



# LA VOIX DES FEMMES

Journal de l'organisme Femmes-Relais Saint-Michel

MARS /2021

MONTRÉAL, QUÉBEC, CANADA

ÉDITION 3

## Femmes et migrations



◆ Parcours Migratoires et integration

◆ Expériences de Confinement

◆ Organismes Communautaires

◆ Survivre à la dépression à l'étranger



femmes-relais.com



femmes-relais Saint Michel





# Chers parents, vous n'êtes pas seuls



**Par: Valérie Beaulieu et Isabelle Perreault**

Depuis le mois de mars dernier, nos vies ont beaucoup changé. Nous vivons en ce moment une longue période d'incertitude, remplie d'inquiétude, qui nous demande énormément d'adaptation.

Et qui dit adaptation et être parent d'un enfant qui va à l'école, dit aussi doutes, questionnements et réorganisation

de la maison. Tout un défi dans un contexte exceptionnel!

La réussite de votre enfant est au cœur de vos préoccupations et les nombreux changements, les mesures sanitaires et les périodes de confinement à la maison vous ont fait découvrir « l'école à la maison ».

En quelques semaines, vous avez dû apprendre à utiliser

la technologie pour que vos enfants aient accès à leurs camarades de classe et leur enseignant avec des outils comme « Zoom » et « Teams ».

Votre réseau social (famille et amis) ne peuvent pas non plus vous visiter et vous donner un coup de main à la maison, donc vous vous retrouvez avec une grande charge sur vos épaules.

À travers tous ces changements et cette instabilité, il peut arriver de se sentir dépassés, découragés ou isolés. Cependant, chers parents, vous n'êtes pas seul(e)s! Sachiez-vous que des ressources existent dans le quartier Saint-Michel, pour vous soutenir et vous aider?

Vous avez des questions sur le dépistage de la covid-19? Vous avez un diagnostic positif ou la classe de votre enfant est fermée de façon préventive, et vous devez rester à la

*« Les femmes-relais peuvent discuter avec vous de vos besoins, et vous faire des suggestions. N'hésitez pas à les contacter au 514-759-0663 »*



maison pour une période de temps? Vous ne savez pas quoi faire pour l'alimentation, les produits d'hygiène, ou pour occuper vos enfants?

Contactez la **ligne d'accompagnement Covid Saint-Michel**, au **438-994-2389**

Vous pouvez aussi consulter la liste des organismes du quartier qui proposent des activités, du soutien et des services.

Les **femmes-relais** peuvent discuter avec vous de vos besoins, et vous faire des suggestions. N'hésitez pas à les contacter au **514-759-0663**

Nous vivons une situation complètement nouvelle et déstabilisante et vous avancez dans votre quotidien du mieux que vous pouvez.

Ne vous mettez pas trop de pression, prenez soin de vous et de votre énergie et surtout,

si vous avez besoin de parler, ne vous gênez pas à appeler les différentes lignes d'écoute et de soutien. Parfois, jaser fait beaucoup de bien!

**Ligne Parents: 1-800-361-5085**

**Tel Aide: 514-935-1105**

Soyez fiers et fières de vous, vous faites un travail extraordinaire!

## Expériences de confinement

**Par: Dominique Perrault**

*«J'ai aussi l'espoir de retrouver les femmes-relais dans nos locaux pour discuter, rire et partager »*

Les derniers mois ont été difficiles pour nous toutes, sur plusieurs plans. La vie telle que nous la connaissions a disparu tranquillement pour être remplacée par une vie au rythme de la pandémie et des mesures sanitaires en vigueur.

Certes, quand on y pense, il serait facile d'énumérer tous les mauvais côtés de cette

situation. J'ai choisi de faire l'exercice inverse. De voir les belles et bonnes choses que la situation actuelle a changé dans ma vie.

Elle m'apporte un rythme de vie beaucoup moins effréné. Entre la famille, le transport, le travail, les courses, les activités, j'ai pu prendre du recul et revenir à l'essentiel. Bien sûr, les enfants à la maison

ce n'est pas de tout repos ! Mais je sens que je cours moins pour m'assurer que tout le monde part, à temps, avec tout ce dont il a besoin, je me casse beaucoup moins la tête pour les lunchs et croyez-moi dans mon cas c'est un gros plus.

