



International Student
CONNECT

orientation to
ontario



l'ontario
c'est chez moi

Guide de Santé Mentale



TABLE DES MATIÈRES

➤ QU'EST-CE QUE LA SANTÉ MENTALE ?	3
Problèmes de santé mentale	3
Causes de préoccupation	4
Demande d'aide	5
➤ GESTION DU STRESS	7
Symptômes du stress	8
Techniques saines pour faire face au stress	9
Gestion du temps	13
➤ SOURCES DE STRESS	14
Choc culturel – vie au sein d'une nouvelle culture	14
Solitude – isolement social	21
Finances – gestion de l'argent	24
➤ PRISE EN MAIN DE VOTRE NOUVELLE VIE	26
➤ RESSOURCES	29

[À propos de nous]

Services aux immigrants COSTI coordonne et administre le projet bilingue Étudiants Internationaux se Connectent à travers de l'Ontario. Son but est de fournir des ressources pertinentes et un service adéquat pour répondre aux besoins d'établissement des étudiants internationaux et de leur famille.

Qu'est-ce que la santé mentale ?

La santé mentale, c'est le bien-être psychologique, émotionnel et social.

Chaque année, environ un Canadien sur cinq éprouve une forme quelconque de difficulté ou de maladie mentale.

Il est toutefois possible d'avoir une piètre santé mentale sans être atteint d'une maladie mentale, tout comme il est possible d'être en mauvaise santé physique sans être malade. On peut prendre soin de sa santé mentale de la même façon que sa santé physique.

À un moment ou un autre, tout le monde a des défis à relever ou fait face à des hauts et des bas sur le plan de la santé mentale. Une bonne santé mentale favorise une bonne image de soi et permet d'interagir avec les autres. Une bonne santé mentale aide aussi à affronter les difficultés de la vie.

Les nouveaux arrivants au Canada et les étudiants internationaux peuvent être vulnérables aux problèmes de santé mentale parce qu'ils font face à de

nombreux défis différents. Il peut être accablant de chercher un logement et un emploi ainsi que de se faire de nouveaux amis tout en s'adaptant à la vie au Canada.

Le présent guide décrit différents types de problèmes de santé mentale et explique comment rester en santé ainsi qu'obtenir de l'aide quand vous en avez besoin.

Problèmes de santé mentale

Le stress, l'anxiété et la dépression sont des problèmes courants qui peuvent être causés par une mauvaise santé mentale. Le stress est une réaction physique à une situation difficile. Nous ressentons tous du stress devant une expérience nouvelle ou difficile. Le stress aide à survivre aux difficultés. Par contre, un stress élevé peut entraîner des problèmes de santé physique. Un stress excessif peut causer une maladie, la fatigue et même une crise cardiaque ou un accident vasculaire cérébral. Le stress peut aussi mener à des troubles de santé mentale plus graves, par exemple l'anxiété et la dépression.

“

Le stress, l'anxiété et la dépression sont des problèmes courants qui peuvent être causés par une mauvaise santé mentale”

L'anxiété est un sentiment de peur ou de nervosité. Il est normal d'être anxieux dans certaines situations, par exemple en attendant une nouvelle importante. L'anxiété peut se manifester par des signes physiques comme un nœud à l'estomac ou les mains moites, mais aussi par de forts battements de cœur ou l'hyperventilation. Certaines personnes sont anxieuses en tout temps, et ce sentiment peut nuire à leur vie quotidienne. Lorsqu'on réagit aux situations normales ou qu'on répond aux gens avec peur, appréhension, inquiétude ou panique, c'est peut-être un signe de problème d'anxiété.

La dépression est un trouble de l'humeur qui cause des sentiments de tristesse ou d'apathie qui ne disparaissent pas d'eux-mêmes.

Bien des gens éprouvent des sentiments de dépression pendant une courte période, par exemple au décès d'un être cher ou après une rupture amoureuse. Cependant, la dépression peut aussi survenir sans raison apparente. Lorsqu'elle dure longtemps, elle entraîne le désespoir et un sentiment d'inutilité. La dépression peut aussi produire un manque d'énergie et de motivation, ainsi que des symptômes physiques comme la douleur.

Les troubles de dépendance ou liés à l'usage de substances psychoactives ainsi que les troubles de l'alimentation sont aussi des problèmes de santé mentale répandus. Ces problèmes s'accompagnent souvent de stress, d'anxiété et de dépression. Tous peuvent être traités par des fournisseurs de soins de santé professionnels.

Causes de préoccupation

Nous vivons tous des hauts et des bas. Il est possible que nous connaissions des périodes de stress, ou que nous éprouvions de la nervosité, de la peur ou de la tristesse. Toutefois, si ces sentiments deviennent envahissants, c'est un signe de problème de santé mentale.

Voici quelques indications que votre santé mentale pourrait être à risque :

- Votre rendement au travail ou à l'école baisse
- Vous consommez de l'alcool, de la drogue ou du tabac pour gérer le stress
- Vous mangez de façon excessive ou insuffisante
- Vous avez du mal à dormir
- Vous dormez trop
- Vous avez de la difficulté à faire les choses
- Vous pariez de l'argent que vous n'avez pas les moyens de perdre
- Vous évitez vos amis et votre famille
- Vous avez peur ou êtes paranoïaque
- Vous vous automutiliez
- Vous avez des pensées suicidaires
- Vous songez à faire mal à autrui



Demande d'aide

Rappelez-vous que les sentiments occasionnels d'anxiété, de dépression ou de tristesse sont courants. Vous pouvez les gérer en admettant leur existence et en prenant les mesures nécessaires pour vous sentir mieux, par exemple en méditant, en écrivant ce que vous ressentez ou en parlant à une personne de confiance. Cependant, chez certaines personnes, ces émotions progressent et deviennent des troubles anxieux plus sérieux ou une dépression majeure. Ces troubles se distinguent de l'anxiété et de la tristesse légères – et normales – vécues au quotidien par leur intensité et leur durée. En outre, un petit nombre de personnes sont atteintes de troubles de santé mentale plus graves, par exemple le trouble bipolaire ou le trouble obsessionnel-compulsif.

Tous ces troubles sont très graves et doivent être traités. Les fournisseurs de soins de santé et conseillers professionnels sont formés pour distinguer les préoccupations comme le stress, l'anxiété et la dépression des troubles de santé mentale potentiellement plus graves. C'est pourquoi il est important de discuter de ce que vous ressentez avec un conseiller, un infirmier ou un médecin.

Parlez-en !

La santé mentale peut être un sujet difficile pour bien des gens. Cependant, les experts affirment que la meilleure façon de maintenir une bonne santé mentale est de parler de nos émotions. Ce n'est pas un signe de faiblesse. En fait, c'est un signe de courage. C'est une façon de maîtriser notre propre bien-être.

N'attendez pas qu'une crise survienne. Commencez à parler de ce que vous ressentez maintenant. Cela peut sembler difficile au début. En parlant de vos émotions lorsque vous vous sentez bien, vous arriverez plus facilement à en parler lorsque les choses iront mal.

Il nous arrive tous de passer de mauvaises journées. Le fait d'en discuter peut nous aider à gérer nos émotions et à éviter d'empirer la situation.

Sometimes being listened to can make a big difference, and listening to others will help you see how common it is to experience certain feelings. Si vous avez des amis intimes ou des connaissances de confiance, dites-leur comment vous vous sentez et demandez-leur de faire la même chose. Vous pouvez aussi parler aux membres de votre famille.

