

Université de Montréal

« La grande séduction ? » : une analyse communicationnelle dans l'adaptation des immigrants
quittant Montréal pour entreprendre une migration secondaire

par
Andréia Seganfredo

Département de communication
Faculté des arts et des sciences

Mémoire présenté en vue de l'obtention du grade de
Maître ès sciences (M.Sc.)
en sciences de la communication

Décembre 2021

© Andréia Seganfredo, 2021

Université de Montréal

Département de communication, Faculté des arts et des sciences

Ce mémoire intitulé

« La grande séduction ? » : une analyse communicationnelle dans l'adaptation des immigrants quittant Montréal pour entreprendre une migration secondaire

Présenté par

Andréia Seganfredo

A été évalué par un jury composé des personnes suivantes

Stephanie Fox

Présidente-rapporteuse

Kirstie McAllum

Directrice de recherche

Boris Brummans

Membre du jury

Résumé

La plupart des immigrants qui arrivent au Canada s'installent d'abord dans les grands centres urbains. Ce phénomène a motivé des études sur la migration secondaire, qui cherchent à comprendre les raisons de cette concentration et les facteurs qui conduisent les immigrants à partir pour d'autres villes. Cependant, la majorité des études utilisent des méthodes quantitatives et peu d'entre elles cherchent à comprendre le point de vue des immigrants, ainsi que le processus d'adaptation vécu le long de cette trajectoire.

À l'aide d'entrevues semi-dirigées, cette recherche vise à analyser l'adaptation des immigrants à Montréal et dans les villes d'une région du Québec, dans leurs communautés et dans leur milieu de travail. L'analyse et la présentation des résultats sont basées sur le modèle d'adaptation proposé par Young Yun Kim, qui considère la communication comme un aspect central du processus d'adaptation, résultant d'une interaction dynamique entre l'individu et l'environnement.

Les résultats montrent que les immigrants cherchent à améliorer l'expérience d'adaptation tout au long de leur trajectoire. L'adaptation initiale facilite l'adaptation dans la deuxième ville, mais elle crée également de nouvelles attentes, car Montréal n'est pas en mesure de fournir tout ce dont les immigrants attendent. Bien que la présence d'immigrants et de services soit plus importante à Montréal, l'adaptation initiale représente un défi pour la plupart d'entre eux, qui ne connaissent pas les règles locales au début et ne se sentent pas intégrés à la communauté. Le multiculturalisme et le dynamisme économique favorisent toutefois l'insertion et l'adaptation sur le marché du travail. L'adaptation dans la deuxième ville s'avère finalement plus facile pour la plupart, qui font également état d'un plus grand sentiment d'appartenance et d'une meilleure qualité de vie. Cependant, l'intégration professionnelle représente un défi pour ceux qui quittent Montréal sans avoir planifié leur insertion au marché de travail.

Mots clés : adaptation, adaptation en milieu rural, adaptation dans des zones métropolitaines, migration secondaire, immigration, migration interne des immigrants, régionalisation de l'immigration.

Abstract

Most immigrants who arrive in Canada initially settle in large urban centers. This phenomenon has motivated studies of secondary migration, which seek to understand the reasons for this concentration and the factors that lead immigrants to leave for other cities. However, most studies use quantitative methods, and few seek to understand the perspective of immigrants and the adaptation process experienced along this trajectory.

Using semi-structured interviews, this research aims to analyze the adaptation of immigrants in Montreal and in cities in a region of Quebec, in their communities and in their workplaces. The analysis and presentation of the results are based on the adaptation model proposed by Young Yun Kim, who considers communication as a central aspect of the adaptation process, resulting from a dynamic interaction between the individual and the environment.

The results show that immigrants seek to improve their adaptation experience throughout their trajectory. The adaptation in the first city facilitates adaptation in the second city, but it also creates new expectations, as Montreal is not able to provide everything that immigrants expect. Although there is a greater presence of immigrants and services in Montreal, the initial adaptation is a challenge for most of them, who are not familiar with the local rules at first and do not feel integrated into the community. However, the multiculturalism and economic dynamism of the city make it easier to integrate and adapt to the job market. Adaptation in the second city is ultimately easier for most and they report a greater sense of belonging and a better quality of life. However, professional integration is a challenge for those who leave Montreal without having planned their transition into the regional job market.

Keywords: adaptation, rural adaptation, adaptation in metropolitan areas, secondary migration, immigration, internal migration of immigrants, regionalization of immigration.