J'ai aussi réduit du 3/4 mon temps de transport. Je perds moins mon temps dans ma



routine pour me rendre au travail, ma journée commence plus tôt et, ne le dites à personne, je peux même faire une ou deux brassées de lavage entre mes réunions.

La fin de semaine est plus calme. Pas de course dans les magasins, pas de course pour les cours de natation, de tennis etc. On prend le temps de vivre : de regarder une série, faire un casse-tête, aller dehors pour changer d'air ou juste s'asseoir pour déjeuner sans urgence.

Surtout, j'ai arrêté de prendre pour acquis les gens que j'aime. Ma mère, mes sœurs, mes neveux, mes amies.

Ces gens que je ne côtoie plus depuis des mois, que je vois de temps en temps à travers mon écran d'ordinateur ou au téléphone. Mes collègues et mes partenaires de travail qui me manquent, je me rends compte à quel point leur présence m'amène une énergie nécessaire à ma vie professionnelle.

J'ai l'espoir que quand tout ça sera derrière nous, je pourrai les serrer dans mes bras... comme avant. J'ai l'espoir de prendre un bon repas, entourée de tous les gens que j'aime, d'apprécier leur compagnie et de rire un bon coup.

J'ai aussi l'espoir de retrouver les femmes-relais dans nos locaux pour discuter, rire et partager ce fameux repas que je leur promets depuis des semaines.



# Réflexion sur le parcours migratoire



**Par: Rafiatou Bello**

Je crois pouvoir affirmer d'entrée de jeu, que la société québécoise en est une de très accueillante et bienveillante avec les étrangers, en l'occurrence les personnes immigrantes.

Mais elle est aussi paradoxalement très complexe pour ceux qui n'y sont pas nés, et qui n'y ont pas grandi; ou qui ne sont pas arrivés à un jeune âge, comme nos enfants.

Les parcours migratoires sont très différents d'une personne à l'autre. Je me rappelle qu'il y'a environ deux ans et demi, lorsque j'ai entendu cette précédente phrase pour la pre-

mière fois, cela m'a beaucoup intriguée. Je l'ai gardée en tête plusieurs jours, en me demandant comment, dans un même environnement nouveau pour tous, les nouveaux arrivants allaient vivre des situations différentes et même complètement à l'opposé les unes des autres.

Aujourd'hui, je sais qu'une histoire d'immigration dépend de plusieurs facteurs: du vécu personnel et de son environnement antérieurs (pour une grande partie); de la sensibilité; de l'interaction et de l'interconnexion avec son nouvel environnement, dépendam-

ment de l'état de fragilité mentale de l'intéress(é)e; et pour une part importante également, de la connaissance des deux langues officielles utilisées au Canada et au Québec, que sont le français et l'anglais, qui ont un grand impact sur les trajectoires d'intégration, et en sont inéluctablement un préalable.

Il n'y a pas de bonne ou mauvaise intégration, pas plus que de rapide ou lente. Tous les nouveaux arrivants ont à cœur de comprendre et trouver leurs marques; de réussir cette belle aventure choisie ou pas, de s'épanouir, et contribuer grandement à la nouvelle société qui a accepté de les accueillir, de les protéger et de leur donner la possibilité d'avoir une vie meilleure. OUI! Bien meilleure!

A mon avis et selon mon expérience à ce niveau de mon propre parcours qui s'inscrit plus dans le groupe de ceux pour qui cela a été un peu plus complexe, des réalités très importantes sont à prendre en compte dans ce processus. Je vais insister sur trois d'entre elles



1/-Une fois arrivé au Québec et au Canada en général, le migrant (surtout le réfugié), doit savoir qu'il est complètement en sécurité et se sentir vraiment comme tel.

Ceci va lui permettre d'enlever toute la tension psychologique et émotionnelle due à la peur et aux souvenirs atroces qui continuent de le hanter. Cette baisse de tension lui permettra d'être plus réceptif aux signaux de bienvenue que son nouveau pays lui envoie, et de voir toutes les ressources mises à sa disposition pour l'aider à s'en sortir.