Si vous n'êtes pas à l'aise de parler à vos amis ou à votre famille, vous pouvez vous adresser à un professionnel. Si vous n'avez pas de médecin ni d'autre fournisseur de soins de santé à qui parler, il existe de nombreux services d'assistance téléphonique ou de clavardage en ligne qui offrent du soutien (voir la page 29). Les lieux de culte et organismes communautaires peuvent offrir des services de counseling et de soutien.



La roue des sentiments par Willcox, G.

Beaucoup d'employeurs canadiens offrent aussi un service d'écoute téléphonique dans le cadre d'un programme d'aide aux employés (PAE) qui sera en mesure de fixer un rendez-vous pour des services de counseling gratuits. Les étudiants peuvent également communiquer avec le bureau des services aux étudiants ou le centre de services de santé de leur campus.



Si vous ou quelqu'un que vous connaissez avez des pensées suicidaires, communiquez avec Canada Suicide Prevention Service (Service canadien de prévention du suicide) en composant le 1-833-456-4566 (24 heures sur 24)

ou en envoyant un texto à 45645 (entre 16 h et minuit)

Si vous ou quelqu'un que vous connaissez êtes en danger, faites 9-1-1 pour obtenir de l'aide.



Scan the QR code to access ISC Fact Sheets



Gestion du stress

Le stress est la réaction du corps face à quelque chose qui exige notre attention ou une action.

Le stress est déclenché par des situations nouvelles ou inattendues. Lorsqu'une expérience semble menaçante ou indépendante de notre volonté, le stress s'intensifie. Lorsque nous sommes très occupés ou faisons face à des difficultés, notre corps a souvent une réaction de stress.

Un stress léger est normal et peut être bénéfique. Le stress libère des hormones qui nous donnent un élan d'énergie et accroissent notre capacité de concentration. Toutefois, des sentiments de stress très intenses ou un état de stress constant peuvent provoquer des problèmes de santé physique et mentale.



Scan the
QR code
to access
ISC Fact
Sheets



Symptômes du stress

Les premiers signes que nous reconnaissons lorsque nous éprouvons trop de stress sont habituellement des **symptômes physiques**. Le stress peut causer des maux de tête, des maux d'estomac et des tensions musculaires.

La contraction de la mâchoire, le grincement des dents, la bouche sèche ainsi que les mains ou les pieds froids

ou moites sont également des symptômes du stress. La douleur thoracique et les battements de cœur rapides sont des symptômes plus préoccupants. L'insomnie ou manque de sommeil est un autre symptôme physique courant et inquiétant du stress.

Les **symptômes émotionnels** du stress comprennent la sensation d'être dépassé ou de perdre le contrôle. Il peut être difficile de relaxer ou d'apaiser son esprit sous l'effet du stress. Il est aussi possible de s'inquiéter tout le temps, de se frustrer ou de s'agiter facilement, ou d'être de mauvaise humeur.

Un stress excessif peut aussi avoir un effet néfaste sur l'image de soi. Our ability to think clearly. Alors qu'un faible stress peut aider à accomplir les choses, un stress trop intense peut entraîner des **symptômes cognitifs** ou nuire à la capacité de penser clairement.

Par exemple, il est possible d'avoir un rythme de la pensée anormalement accéléré, d'être distrait, désorganisé et incapable de se concentrer. Le stress peut aussi nuire au jugement.

Si vous éprouvez un grand stress, vous pourriez remarquer des **symptômes comportementaux** ou des changements dans votre comportement. Vous pourriez perdre l'appétit ou trop manger. Les comportements nerveux, par exemple le rongement des ongles et la bougeotte, peuvent augmenter. Vous pourriez aussi procrastiner ou éviter des tâches importantes plus souvent que d'habitude. Certaines personnes fument la cigarette ou encore consomment de l'alcool ou d'autres drogues pour gérer le stress.



Techniques saines pour faire face au stress

Lorsque vous faites face à un niveau de stress supérieur, il est préférable de trouver des moyens sains pour vous adapter. Les habitudes qui favorisent votre santé physique peuvent aussi vous aider à traverser les périodes difficiles.

1 Dormez

Votre corps a besoin de beaucoup de sommeil pour se remettre d'une réaction de stress : essayez de dormir 8 heures par jour. Vous devez vous donner le temps de dormir ; il peut être utile de fixer une heure de coucher et une heure de lever. Le suivi de cet horaire la fin de semaine peut aider à maintenir un cycle du sommeil régulier.

Conseils pour mieux dormir :

- Évitez la caféine tard en après-midi ou le soir
- Évitez l'alcool et les gros repas avant le coucher
- Réduisez le bruit et la lumière dans votre chambre
- Utilisez un bruit blanc, un masque pour les yeux et des bouchons d'oreilles au besoin
- Évitez d'utiliser votre téléphone ou votre tablette au lit
- Méditez ou faites de légers étirements juste avant de vous mettre au lit

2 Faites de l'exercice

Des études indiquent que tout le monde devrait faire au moins 30 minutes d'exercice par jour, cinq jours par semaine, même s'il ne s'agit que de marche rythmée. C'est la durée minimale d'exercice recommandée par les experts pour favoriser la santé et le bien-être ainsi qu'accroître l'énergie. Prévoyez 30 minutes pendant la journée pour une activité physique qui vous plaît afin de vous aider à gérer le stress.

Certains d'entre nous combinent l'exercice à une autre activité en allant au bureau, à l'école ou à l'épicerie à pied. Toutefois, faire une pause juste pour aller marcher est aussi une bonne façon de combattre le stress et de rester en santé.

Si vous aimez les activités physiques comme le yoga, la course, le cyclisme ou la danse aérobique, ou si vous aimez le sport, prenez le temps de les pratiquer ! Le centre communautaire de votre localité ou votre école offrent peut-être des activités gratuites ou à peu de frais. Si votre horaire ne vous permet pas d'assister à des séances régulières d'entraînement ou de sport, optez pour des séances d'exercice à la maison au moment qui vous convient à l'aide de vidéos en ligne.

3 Mangez bien

Pour rester en santé, il est essentiel de manger des repas réguliers et d'éviter la malbouffe. En période de stress, il arrive de sauter des repas ou de choisir des aliments malsains prêts-à-servir pour passer à travers la journée. Il faut aussi faire attention de ne pas « manger ses émotions ». Manger pour se reconforter même quand on n'a pas faim peut entraîner une surconsommation d'aliments qui nuit à la santé. Une alimentation saine et équilibrée est préférable pour le corps et fournit l'énergie nécessaire pour gérer le stress.

Conseils pour une saine alimentation

- Prenez des repas réguliers et évitez de manger tard en soirée
- Évitez la malbouffe et les aliments transformés
- Évitez les boissons à forte teneur en sucre et en caféine
- Gardez des collations saines à portée de la main
- Mangez davantage de fruits et de légumes
- Optez pour des grains entiers
- Limitez votre consommation d'aliments frits et riches en gras

4 Évitez l'alcool, le tabac et la drogue

Beaucoup de gens consomment de l'alcool ou du cannabis pour se détendre ou changer d'humeur. Certaines personnes comptent aussi sur l'effet de la nicotine en fumant la cigarette ou en vapotant. Dans les cas extrêmes, les gens se tournent vers les drogues illicites ou utilisent des médicaments sur ordonnance de façon abusive. Ces substances pouvant entraîner une dépendance procurent souvent un sentiment agréable sur le coup, mais peuvent aussi nuire à la santé mentale.

Lorsque leur effet se dissipe, on se sent souvent pire qu'avant. Ces substances peuvent aussi affecter la santé physique. Le tabac est particulièrement dangereux pour la santé, et la consommation accrue de nicotine est souvent un signe de stress élevé.