Table des matières

Résumé	2
Abstract	3
Table des matières	4
Liste de tableaux	7
Liste de figures	8
Remerciements	9
Chapitre 1 : Introduction	10
Chapitre 2 : Revue de la littérature	13
2.1 Définition de la migration secondaire	13
2.2 Études empiriques et problématique	17
Chapitre 3 : Cadre théorique	27
Chapitre 4 : Méthodologie	36
4.1. Accès au terrain	36
4.2. Collecte des données	41
4.3. Caractéristiques des participants	44
4.4. Procédure d'analyse	47
Chapitre 5 : Analyse de l'adaptation à Montréal	51
5.1) La préparation avant le départ	51
5.1.1) Le séjour temporaire : le choix le long du chemin	51
5.1.2) Le séjour temporaire : obligé d'immigrer	53
5.1.3) Les résidents permanents non francophones	54
5.1.4) Les résidents permanents francophones	55
5.1.5) Les motivations et les attraits	56
5.2) Les compétences de communication personnelle	57
5.2.1) L'accent, une difficulté pour tous	58
5.2.2) Les difficultés de non-francophones	59
5.3) Les compétences de communication interpersonnelle	60
5.3.1) La perception des valeurs de la société d'accueil	61
5.3.2) La formation du réseau de soutien	63
5.3.3) Les interactions quotidiennes et les activités dans la communauté	64
5.3.4) L'isolement et le problème d'intégration	66
5.4) L'environnement : le déroulement de la vie quotidienne à Montréal	67
5.4.1) Les premières démarches	67
5.4.2) Les impressions de la ville	69

5.4.3) Les services et la vie quotidienne	70
5.5) La transformation personnelle	71
5.5.1) La fonctionnalité	71
5.5.2) La santé psychologique	72
5.5.3) L'identité culturelle	73
Chapitre 6 : Analyse de l'adaptation dans les villes en région	74
6.1) La préparation avant le départ	74
6.1.1) La migration secondaire : une option avant de quitter leur pays	74
6.1.2) La migration secondaire : une décision au long du processus d'adaptation	75
6.1.3) Les villes les plus proches de Montréal	77
6.1.4) Les villes situées plus loin de Montréal	78
6.2) Les compétences de communication personnelle	79
6.2.1) Les défis linguistiques en région	79
6.2.2) Des services peu accueillants pour les immigrants	80
6.3) Les compétences de communication interpersonnelle	81
6.3.1) Les immigrants installés plus au nord	82
6.3.2) Les immigrants installés plus à proximité de Montréal	84
6.4) L'environnement : le déroulement de la vie quotidienne dans les petites villes	87
6.4.1) Le besoin de garder un lien avec Montréal	88
6.4.2) Les petites villes: des espaces verts, bien entretenus et calmes	89
6.4.3) Beaucoup plus d'espace	90
6.5) La transformation interpersonnelle	91
6.5.1) La fonctionnalité	92
6.5.2) La santé psychologique	93
6.5.3) L'identité interculturelle	93
Chapitre 7 : Analyse de l'adaptation au travail	97
7.1) L'insertion sur le marché du travail à Montréal	97
7.1.1) Les immigrants trouvant un emploi dans leur domaine	98
7.1.2) Les immigrants travaillant dans d'autres domaines	99
7.1.3) Les obstacles à l'entrée sur le marché du travail	101
7.1.3.1) Le manque de connaissance de règles locales	102
7.1.3.2) La non-reconnaissance de l'expérience antérieure	103
7.1.3.3) La difficulté de reconnaissance de formations antérieures	104
7.2) Les interactions au travail	105
7.2.1) Des dialogues avec les collègues	106
7.2.2) Le multiculturalisme sur place: des défis et des avantages	107
7.3) L'insertion sur le marché du travail en région	108
7.3.1) Les immigrants qui planifient leur transition professionnelle	108
7.3.2) Les immigrants à la recherche d'un emploi après avoir déménagé	109
7.3.3) Les obstacles à l'entrée sur le marché du travail	111
7.3.3.1) Le manque de connaissance des règles locales	111
7.3.3.2) La difficulté de reconnaissance de formations antérieures	112
7.4) Les interactions au travail	113

Chapitre 8 : Les moments de stress majeur	116
8. 1) Des retards dans le traitement des demandes	116
8.2) La perte de documents	117
8.3) