration que de trouver des gens qui s'intéressent aux mêmes loisirs, sports et activités que moi. Pour ma part, je pratique le vélo, le VTT, le camping, la randonnée et toutes sortes d'activités de plein air. Cela m'a permis de partager de bons moments et des aventures qui ont vraiment construit la communauté autour de moi et rendu mes années au Québec très agréables et mémorables. Je me suis souvent retrouvé au sein d'un groupe de personnes d'origines et de langues différentes, natives du Québec, rassemblées autour d'un feu, une boisson houblonnée à la main, partageant avec passion et enthousiasme des histoires de vélo



de montagne ou de ski. Je pense que nos quartiers pourraient être plus inclusifs s'il y avait plus d'activités sportives interculturelles pour permettre aux communautés de se mélanger.

J'ai suivi le cours de francisation pendant deux ans et je l'ai beaucoup apprécié, car il a été très utile pour mon intégration. Cela m'a permis d'apprendre le français et de me sentir connecté aux gens et aux lieux où j'habite.

Pour conclure, je souhaite à tous de vivre une aussi belle expérience d'intégration!



# LA CHALEUR DE L'ACCUEIL, MÊME PAR GRAND FROID

A.H.

En décembre 2015, par un froid glacial, je suis arrivé au Canada après avoir fui mon pays à cause de la guerre civile et avoir traversé un long chemin pour trouver la paix. À ce moment-là, mon anglais était limité, et je ne parlais pas du tout français, mais ni l'un ni l'autre n'étaient nécessaires pour sentir la chaleur des Canadiens et Canadiennes qui m'ont accueilli. Ils s'excusaient pour le froid en disant : « Désolé pour notre hiver, il est vraiment froid, mais voici une tuque faite par une famille canadienne pour te garder au chaud dans ta nouvelle maison. » Ce geste simple, ainsi que l'homme qui a porté mes bagages jusqu'à ma chambre et la femme qui a fait mon lit en me disant « On est là pour toi si tu as besoin de quoi que ce soit », m'a aidé à m'adapter rapidement. Une autre personne m'a même invité à sa réunion de Noël en famille, où j'ai ressenti un accueil et un amour sincères.

Ces gestes de gentillesse m'ont non seulement réchauffé, mais m'ont aussi aidé à apprendre la langue et à m'adapter à la culture. Rapidement, je me suis senti chez moi. Certains de ces gens sont devenus ma deuxième famille, une famille fondée sur l'amour



et le respect, sans tenir compte de la race, de la religion ou de la nationalité. Ils ont célébré mes réussites, de mon diplôme à mon premier emploi, en me soutenant dans les bons et les mauvais moments. Aujourd'hui, en tant que fier Canadien, je parle français, anglais et ma langue maternelle, et je travaille chaque jour pour contribuer à ce beau pays.

Je suis vraiment reconnaissant envers les Canadiens et Canadiennes qui m'ont ouvert les bras et m'ont donné la chance de reconstruire ma vie. La meilleure façon de rendre la pareille, c'est de transmettre à mon tour, et j'espère que chaque nouveau venu pourra vivre une expérience aussi enrichissante que la mienne.

Selon moi, un voisinage idéal reflète les valeurs du Canada et du Québec : accueillir la diversité et créer une communauté où chacun se sent chez soi. Une société prospère repose sur l'égalité, la solidarité et le respect de chacun, en mettant en avant notre humanité partagée.

## MON EXPÉRIENCE EN TANT QUE JEUNE IMMIGRANT

Elder **HERNANDEZ SOSA**

*Originaire de l'Argentine, arrivé au Canada à l'âge de deux ans*

Quand je suis arrivé au Québec, j'avais quatorze ans. C'était comme un nouveau pays pour moi. J'ai habité en Ontario pendant sept ans avant d'arriver ici, donc c'est un grand changement pour moi. Dans la première année, c'était une expérience tellement difficile pour moi. J'allais au supermarché et je ne pouvais pas parler avec les personnes parce que je ne parlais pas français. À l'école, c'était la même chose. En Ontario ce n'est pas obligatoire d'aller en classe de français à l'école secondaire, mais ici, oui. J'avais beaucoup de difficulté dans ma classe et avec les personnes dans la communauté. J'ai aussi essayé de trouver un travail dans ma première année ici, mais toutes les places m'ont dit que je ne pouvais

pas travailler parce que je ne parlais pas suffisamment le français. Pour améliorer mon français, j'ai utilisé Duolingo pour apprendre plus de vocabulaire. J'ai aussi utilisé un programme qui s'appelle Pimsleur pour écouter des épisodes simples en français à tous les jours. Avec ça j'apprends la base de français. Et avec ça, je pouvais parler un petit peu avec les personnes dans les supermarchés. Avec ma base de français, j'ai aussi trouvé un travail au Métro. Mon travail m'a beaucoup aidé à améliorer mon français et cette année je suis en français enrichi dans mon école.



# MON PARCOURS D'INTÉGRATION AU QUÉBEC

Svitlana **SHUM**

*Originaire de l'Ukraine*

Mon expérience d'intégration au Québec a commencé en 2022, lorsque je suis arrivée ici en provenance d'Ukraine, fuyant la guerre. Je suis arrivée seule, laissant ma mère, qui est médecin et travaille à l'hôpital et qui ne peut pas quitter le pays en raison du conflit.

Au début, il m'a été difficile de m'adapter au calme et à la tranquillité des rues du Québec. Je n'arrivais pas à dormir. Je viens du district de Bucha, dans la région de Kiev, qui est devenu l'épicentre des combats de février à avril 2022. Attaques de missiles, bombardements matinaux, décès de voisins, maisons en feu – tout cela, je l'ai vu de mes propres yeux. Plus tard, j'ai découvert que je souffrais du trouble de stress post-traumatique.