Si vous buvez de l'alcool, suivez les limites recommandées. Si vous décidez de consommer des produits de cannabis légaux, renseignez-vous sur leurs effets et les risques qu'ils posent. Évitez d'utiliser ces substances pour gérer le stress. Si vous accroissez votre consommation durant des périodes difficiles, vous pourriez acquérir une tolérance qui nécessitera une consommation de plus en plus importante pour atteindre le soulagement. Cela entraîne souvent une dépendance physique et émotionnelle, ainsi que des troubles liés à l'usage de substances psychoactives.

Renseignez-vous sur les effets et les risques de la consommation de cannabis sur le site Web du gouvernement du Canada : <https://www.canada.ca/fr>

Santé Canada recommande d'éviter de boire de l'alcool tous les jours et de limiter la consommation le plus possible :

Les femmes ne devraient pas dépasser la quantité suivante :

- 2 verres par jour
- 10 verres par semaine au total
- 3 verres lors des occasions spéciales

Les hommes ne devraient pas dépasser la quantité suivante :

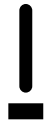
- 3 verres par jour
- 15 verres par semaine au total
- 4 verres lors des occasions spéciales



*Prenez note
que les femmes
enceintes devraient
éviter toute
consommation
d'alcool, de tabac et
de produits de
cannabis.*

Stress lié au travail et à l'apprentissage en ligne

Le télétravail et l'apprentissage à distance ont créé de nouvelles sources de stress. Le travail et l'apprentissage en ligne offrent de nombreux avantages : ils réduisent le temps et les coûts de transport, sont plus flexibles et plus confortables, et peuvent favoriser une productivité accrue.



Ils manquent toutefois de structure, contribuent au surmenage et peuvent être remplis de distractions.

La participation aux cours ou l'exécution de quarts de travail dans un foyer occupé où il n'y a pas d'espace tranquille peuvent être très stressantes. De plus, l'obligation de régler soi-même les problèmes techniques peut aussi ajouter au stress.

Le télétravail et l'apprentissage à distance peuvent aussi avoir un effet d'isolement très important, surtout pour les nouveaux arrivants au Canada. Il est difficile d'établir des liens avec d'autres étudiants ou avec des collègues lorsque tout le monde travaille à la maison.

Lorsque le travail et l'apprentissage à distance sont nécessaires en raison d'une crise de santé publique, le risque de stress augmente aussi. La pandémie de COVID-19 a provoqué une crise sanitaire, financière et familiale chez bien des gens. Le fait de devoir travailler et apprendre en ligne sans avertissement a aussi donné lieu à des problèmes techniques. Pour les étudiants, les méthodes d'enseignement à distance différentes d'un instructeur à l'autre accroissent la confusion et le stress.



Scan the
QR code
to access
ISC
Information
Sessions



Les moyens de gérer le stress du travail et de l'apprentissage en ligne

Il est probable que le travail et l'apprentissage à distance deviendront la nouvelle normalité de nombreuses personnes au Canada. Il est donc important de penser à des moyens de gérer le stress qui y est associé.

- **Aménagez un espace réservé au travail** – Si ce n'est pas possible, choisissez un espace où vous pourrez ranger vos fournitures scolaires ou professionnelles à la fin de la journée pour ne pas les égarer.
- **Changez de lieu de travail à l'occasion** – Travaillez dans une pièce différente de la maison ou, si possible, rendez-vous à la bibliothèque ou à un café, ou allez travailler avec un ami ou un compagnon de classe.
- **Mettez votre caméra en marche pour discuter** – Il est plus facile de communiquer avec les autres lorsqu'on voit leur visage.
- **Éteignez votre caméra pour vous reposer** – Les réunions vidéo quotidiennes peuvent être épuisantes et il est bon de faire une pause sans être vu.
- **Créez une routine** – L'établissement d'une structure est profitable ; essayez de vous lever, de manger et de faire une pause à la même heure tous les jours.
- **Allez dehors chaque jour** – Sortez faire une promenade, visitez un parc local, allez chercher un thé ou un café, dînez en plein air ou dans un bistro, faites des courses.
- **Terminez la journée par un rituel** – Cela aide à marquer la fin de la journée de travail. Allez marcher, lisez un chapitre de livre, méditez, écoutez de la musique ou bavardez avec un ami.
- **Échangez avec des collègues et des camarades de classe** – Utilisez la messagerie instantanée pour bavarder avec des collègues ou organisez des séances d'étude en ligne avec des camarades de classe.
- **Organisez une rencontre d'intérêt** – En personne avec des collègues ou camarades de classe de la localité, ou en ligne avec des gens qui sont loin, il est bon de bavarder !



Gestion du temps

Quand on a beaucoup à faire, il est souvent difficile de savoir par où commencer. Les aptitudes de gestion du temps peuvent aider à prendre les choses en main, à accomplir les tâches et à gérer le stress.

- **Utilisez un calendrier** – Faites le suivi des dates d'échéance, des tâches et des rendez-vous.
- **Dressez une liste de choses à faire** – Assurez-vous d'inscrire toutes les tâches à accomplir sur une liste.
- **Établissez un horaire** – Élaborez un plan pour la semaine et pour chaque jour.
- **Utilisez le temps de façon optimale** – Exécutez les tâches les plus dures lorsque vous avez le plus d'énergie, que ce soit tôt le matin ou tard en soirée.
- **Faites le suivi de votre temps** – Prêtez attention à la façon dont vous utilisez votre temps afin de mieux planifier.
- **Évitez de faire plusieurs choses en même temps** – Des recherches démontrent que l'exécution simultanée de plusieurs tâches n'est pas efficace.
- **Réduisez les distractions** – Réglez votre téléphone au mode silencieux, désactivez les notifications et, si possible, bloquez votre accès Internet ou certains programmes pendant que vous travaillez.
- **Prévoyez des pauses** – Arrêtez-vous quelques minutes entre deux tâches, et planifiez de courtes pauses pendant les longues séances de travail.

Faites une pause

Lorsque vous vous sentez dépassé, faites une pause. Consacrez cinq minutes à une tâche différente, faites une courte sieste, allez marcher autour de votre pâté de maisons ou planifiez un après-midi libre pour vous adonner à votre activité préférée. Il est important de reposer votre esprit et votre corps avant que le stress commence à affecter votre santé physique et mentale. Prévoyez des congés ; fixez un rendez-vous pour faire une vraie pause, comme vous le feriez pour un rendez-vous au travail ou à l'école. Assurez-vous ensuite de respecter ce rendez-vous !

Sources de stress

Choc culturel – vie au sein d’une nouvelle culture

Q

u’est-ce qu’un choc culturel ?

Le choc culturel est l’effet produit sur une personne prise au dépourvu lorsqu’elle est plongée dans une culture étrangère.

Il faut toujours du temps pour s’habituer à des gens, à une langue, à des coutumes et à des aliments nouveaux. Un choc culturel peut nous rendre mal à l’aise à bien des égards. Il est possible que nous soyons irritables ou même en colère face à l’inconnu.

Cela peut nous amener à nous méfier de ceux qui nous entourent. Le choc culturel peut aussi entraîner la tristesse, la solitude et le mal du pays. Comme toute autre forme de stress, le choc culturel peut provoquer des symptômes physiques, émotionnels et cognitifs.

Il est possible d’atténuer le choc culturel en se renseignant sur la culture avant d’arriver à destination. Le choc culturel est toutefois inévitable lorsqu’on déménage d’un endroit familier à un coin nouveau ou étrange.