Et donc de saisir rapidement ces merveilleuses opportunités pour ne pas perdre de temps. Je veux ici citer: l'ap-

prentissage des langues, des outils de communication comme l'informatique, certains stages et formations, ou tout simplement l'implication sociale et le bénévolat, qui aide à nouer des contacts sociaux rapidement.

D'autant plus aussi, que pendant ces premiers moments, il y'a l'aide de l'État et même l'aide pour tous les besoins de première nécessité (alimentaire, vestimentaire, soins...). Des avantages et des biens dont nous ne pouvons même pas rêver dans nos pays d'origine.

2/-La personne immigrante doit prendre conscience qu'au Québec et au Canada, elle est considérée comme

une personne à part entière et une partie intégrante de la société.

Elle compte réellement, et peut aussi compter sur les autres. Ce sentiment d'appartenance doit être vécu avec assurance pour pouvoir avancer rapidement socialement et personnellement pour guérir de ses blessures (pour les réfugiés). Se reconstruire, s'épanouir et être efficace à sa nouvelle société.

3/-Parfois, le migrant se retrouve pris en charge rapidement par la communauté présente de son pays d'origine, ce qui lui confère une stabilité environnementale et communautaire, lui permettant de se construire rapidement une



confiance en soi et une assurance. Il peut ainsi identifier ses centres d'intérêt et s'appuyer sur les ressources adéquates et disponibles. Lorsque ce n'est pas le cas, les organismes communautaires et les associations peuvent être, et sont aussi un bon moyen de tisser de nouveaux liens et s'orienter dans la société d'accueil.

Il en ressort que, pour toutes les raisons évoquées plus haut, qui font que les parcours migratoires sont rarement identiques, il arrive que le nouveau arrivant ait besoin d'un temps plus ou moins long pour prendre ses marques, s'orienter, reconnaître la direction à suivre, et prendre conscience de sa

place et du rôle qu'il a à jouer. Il n'est pas utile alors de se comparer les uns aux autres. Nous y arriverons tous.

Et Quel Bonheur d'Y Etre enfin! Alors l'Avenir s'annonce avec plein d'Espoir et même de Certitudes, et l'on peut dire Merci pour ce Cadeau Merveilleux...!

## Survivre à la dépression à l'étranger

**Par: Wendy Gonzalez**



Lorsque vous décidez de déménager dans un autre pays, comme je l'ai fait quand j'ai déménagé au Canada, vous devez prendre en compte beaucoup de choses, car c'est quelque chose de très important pour votre avenir.

Quand vous avez pris cette décision, vous arrivez à votre nouvelle destination et comme toute expérience, la première chose que nous faisons est

d'entrer en mode « touristique » parce que nous sommes venus dans un nouveau pays. Et nous sommes ravis de découvrir les lieux, paysages, parcs, marcher dans les rues, prendre des photos et même goûter différents plats dans un restaurant ou un bon café. Nous sommes ravis de rencontrer notre nouvelle maison.

Il y a de nombreuses raisons pour lesquelles quelqu'un décide de déménager dans un autre pays donc pour certaines personnes bouger peut conduire à la dépression, car en quittant son pays on abandonne aussi sa famille, ses amis, son lieu de travail à lequel on a été habitué depuis de nombreuses années et cela peut provoquer un niveau de stress élevé.

Les causes possibles de frustration dans un nouveau pays sont la langue, le climat, la nourriture, les différences culturelles, entre autres, car il y a un « choc culturel ».

Le processus d'immigration provoque des sentiments dif-



« Emmurer la souffrance  
c'est prendre le risque qu'elle  
te dévore de l'intérieur. »

Frida Kahlo

férents comme : Se sentir coupable de la tristesse de sa famille, se sentir coupable à tout moment, se sentir seul, sentiments de ne pas s'intégrer, perte d'amis, découragement et frustration.

Mais dans cet article je vais partager neuf conseils pour vous éviter de tomber dans une dépression à cause de l'immigration au Canada.

### **1 Trouver une carte de la ville où vous habitez**

Cela vous aidera à trouver une école, des organismes communautaires, un lieu religieux ou tout autre lieu qui vous intéresse.

### **2 Si vous êtes croyants ;**

Trouvez un lieu de culte qui vous aide à augmenter votre foi car *c'est très important*

*pour connaître d'autres personnes et se sentir mieux.*

### **3 Commencer à apprendre la langue**

Cherchez une école qui correspond à vos besoins pour que vous puissiez peu à peu commencer à apprendre la langue. Vous apprendrez également à vous intégrer dans la société canadienne.

### **4 Chercher une activité**

Tout ce qui vous passionne, recherchez une formation ou un cours pour que votre esprit soit occupé et en même temps que vous fassiez ce que vous aimez.

### **5 Les organisations communautaires sont très importantes**

Ces organisations vous ai-

dent, vous accompagnent, vous guident et vous facilitent grandement l'intégration au Canada.

### **6 Se faire des amis**

Se faire de nouveaux amis vous aide à connaître de nouvelles cultures, de nouvelles langues, de nouvelles recettes de cuisine et surtout, cela vous aide à avoir un nouvel ami pour parler et vous détendre.

### **7 Créer ou utiliser vos réseaux sociaux**

Vous aide à rester en contact avec votre famille et vos amis et vous pouvez vous renseigner sur de nombreux événements à venir.

### **8 Ne soyez pas négatif**

Essayez de toujours voir le positif même si les choses ne se passent pas comme prévu. Il y a beaucoup de choses pour lesquelles il faut être reconnaissant prends ton temps car tu peux recommencer.

### **9 Accepter le changement**

Essayez de vous adapter le plus possible à votre nouvelle vie et profitez de nouvelles opportunités.



# Un grand merci au Centre Éducatif et Communautaire René-Goupil



Photo: CECRG

**Par: Amina Harraf**

En arrivant au Québec, j'étais toute à l'envers. Le deuil de mon pays d'origine avait généré beaucoup d'incertitudes, d'anxiété et des peurs.

Je suis restée renfermée chez moi, j'étais gênée, j'avais peur du nouveau monde dans lequel j'avais débarqué, peur d'être incapable de m'intégrer, j'avais préféré éviter et m'isoler...Mais il a fallu sortir, au moins pour déposer mon fils à l'arrêt où l'autobus scolaire venait le chercher, c'est là où j'ai fait la connaissance d'une autre maman.

Elle avait vu que je venais chaque matin avec mon deu-

xième garçon qui avait à l'époque 3ans. Elle m'a parlé du centre communautaire René-Goupil et de sa halte-garderie.

Je l'ai inscrit la session suivante et c'était le début d'une belle expérience. Mon fils avait appris beaucoup de choses, il est devenu plus autonome, plus confiant, et mieux préparé à la phase suivante qui est celle de l'école primaire.

J'ai appris en me rendant au centre qu'il y avait d'autres services tant pour les petits que pour les jeunes et les adultes: camps de jour de la semaine de relâche et des

grandes vacances, mesure alimentaire pour les enfants de l'école Bienville, soutien aux activités des enfants de 6-12 ans, des ateliers de groupe pour les adolescents de 13-17 ans, des ateliers pour les adultes, de francisation, d'anglais, d'espagnol, de dessin, peinture, d'initiation à l'utilisation des tablettes, etc. Il y avait aussi l'action communautaire, qui est articulée autour du recrutement des bénévoles, de la mobilisation et la participation citoyenne, de l'information et référence, des causeries et des activités culturelles, de la clinique d'impôts pour les membres à faible revenu, de la clinique juridique, du Bureau Info-Logement, etc.

Je me suis inscrite dans les cours d'anglais et j'ai fait la connaissance de beaucoup de gens, des québécois comme des immigrants, les pauses qui se déroulaient dans la grande salle étaient des moments riches en partages et échanges d'expériences et de cultures. Je me suis inscrite



dans les sorties estivales du centre, ça m'a permis avec mes enfants de découvrir et d'apprécier plein d'endroits à des prix abordable. J'ai adoré, je suis devenu adepte de ces sorties.

Je me suis liée d'amitié avec la responsable des ateliers pour adultes, une belle personne qui m'a beaucoup soutenue dans ma reprise de confiance, dans mon processus d'intégration, et de compréhension de la culture québécoise. Je participais aux comités d'organisation des fêtes de Noël, des retrouvailles, chaque année, avec les autres membres on profitait

des festivités, et la joie était toujours au rendez-vous. J'ai d'ailleurs plein de bons souvenirs de ces fêtes.