Malgré cela, la maîtrise de l'anglais a été une aide précieuse. Cependant, je savais que pour réussir mon intégration au Québec, il était essentiel de maîtriser le français. C'est pourquoi je me suis inscrite à des cours de français et j'ai commencé mes études rapidement, et j'en suis très reconnaissante au MIFI. Plus tard, en rencontrant de nombreuses personnes et malgré les refus, j'ai réussi à trouver mon premier emploi, marquant le début de ma carrière au Québec.



Je tiens également à souligner que j'ai trouvé des similitudes entre les cultures canadienne et ukrainienne : ici, les gens s'efforcent de s'entraider en période difficile. Cela m'a beaucoup réconfortée et m'a permis de me sentir en sécurité au Québec.

Enfin, je voudrais ajouter qu'une des clés de l'intégration réussie est la diffusion d'informations importantes aux nouveaux arrivants, surtout dans les petites villes et régions. Souvent, pour obtenir les informations nécessaires, je devais me tourner vers les centres d'aide aux immigrants de Montréal. Il est également essentiel que la population locale comprenne que les personnes fuyant la guerre ne sont pas les mêmes que celles qui choisissent de migrer volontairement. Les réfugiés de guerre ont souvent besoin de plus de services psychologiques et médicaux pour surmonter la peur, le stress et la solitude.

Pour moi, une ville inclusive et accueillante est une ville qui diffuse les informations nécessaires à l'intégration, avec des services de traduction, et qui offre les services nécessaires à bâtir une nouvelle vie en toute sécurité.



## RESPONSABLE AUX MISES À JOUR DU SITE WEB

Contribuez au rayonnement du *journal  
Regards* sur le web!

Nous cherchons une personne qui mettra le contenu en ligne à chaque parution du journal (6 fois par année, aux deux mois, quelques heures par parution).

Une bonne connaissance de Wordpress est un atout pour le poste. Une connaissance des réseaux sociaux serait également un atout.

**N'hésitez pas à  
nous contacter!**

info@JournalRegards.ca  
873 989-8370



# QUELQUES RESSOURCES

## IMMIGRER ET VIVRE À SHERBROOKE

Vous trouverez plusieurs informations utiles sur le site Web de la Ville de Sherbrooke :

- Vivre à Sherbrooke
- Comprendre le Québec
- La vie quotidienne
- Les enfants et l'éducation
- Travailler
- Finances et télécommunications

➤ <https://www.sherbrooke.ca/fr/services-a-la-population/immigrer-et-vivre-a-sherbrooke>

## SHERBROOKE CONTRE LE RACISME ET LA DISCRIMINATION

Sherbrooke contre le racisme | Ville de Sherbrooke

➤ <https://www.sherbrooke.ca/fr/services-a-la-population/communaute/sherbrooke-contre-le-racisme>

## PLUSIEURS ORGANISMES PEUVENT AUSSI VOUS AIDER DANS VOTRE PROCESSUS D'INTÉGRATION

- Actions interculturelles :  
➤ <https://aide.org/aide/>  
819 822-4180
- Services d'aide aux familles réfugiées et immigrantes de l'Estrie (SAFRIE) :  
➤ <https://safrie.org/>  
819 345-6480
- Services d'aide aux Néo-Canadiens :  
➤ <https://www.sanc-sherbrooke.ca/>  
819 566-5373

- Centre pour femmes immigrantes :  
➤ <https://cfisherbrooke.com/m>  
819 822-2259
- CIUSS de l'Estrie-CHUS - Clinique des réfugiés :  
➤ <https://www.santeestrie.qc.ca/soins-services/specialises/cliniques-specialisees/clinique-des-refugies>  
819 780-2222
- Carrefour jeunesse-emploi :  
➤ <https://cje-sherbrooke.qc.ca/>  
819 565-2722
- Centre d'intégration au marché de l'emploi :  
➤ <https://cime-emploi.com/>  
819 564-0202
- Carrefour Accès Loisirs :  
➤ <https://carrefouraccsloisirs.com/>  
819 821-1995
- Fédération des communautés culturelles de l'Estrie :  
➤ <https://fcestrie.ca/>  
819 823-0841

## PARTICIPATION CITOYENNE

Pour faciliter votre intégration, se faire de nouveaux amis, participer à la vie collective, plusieurs organismes offrent diverses façons de s'impliquer et de participer à la vie collective. Consultez le site du Centre d'action bénévole de Sherbrooke.

### Pour plus d'informations :

➤ <https://www.cabsherbrooke.org/devenir-benevole/>

Le *Journal communautaire Regards* serait également heureux de vous compter parmi ses collaborateurs et collaboratrices. Joignez-nous au 873 989-8370 ou encore par courriel à l'adresse

➤ [info@journalregards.ca](mailto:info@journalregards.ca)



**VISITEZ NOTRE PAGE  
FACEBOOK**

Abonnez-vous, partagez nos publications et envoyez-nous les vôtres!

[facebook.com/JournalRegards](https://facebook.com/JournalRegards)





**Regards**  
JOURNAL COMMUNAUTAIRE D'ASCOT

# Votre journal est maintenant en ligne

Au cœur du quartier d'Ascot depuis 2005  
Vous y trouverez de l'information, des sujets d'actualité, des chroniques diversifiées...

Venez nous visiter au **journalregards.ca**

Venez aussi nous rencontrer au Baobab café de quartier, 1551, rue Dunant,  
les mercredis avant-midi et les jeudis après-midi. Il nous fera plaisir d'échanger avec vous.