En fait, le choc culturel est tout à fait normal et affecte même les touristes et les visiteurs temporaires ; cela fait partie de l’aventure d’exploration du monde et de découverte de choses nouvelles.

Cependant, pour les nouveaux arrivants et les étudiants internationaux, le choc culturel peut être source de problèmes de santé mentale à long terme.

Nous ne pouvons empêcher complètement le choc culturel, mais nous pouvons apprendre à le réduire et à le surmonter. À mesure que vous vous habituez à votre nouvel environnement ou à votre nouvelle culture, le choc culturel diminuera.

“

Le choc culturel est l’effet produit sur une personne prise au dépourvu lorsqu’elle est plongée dans une culture étrangère.”

Indicateurs de choc culturel



I n'y a pas de raison d'avoir honte
d'éprouver un choc culturel ;

c'est une réaction normale lorsqu'on vit au sein d'une nouvelle culture. La première étape pour y faire face est de le reconnaître.

Le mal du pays et le fait de regretter votre mode de vie d'avant sont des signes de choc culturel. Il existe toutefois d'autres signes plus difficiles à cerner :

- Évitement de la culture et des gens de la localité
- Manque de motivation pour sortir ou exécuter ses tâches
- Critique de la culture et des façons de faire locales
- Irritabilité face aux petites difficultés ou différences
- Perpétuation des stéréotypes sur la population et les cultures
- Sentiment de paranoïa en ce qui concerne la sécurité

Choc culturel sur le campus

L'adaptation à la vie sur le campus peut causer un choc culturel. Il est normal que les étudiants internationaux se sentent mal à l'aise face aux différentes coutumes et approches d'apprentissage dans les établissements d'enseignement canadiens. Voici quelques-unes des situations qui peuvent sembler étranges ou inconfortables :

- Participer à des cours axés sur les discussions
- Parler dans une langue seconde
- Discuter ouvertement des notes
- S'adresser aux professeurs par leur prénom
- Avoir le droit de manger ou de boire en classe
- Participer à des activités sociales dans un environnement mixte
- Participer à des activités sociales dans un environnement multiculturel

Phases du choc culturel

Comme le choc culturel est si fréquent, la plupart d'entre nous vivent les mêmes phases. Au départ, nous sommes emballés par notre nouvelle aventure et tous les changements qu'elle amène. Ensuite, les différences nous rendent mal à l'aise et commencent à nous irriter.

Finalement, nous nous adaptons à la nouvelle culture, et les sentiments d'inconfort se dissipent. Le choc culturel peut aussi se produire dans la situation inverse. Après s'être habituées à vivre au sein d'une nouvelle culture, certaines personnes ont du mal à reprendre leur ancien mode de vie. Il est normal de ressentir du stress lorsque vous visitez votre famille ou vos amis, ou lorsque vous rentrez à la maison après avoir terminé vos études.

1

Phase lune de miel

- À votre arrivée, il est possible que vous soyez enthousiasmé par tout ce que vous voyez et ce que vous faites.
- Vous serez occupé à vous installer et ne ressentirez peut-être pas tout de suite les effets négatifs du choc culturel.
- Certaines personnes vivent cette excitation pendant quelques jours seulement, ou encore durant des semaines ou des mois, donc il peut être difficile de remarquer le début du choc culturel.
- Pendant cette phase, vous commencez à cerner les similarités et les différences entre votre nouvelle culture et votre culture d'origine.

2

Phase de négociation

- Après votre arrivée, vous commencez à vous rendre compte que la vie n'est pas toujours facile.
- Vous pourriez avoir des difficultés en classe ou avoir du mal à trouver un bon emploi.
- Il est possible que vous vous sentiez seul ou que vous ayez le mal du pays, ou que vous éprouviez de l'anxiété, de la frustration et même de l'hostilité.
- Le fait de parler dans une langue seconde ou d'entendre un accent différent en tout temps peut être fatigant.
- Si vous luttez pour faire face aux défis quotidiens, vous serez peut-être plus fatigué ou irritable, et vous vous fâcherez peut-être plus rapidement.
- Pendant cette phase, vous pourriez commencer à vous demander si vous avez pris la bonne décision en déménageant au Canada.

“

Comme le choc culturel est si fréquent, la plupart d'entre nous vivent les mêmes phases.”

Phases du choc culturel

3

Phase d'acclimatation

- À mesure que la routine s'installera et que vous en apprendrez davantage sur votre nouvelle culture, les sentiments négatifs s'atténueront.
- Les différences qui étaient sources de frustration commenceront à avoir du sens et à faire partie de votre nouvelle vie.
- Durant cette phase, la vie au sein de votre nouvelle culture sera toujours difficile, mais vous serez plus à l'aise et aurez plus d'assurance.

4

Phase d'adaptation

- Une fois que vous vous serez fait des amis et que vous serez bien établi, vous commencerez à accepter la nouvelle culture comme étant la vôtre.
- Vous commencerez à éprouver un sentiment d'appartenance.
- Il est possible que vous ayez encore des défis à relever et que les sentiments de choc culturel persistent mais, durant cette phase, vous serez en mesure d'y faire face.

Culture hybride : équilibre entre l'ancienne et la nouvelle

La cinquième phase du choc culturel est souvent appelée le « choc culturel inverse » ou le « choc du retour ». Une fois que vous vous habituez à la vie au Canada, le retour dans votre pays d'origine peut être difficile. Vous pourriez avoir du mal à reprendre votre ancien mode de vie et ne plus vous sentir à votre place en compagnie de vos amis et de votre famille. Cela peut être stressant, surtout si ces derniers croient que vous avez oublié votre culture.

“

La cinquième phase du choc culturel est souvent appelée le « choc culturel inverse » ou le « choc du retour. »

Adaptation au choc culturel

Comme pour la plupart des types de stress, la meilleure façon de gérer le choc culturel est de suivre une routine saine.

Si vous vivez un choc culturel, assurez-vous de bien manger, de bien dormir et de faire de l'exercice.

La gêne occasionnée par le choc culturel peut vous pousser à vous isoler et à éviter les interactions avec les autres. Donc, si vous n'avez pas d'emploi ni de cours, essayez d'établir une routine régulière.

Par exemple, vous pouvez planifier de vous lever à la même heure tous les jours et de faire certaines activités. Explorez votre quartier et rendez-vous aux mêmes cafés ou parcs pour créer un sentiment d'appartenance et de normalité.

Conseils d'adaptation au choc culturel

- Fixez des attentes réalistes – il faut du temps pour être à l'aise au sein d'une nouvelle culture.
- Évitez de comparer votre nouvelle culture avec la vie dans votre pays d'origine.
- Concentrez-vous sur les éléments de votre nouveau foyer qui vous plaisent.
- Apprenez à connaître les membres de votre collectivité.

Le meilleur moyen de surmonter le choc culturel est de vous renseigner sur votre nouvelle culture. Vous pouvez regarder la chaîne de télé locale pour vous mettre au courant de l'actualité et découvrir la culture populaire. Vous pouvez apprendre à préparer des plats locaux en regardant des vidéos en ligne.

Bon nombre de bibliothèques publiques et de centres communautaires offrent des conférences et des cours gratuits ou à peu de frais. La participation à des événements spéciaux comme des foires ou des festivals culturels est une façon amusante de vous familiariser avec la culture locale. Profitez des événements organisés par votre école ou votre lieu de travail pour rencontrer des gens et apprendre quelque chose de nouveau.

Apprentissage des règles tacites

Vous pouvez en apprendre beaucoup sur une nouvelle culture avant votre arrivée. Cependant, chaque culture comporte des coutumes et des règles que vous ne trouverez dans aucun livre ni sur aucun site Web.

Ces règles sont inculquées aux enfants par les parents et s'apprennent en observant la culture au fil du temps.

Ce type de règle influence tous les aspects de la vie : le comportement à un arrêt d'autobus, la façon de se faire des amis, la conduite durant une entrevue d'emploi, les fréquentations amoureuses, etc. L'apprentissage des règles tacites peut être très compliqué. Et l'infraction à ces règles peut être frustrante.

Lorsque cela vous arrive, saisissez cette occasion pour apprendre au lieu de vous fâcher ou d'être gêné. Si vous croyez avoir enfreint une règle, expliquez que vous êtes confus et demandez de l'aide pour comprendre la situation. Bien des gens aiment se montrer utiles et seront heureux de vous expliquer les différences culturelles. En admettant votre erreur et en riant, vous réduirez la tension et favoriserez l'établissement d'un rapport avec l'autre personne.



Il est normal d'être bouleversé et en colère lorsque vous êtes victime de discrimination, et cela peut accroître votre niveau de stress ainsi qu'affecter votre santé mentale.

Réponse au racisme, à la discrimination et à l'ignorance

Les Canadiens sont fiers de leur pays multiculturel et la plupart d'entre eux sont ouverts d'esprit, respectueux et compréhensifs. Cependant, bien des nouveaux arrivants subissent quand même les contrecoups du racisme, de la discrimination et de l'ignorance au sujet de leur culture, de leur religion, de leur race ou même de leur identité de genre. Certaines personnes sont impolies et manquent d'égards, et peuvent être en colère pour des raisons personnelles. D'autres sont tout simplement mal informées ou irréfléchies.

Ce genre de situation est particulièrement difficile si la discrimination nuit à votre recherche d'emploi ou de logement. Un propriétaire peut mentir et dire qu'un appartement a déjà été loué. Un employeur peut décider que vous avez besoin de « plus d'expérience au Canada ». Devant cette forme de discrimination, vous pouvez demander l'aide du bureau des services aux étudiants de votre école ou de l'agence d'établissement de votre localité.

Joies de l'hiver

Le premier hiver que vous passez au Canada peut être un énorme choc culturel, surtout si vous venez d'un pays où le climat est beaucoup plus doux.

Il est important de vous préparer pour l'hiver en ayant des vêtements appropriés : manteau chaud, bottes imperméables, tuques et gants. La meilleure façon de passer à travers l'hiver est toutefois de trouver des moyens d'en profiter. Bien des Canadiens adorent la neige et la glace, et s'adonnent à des activités en plein air. D'autres aiment se blottir sous une couverture, déguster une boisson chaude et admirer le paysage confortablement à l'intérieur.

Suivez les conseils ci-dessous pour combattre le choc culturel du climat hivernal :

- *Portez un manteau, une tuque et des gants chauds, ainsi que des bottes à l'épreuve de l'eau lorsque vous sortez.*
- *Portez plusieurs vêtements sous votre manteau, pour pouvoir en ajouter ou en retirer au besoin.*
- *Déblayez toujours la neige et la glace des marches et du trottoir dans les 24 heures.*
- *Faites attention où vous marchez pour éviter de glisser et de tomber sur la glace.*
- *Pratiquez des activités hivernales lorsqu'il neige – faites un bonhomme de neige, glissez en toboggan, marchez dans le parc.*
- *Essayez le patin ou le ski – cherchez un endroit où suivre des cours dans votre collectivité.*

“

L'hiver peut être long. Il est important de rester actif et occupé.”

Ne laissez pas le froid vous empêcher de sortir et de faire des choses. Le **trouble affectif saisonnier** est un problème de santé mentale répandu qui affecte même les gens qui sont nés et ont grandi au Canada. Les journées courtes et la froide température peuvent intensifier les sentiments de **dépression**. Ce trouble porte aussi le nom de dépression saisonnière. Comme les autres problèmes de santé mentale, il peut être guéri par des traitements médicaux et thérapeutiques.



Solitude – isolement social

Tout le monde éprouve de la solitude à l'occasion.

Cette émotion est toutefois complexe et se manifeste différemment d'une personne à l'autre.

Il est possible de se sentir seul pendant quelques heures, ou tout le temps. Le fait de toujours se sentir seul peut être causé par **l'isolement social**.

Il existe deux types de solitude. Le premier, la **solitude situationnelle**, résulte de circonstances de la vie où on se sent seul, par exemple lorsqu'on déménage ou qu'on met fin à une relation. La solitude situationnelle est temporaire. Lorsque les circonstances changent, les sentiments de solitude commencent à se dissiper.

Lorsqu'on se sent seul et isolé pendant une période prolongée, même lorsqu'on côtoie des gens, on vit une **solitude chronique**. La solitude chronique peut être émotionnelle, c'est-à-dire lorsqu'une personne ne sent pas de lien avec les gens qui font partie de sa vie. La solitude chronique peut aussi être causée par l'isolement social. On parle d'isolement social lorsqu'une personne n'a pas de lien social, par exemple avec des amis, des membres de sa famille ou des connaissances au sein de la communauté.

“

La recherche démontre que la solitude chronique peut entraîner une consommation accrue d'alcool et de drogue, des problèmes de santé comme la cardiopathie, la diminution de la capacité de raisonnement et la prise de mauvaises décisions. Comme les autres sources de stress, la solitude chronique peut donner lieu à des problèmes de santé mentale, telles la dépression et les pensées suicidaires¹

¹ Håmmig O. Health risks associated with social isolation in general and in young, middle and old age [published correction appears in PLoS One. 2019 Aug 29;14(8).

Risque d'isolement social

La solitude situationnelle est une expérience courante pour les nouveaux arrivants et les étudiants internationaux. Un déménagement au Canada peut avoir un effet d'isolement important jusqu'à ce que vous vous fassiez des amis et établissiez des liens.

À mesure que vous vous installerez, vous commencerez à rencontrer des gens au sein de la communauté, au travail ou à l'école. Vous finirez par vous faire des amis, et les sentiments de solitude situationnelle disparaîtront.

Cependant, les nouveaux arrivants et les étudiants internationaux courent aussi un risque de solitude chronique. Le stress associé au choc culturel et au mal du pays peut les porter à éviter d'établir des rapports. Ceux qui font face à de la discrimination peuvent éviter les interactions avec les autres. Les activités sociales peuvent aussi être coûteuses, et ceux qui ont des fonds limités peuvent s'en priver. **Tous ces facteurs peuvent empêcher les nouveaux arrivants et les étudiants de vaincre la solitude.**

Lutte contre la solitude

Lorsque nous nous sentons seuls, il est bon de rester occupés. Nous devrions suivre une routine et faire des activités qui nous plaisent, même en solo. Le fait de dormir, de bien manger et de rester actifs peut nous aider à nous sentir mieux, ce qui permet de combattre plus facilement les sentiments de solitude.

La bonne nouvelle, c'est que pour beaucoup de gens, la solitude peut être atténuée par l'action. La solitude peut être une alliée si vous prenez les mesures appropriées. Si vous vous sentez seul, efforcez-vous de vous détendre et de vous amuser : lisez un livre, écoutez de la musique, explorez les environs, méditez ou priez, adonnez-vous à un nouveau passe-temps, préparez un repas spécial ou faites une longue promenade.

Faites des choses que vous aimez !