Par la suite, j'ai commencé à faire du bénévolat à l'accueil du centre, c'était un vrai défi pour moi, dans la mesure où il m'a permis de sortir de ma zone de confort, de créer de nouvelles amitiés et de nouveaux contacts. Le fait d'offrir de mon temps, mon énergie et mon aide à la communauté a été une source de joie au quotidien et m'a permis de faire de nouvelles rencontres et de tisser des liens.

J'ai eu la chance dernièrement d'animer un atelier de

cuisine, où on cuisinait certes, mais surtout on échangeait, on partageait nos savoirs et on décrochait des routines de la semaine, tout ça dans une ambiance chaleureuse et conviviale.

En conclusion, le centre offre à ses membres, quel que soit leur origine ethnique, langue ou religion, et à l'aide d'une équipe accueillante et d'une directrice dévouée, un milieu de vie stimulant et rassembleur aux gens du quartier.

Merci d'avoir été là pour moi, sans vous, ça aurait été difficile de briser la glace. C'est une expérience que je n'oublierai jamais.

## BESOIN D'AIDE? Contactez le 211 Montréal

*«Découvrez les programmes et services sociaux de proximité »*

### **Par: Miriam Munoz**

Le 211 est un outil spectaculaire pour toute la société québécoise et canadienne qui permet de connaître tous les services et ressources communautaires près de nous. Il est très simple d'utilisation, il vous suffit de passer un appel

ou si vous avez accès à internet vous pouvez effectuer une recherche directement en ligne.

Je le recommande vivement, c'est gratuit et c'est un numéro que nous devrions tous avoir dans notre liste d'appels d'urgence, cela nous facilite grandement la re-

cherche de services sociaux et communautaires. Partageons l'information pour que chaque jour plus de familles profitent de ce magnifique service.

Nous économiserons beaucoup de temps et des déplacements pour nous rendre à notre lieu de recherche et nous pourrons comparer plusieurs organismes et services



en même temps depuis le confort de la maison.

Si vous ne parlez pas français ce n'est pas un problème car le 211 dispose d'un service de 200 langues où ils peuvent vous aider, il vous suffit de connaître votre code postal.

Si vous êtes sur le site web écrivez-le dans la section Code Postal ou si vous appelez par téléphone donnez-le à l'agent qui répondra à l'appel.

Si vous êtes un nouveau venu et aussi pour tous en général, vous pouvez rechercher des organismes par catégorie.

- Action Communautaire
- Aînés
- Alimentation
- Autochtones
- Éducation et Alphabétisation
- Emploi et Soutien au Revenu

- Enfance Jeunesse et Famille
- Friperie et aide Matérielle
- Handicap
- Immigration et Communautés Culturelles
- Itinérance
- Justice et Défense des Droits
- Logement
- Santé
- Santé Mentale et Dépendances
- Services Gouvernementaux
- Sexe et Genre
- Sport, Loisirs et Culture
- Transport
- Violence et maltraitance

Il y a de nombreux avantages à utiliser cet outil, j'espère que vous l'utiliserez et le partagerez avec tout le monde afin que chacun ait accès à ces avantages gratuits !

*Si vous habitez le quartier Saint-Michel, vous pouvez aussi appeler Femmes-Relais et il nous fera plaisir de vous orienter vers les organismes de votre quartier (514-759-0663).*



## CRÉDITS

### **Coordination**

Anne-Sophie Côté

### **Redaction**

Kheira Boutadjine

Amina Harraf

Rafiatou Bello

Isabelle Perreault

Valérie Beaulieu

Dominique Perrault

Wendy Gonzalez

Miriam Munoz

**Photos:** Pixabay

### **Révision et correction**

Anne-Sophie Côté

### **Design**

Jacqueline Escobar

### **Adresse**

8640, 25 Avenue App. 7

Montréal, Québec

H1Z 4B2

**Tel: 514-759-0663**

[coordofemmesrelais@gmail.com](mailto:coordofemmesrelais@gmail.com)

**Site web**

**femmes-relais.com**