La prochaine étape est de prendre l'initiative de créer des

liens et de nouvelles amitiés. Cela peut être délicat, surtout pour les gens timides ou introvertis. Toutefois, le jeu en vaut souvent la chandelle !

Il faut parfois du temps pour se faire de bons amis, mais il existe de nombreuses façons d'établir des rapports qui pourraient se transformer en amitié :

- Soyez aimable – Dites bonjour et faites connaissance avec les gens qui vivent et travaillent dans votre quartier.
- Apprenez à connaître les gens à l'école et au travail – La plupart des gens aiment parler d'eux-mêmes, donc posez des questions amicales.
- Inscrivez-vous à un cours ou assistez à des événements locaux gratuits – Apprenez quelque chose de nouveau et rencontrez des gens qui ont des intérêts similaires aux vôtres.
- Faites du bénévolat dans votre communauté – C'est une excellente façon d'échanger avec des gens, d'acquérir de nouvelles compétences et de mettre vos aptitudes linguistiques et culturelles en pratique.
- Abonnez-vous à un club ou à une organisation, ou participez à une « rencontre d'intérêt » – Les groupes annoncent souvent leurs réunions et événements en ligne, mais il peut aussi y avoir des affiches dans le quartier.

Création de liens d'amitié

Il peut être difficile de se faire des amis. C'est encore plus dur lorsqu'on se trouve dans un nouvel endroit et au sein d'une nouvelle culture. Lorsque vous rencontrez des gens au Canada, vous pourriez avoir du mal à trouver des points communs. Les adultes mènent une vie chargée et sont pris par leur travail et leur famille ; ils n'ont souvent pas beaucoup de temps à consacrer à de nouveaux amis.

En tant que nouvel arrivant, la méthode la plus facile pour vous faire des amis est de contacter des membres de votre propre communauté culturelle, par exemple au sein d'un groupe communautaire, à un lieu de culte ou même à une entreprise locale. Vous pouvez aussi vous lier d'amitié avec d'autres nouveaux arrivants. Il est possible qu'ils parlent une langue étrangère ou aient une culture différente, mais ils vivent la même expérience que vous depuis leur arrivée au Canada. Un cours d'anglais ou la participation à des événements organisés par l'agence d'établissement de votre localité sont d'excellentes occasions de rencontrer d'autres nouveaux arrivants. Si vous êtes étudiant internationale, ne manquez pas les événements animés par le centre des étudiants internationaux de votre école.

Acceptez les invitations ; c'est une autre bonne façon de vous faire des amis. Lorsque des collègues suggèrent de sortir dîner ou d'aller boire un verre après le travail, dites « oui ». Lorsque des camarades de classe proposent une activité, dites « oui » et joignez-vous au groupe.



Gardez contact

Les collègues de travail, camarades de classe et connaissances peuvent nous rendre la vie un peu plus agréable. Les nouvelles relations ne remplacent toutefois pas les amis et parents qui nous connaissent bien. Pour vous aider à gérer les sentiments de solitude, assurez-vous de prendre le temps de parler à des amis et à des membres de votre famille qui se trouvent dans votre pays natal. Les applis de messagerie gratuites et le clavardage vidéo offrent d'excellents moyens de rester en contact. Il est possible que vous disposiez de plus de temps qu'eux pour discuter, donc communiquez avec différentes personnes à des heures différentes. Songez à établir un horaire pour communiquer régulièrement.

Lorsqu'une voisine vous invite à un événement, dites « oui ». Si vous acceptez l'invitation, vous accroissez les chances qu'on vous réinvite à l'avenir !

Prenez les devants

Si vous avez du mal à établir des liens avec vos voisins, collègues ou camarades de classe, vous devriez peut-être prendre les devants. Essayez d'inviter quelqu'un à une activité sociale. Il est possible que les autres ressentent la même chose que vous, et ils seront heureux d'avoir l'occasion de faire de nouvelles connaissances. Vous pouvez organiser une rencontre dans un café pour vous exercer à parler anglais. Vous pouvez aussi recevoir à souper et demander à chaque personne d'apporter un plat de son pays. Proposez à d'autres nouveaux arrivants d'essayer une activité hivernale avec vous. Vous pouvez également coordonner une visite de groupe au musée ou la participation à un événement communautaire. Planifiez un pique-nique au parc et dites aux autres de vous accompagner. **Ne vous découragez pas si votre invitation est refusée. Essayez encore !**

Finances – gestion de l’argent

Q u’est-ce que le stress financier ?

Il est tout à fait normal de stresser à propos des coûts engagés en commençant votre vie au Canada. L’argent est l’une des principales sources de stress pour ceux qui vivent en Amérique du Nord.

Lorsqu’on se demande comment on arrivera à payer ses comptes, on subit un stress financier. Cela peut se produire si on est sans emploi ou si on ne gagne pas suffisamment pour régler ses factures. Ce stress peut aussi être causé par des dettes qu’on est incapable de rembourser ou par des dépenses imprévues.

Les événements mondiaux, par exemple les fermetures résultant de la pandémie qui ont touché différents secteurs économiques, peuvent aussi entraîner le stress financier.

Lorsqu’on a des problèmes d’argent, on demande souvent l’aide de la famille ou d’amis. En tant que nouvel arrivant au Canada, vous ne pouvez peut-être pas compter sur un tel soutien. Beaucoup de nouveaux arrivants ont aussi des obligations financières dans leur pays d’origine, ce qui accroît le stress financier. Si le niveau de vie au Canada diffère de celui de votre pays d’origine, vos amis et votre famille là-bas pourraient croire que vous êtes maintenant riche. Il peut être compliqué de leur expliquer les dépenses auxquelles vous faites face et de leur dire qu’il ne vous reste plus d’argent une fois qu’elles sont payées.

Gestion du stress financier

Le stress financier est très répandu mais il peut quand même entraîner des problèmes de santé mentale. Devant des problèmes financiers, on peut se sentir désespéré et avoir l’impression qu’il n’existe pas de solution. Cela peut exacerber les sentiments d’anxiété et de dépression, qui contribuent au retrait de la vie sociale. Cela intensifie habituellement le stress.

L’inquiétude à propos des finances peut aussi causer l’insomnie ou d’autres troubles du sommeil. Il est aussi très fréquent de perdre l’appétit ou de manger ses émotions. Les soucis d’argent sont une raison de dispute répandue au sein des couples. Si elles ne sont pas résolues, les tensions financières peuvent mener à une rupture.

Face à des problèmes financiers, il est important de gérer votre stress général. Assurez-vous de bien dormir, de bien manger et de rester actif. Si vous n’avez pas suffisamment d’argent pour l’épicerie, ne sautez pas de repas pour économiser. Obtenez plutôt l’aide d’une banque alimentaire locale ou d’une autre agence de services sociaux.

Les problèmes financiers peuvent aussi favoriser des comportements comme les paris ou la prise de risques, qui peuvent sembler offrir une solution rapide. Le recours à des habitudes malsaines – par exemple la consommation d’alcool pour « oublier » le problème – est aussi très courant pour traiter le stress financier. Les ennuis d’argent peuvent même mener à l’automutilation ou faire naître des idées suicidaires. La page 29 propose des ressources pour la gestion du stress financier grave.

Établissement d’un budget et suivi de vos dépenses

Lorsque vos fonds sont limités, il est utile de planifier en fonction de vos dépenses et de dresser un budget. Le budget est un résumé de votre revenu et de vos dépenses prévues. C’est une bonne façon de faire le suivi de votre argent et de vous assurer d’en avoir assez pour payer vos factures.

Pour créer un budget :

1. Additionnez tous vos revenus chaque mois.
2. Additionnez toutes vos dépenses fixes, comme le loyer, le transport et le compte de téléphone cellulaire.
3. Estimez vos dépenses variables, par exemple la nourriture, les vêtements et les articles personnels.

Dans un budget équilibré, vos dépenses devraient être égales ou inférieures à votre revenu.

Lorsque vous avez un budget, vous pouvez l'utiliser pour faire le suivi de vos dépenses. En connaissant vos rentrées et vos sorties d'argent, vous pouvez aider à alléger le stress financier. Notez toutes les sommes dépensées et comparez-les avec celles que vous aviez prévues au budget chaque mois. Vous pouvez écrire vos dépenses dans un carnet, utiliser une feuille de calcul sur votre ordinateur ou vous servir d'une appli sur votre téléphone.

Assurez-vous que votre budget est réaliste. Si vous effectuez un paiement trop élevé pour rembourser des dettes ou envoyez trop d'argent à votre famille, vous n'aurez pas les moyens nécessaires pour vivre. Cela ne fera qu'accroître votre taux d'endettement et votre stress.

Évitez les prêts sur salaire

Quand vous avez du mal à joindre les deux bouts, il est tentant d'emprunter d'une **entreprise de prêts sur salaire**, qu'on appelle aussi **service d'encaissement de chèques**. Ces magasins semblent offrir une solution simple lorsqu'on lit les affiches. Cependant, ils exigent des frais et des taux d'intérêt très élevés. Ces prêts sont difficiles à rembourser. Les utilisateurs fréquents de services d'encaissement de chèques sont souvent très endettés et doivent continuer à contracter des prêts rien que pour payer les intérêts sur leur dette. Essayez d'éviter les sociétés d'encaissement de chèques et de prêts sur salaire.

Conseils professionnels

Si vous êtes aux prises avec des problèmes financiers, il existe des organisations qui peuvent vous aider. Les agences d'établissement peuvent vous donner un coup de main pour trouver un emploi et remplir une demande d'aide financière. Les services de conseil en crédit sont des organismes sans but lucratif qui aident les gens à gérer leurs dettes, à négocier une entente de remboursement avec leurs créanciers et à établir un budget pour éviter de trop dépenser.

Ce n'est pas un signe de faiblesse que de demander du soutien lorsque vous avez des problèmes financiers. Cela montre que vous prenez la situation en main et tentez de trouver des solutions.

En fermant les yeux sur vos problèmes financiers, vous ne ferez que les empirer. Les conseillères et conseillers financiers peuvent proposer des recommandations sans poser de jugement ni critiquer. Ils peuvent aussi évaluer la situation qui a donné lieu aux difficultés financières.



Réduction des dépenses

Le coût de la vie au Canada est élevé. Même les Canadiens qui gagnent un bon revenu doivent faire des choix prudents en matière de dépenses. Si votre situation financière vous stresse, il peut être utile de prendre des mesures pour réduire vos dépenses :

- Optez pour la cohabitation
- Utilisez les transports publics au lieu de conduire ou de prendre un taxi
- Déplacez-vous à pied ou à vélo au lieu d'utiliser les transports publics
- Comparez le tarif des services de téléphonie cellulaire et d'Internet
- Attendez les soldes, consultez les circulaires hebdomadaires et utilisez des coupons
- Explorez les magasins d'occasion ou magasinez en ligne pour trouver des vêtements, des manuels scolaires et des articles ménagers usagés
- Faites l'épicerie dans un magasin à prix réduits et achetez en vrac
- Cuisinez vos repas à la maison et apportez votre dîner au travail ou à l'école
- Préparez votre café ou votre thé à la maison
- Faites de l'exercice chez vous ou en plein air au lieu de vous abonner à un gymnase
- Empruntez des livres et des films à la bibliothèque municipale
- Utilisez une seule plateforme de diffusion en continu à la fois, et changez d'abonnement après quelques mois

Prise en main de votre nouvelle vie

Acceptez votre nouvelle identité

Devant des problèmes de santé mentale, il est bon d'apprendre l'acceptation.

Chaque personne est unique et spéciale. En apprenant à s'accepter, on favorise sa santé mentale. Lorsqu'on a une image de soi positive, on a plus d'assurance. On est aussi plus en mesure d'affronter les difficultés qui se présentent. En tant que nouvel arrivant au Canada ou d'étudiant étranger, vous avez déjà accompli de grandes choses. Soyez fier de qui vous êtes et de la nouvelle vie que vous menez.

Une fois qu'on apprend à accepter qui on est, on est prêt à faire preuve de gratitude. Soyez reconnaissant des bienfaits dans votre vie.

Face à un choc culturel, à la solitude ou à des problèmes financiers, il est facile de concentrer toute votre attention sur les points négatifs.

Vous ne devriez pas ignorer ces sources de stress, mais vous devriez quand même prendre le temps d'apprécier les points positifs de votre vie. Ainsi, vous serez prêt à prendre votre nouvelle vie en main.

Établissez des objectifs personnels

Si votre nouvelle vie au Canada ne vous satisfait pas, dressez une liste des choses que vous pourriez être en mesure de changer. Vous voulez peut-être vous faire des amis, trouver un moyen de gagner plus d'argent ou obtenir un titre professionnel canadien. L'établissement d'objectifs vous aidera à élaborer ainsi qu'à exécuter un plan pour améliorer votre vie.

Rappelez-vous toutefois que les objectifs devraient être des buts que vous avez la capacité d'atteindre. Lorsque vous fixez des objectifs, il est utile de penser à l'acronyme **SMART**. Les objectifs devraient être:

- Spécifiques
- Mesurables
- Atteignables
- Réalistes
- Temporels

Par exemple, si vous n'aimez pas votre emploi, vous pourriez vous donner comme objectif de trouver un meilleur poste. Basez-vous sur l'acronyme **SMART** afin de dresser un plan pour atteindre cet objectif :

Spécifique – Indiquez le type d'emploi désiré

Mesurable — Déterminez ce qu'est un « meilleur » emploi pour vous, par exemple le type de travail, l'horaire, l'endroit ou la rémunération

Atteignable — Concentrez-vous sur les postes pour lesquels vous êtes qualifié

Réaliste — Renseignez-vous pour savoir si le genre de travail qui vous intéresse est offert dans votre région

Temporel — Fixez un délai pour vous aider à rester concentré

Créez une routine

La routine favorise une utilisation optimale du temps. Avec une routine, il est plus facile d'accomplir ses tâches et de prendre du temps pour soi. Cela contribue à réduire le stress. Essayez d'établir un horaire quotidien et hebdomadaire. Vous pourriez aller marcher à la même heure tous les jours, ou planifier une visite à la bibliothèque. Chaque semaine, vous pourriez vous rendre au marché fermier local, assister à un match de sport d'une ligue récréative au parc ou boire un café dans un bistro du coin.

Prévoyez du temps pour faire ce que vous avez à faire et gardez-vous un moment pour les activités que vous aimez. Une routine quotidienne et hebdomadaire aide à soutenir la santé mentale, surtout devant des difficultés, comme la conciliation des études et du travail, la recherche d'emploi, ou l'attente d'une audience judiciaire ou d'un permis.

Faites ce que vous aimez

Même si les études, le travail ou la garde d'enfants vous tiennent occupé, prenez le temps de faire des choses que vous aimez. Les pauses sont cruciales pour réduire le stress et maintenir une bonne santé mentale. Quelle meilleure façon de souffler un peu que de pratiquer votre activité préférée ?

Cuisine, bricolage, jardinage, activités sportives, lecture, cinéma, marche, natation, exploration ou jeux vidéo... la pratique d'activités qui vous plaisent réduira le stress et améliorera votre bien-être.

Célébrez les réussites

Il n'est pas facile de déménager dans un autre pays. Les nouveaux arrivants et les étudiants étrangers ont de nombreux défis à relever. Devant de tels défis tous les jours, il peut être difficile de rester optimiste.

La célébration de vos exploits vous aidera à vous concentrer sur les éléments positifs. L'obtention d'un emploi, la réussite d'un examen ou l'atteinte d'un objectif que vous vous étiez fixé sont de grandes réalisations.

Les petites victoires méritent cependant aussi d'être soulignées. Vous avez peut-être découvert comment expédier un colis à votre pays d'origine ou réussi à regarder un film sans sous-titres. Peut-être que vous avez eu une conversation amicale avec une voisine. Ou vous avez trouvé un groupe social auquel vous joindre. Ce sont là des victoires !

“

Dressez une liste de vos accomplissements. Plus tard, quand vous passerez une mauvaise journée, vous pourrez passer cette liste en revue pour vous rappeler tout ce que vous avez réalisé.



Crise à la maison

Pendant que votre attention est tournée vers votre nouvelle vie au Canada, votre famille et vos amis continuent leur vie dans votre pays d'origine.

Souvent, les événements mondiaux, par exemple une catastrophe naturelle, un conflit politique, une pandémie ou même la guerre, peuvent créer une crise là-bas. Cela peut engendrer la peur, l'inquiétude ou même des sentiments de culpabilité, surtout si votre famille est en danger alors que vous êtes bien en sécurité au Canada.

N'essayez pas de vaincre ces émotions seul. Parlez de vos préoccupations pour que les gens comprennent ce que vous ressentez.

Discutez de vos sentiments avec un conseiller ou une conseillère. Rappelez-vous que vous n'êtes pas responsable de ce qui se passe et que la situation est indépendante de votre volonté. Cherchez des façons créatives d'apporter de l'aide, par exemple en sensibilisant les Canadiens à la crise, ou en faisant du bénévolat au sein d'un organisme canadien qui amasse des fonds, déploie de l'assistance ou aide sur le terrain.

Demandez de l'aide

On peut faire une foule de choses pour s'aider soi-même et favoriser le maintien d'une bonne santé mentale. Cependant, le stress, l'isolement, l'anxiété ou la dépression sont parfois trop intenses. Si vous vous sentez dépassé, demandez de l'aide à quelqu'un !

Vous avez peut-être besoin d'un coup de main dans votre recherche d'emploi ou pour un travail scolaire, ou encore pour vous habituer à votre nouvelle vie. Si vous êtes étudiant étranger, vous avez accès à de nombreuses ressources sur le campus. Visitez le centre des étudiants étrangers pour obtenir des renseignements supplémentaires. Tous les nouveaux arrivants au Canada peuvent obtenir de l'aide auprès de leur agence d'établissement locale. Bon nombre d'organisations offrent aussi de l'aide en ce qui a trait aux différents aspects de la vie quotidienne au Canada.

Il est aussi possible que vous ayez besoin d'aide en santé mentale et en mieux-être. On ne chasse pas les problèmes en les ignorant ou en les évitant. L'appel à l'aide n'est pas une faiblesse. Tout le monde en a besoin de temps à autre. Vous pouvez demander de l'aide à des amis ou à votre famille, mais vous pouvez aussi vous adresser à des professionnels et à des fournisseurs de soins de santé.



*Consultez la
liste des
ressources
d'aide à la
page 29*



RESSOURCES

Contactez votre agence d'établissement locale pour obtenir des renseignements sur les services de counseling ou de soutien. Si votre employeur offre un programme d'aide aux employés (PAE), utilisez-le. Si vous êtes étudiant étranger, visitez le centre des étudiants étrangers sur le campus ou d'autres services comme le centre de services de santé, ou encore adressez-vous à l'assistant de votre résidence ou à votre conseiller pédagogique.

Ces organismes offrent de l'information, des lignes d'assistance ou un service de clavardage en ligne pour aider les gens qui ont besoin de soutien ou de ressources.

Ontario Mental Health Helpline: 1-866-531-2600; www.mhsio.on.ca

Drug Alcohol Helpline: 1-800-565-8603

Good2talk - 24-hour service for Ontario colleges and university students. 1-866-925-5454

Crisis Services Canada: 1-833-456-4566; <https://www.crisisservicescanada.ca/en/>

ConnexOntario - Mental Health, Addiction, and Problem Gambling Services 1-866-531-2600; www.connexontario.ca

Credit Counselling Canada: 1-866-398-5999; www.creditcounsellingcanada.ca

Mental Health Help in Other Languages: Centre for Addiction and Mental Health (CAMH)

Visit Hospital section of their website, under Health Information www.camh.ca

211 Ontario – Community and Social Services Help Line

<https://211ontario.ca>; Dial 2-1-1

Volunteering in Ontario: www.ontario.ca/page/volunteering-ontario

Ontario Volunteer Centre Network: <http://ovcn.ca>

Ouvrages consultés :

Webinars developed by COSTI Family and Mental Health Centre

COSTI Immigrant Services. 2021. A Handbook for International Students in Ontario. International Student Connect.

Mental Health Foundation (UK How to...Look after your mental health

CAMH. 2011. Alone in Canada: 21 Way to Make It Better.

"Fast Facts about Mental Health and Mental Illness" <https://cmha.ca/brochure/fast-facts-about-mental-illness/>

Krause, Corts, Smith (2021. An Introduction to Psychological Science. 3rd Canadian Edition. Pearson Canada.

American Psychiatric Association, various pages, <https://www.psychiatry.org/>

Liz Elfman. 32 Time Management Tips to Work Less and Play More. Toggl blog. <https://toggl.com/blog/32-time-management-tips-to-work-less-and-play-more>

Dana Srebrnik. Aug 17, 2017. 12 Time Management Tips that Will Boost Your Productivity. WiX blog. <https://www.wix.com/blog/2017/08/time-management-tips-for-smb-owners/>

Karen Hertzberg. Aug 23, 2017. 7 Essential Time Management Skills That Will Improve Your Life. Grammarly blog. <https://www.grammarly.com/blog/essential-time-management-skills/>

Suzanne Lischer, Netkey Safi, and Cheryl Dickson. Remote learning and students' mental health during the Covid-19 pandemic: A mixed-method enquiry. Prospects (Paris. 2021 Jan 5 : 1–11.10.1007/s11125-020-09530-w

Cathy Hernandez. Jun 9, 2021. Managing Stress, Isolation, and Mental Health in the Remote Workplace. Pagoda Projects. <https://pagodaprojects.com/managing-stress-isolation-and-mental-health-in-the-remote-workplace/>

Tomi Akitunde. September 30, 2020. How remote workers are creatively battling social isolation. Dropbox Blog. <https://blog.dropbox.com/topics/work-culture/how-remote-workers-are-creatively-battling-social-isolation>

Liz Fosslien and Mollie West Duffy. March 31, 2020. Managing Stress and Emotions When Working Remotely. MIT Sloan Management Review. <https://sloanreview.mit.edu/article/managing-stress-and-emotions-when-working-remotely/>

Elizabeth Scott. April 7, 2021. 8 Tips to Handle the Stress of Working from Home. VeryWellMind. <https://www.verywellmind.com/the-stress-of-working-from-home-4141174>

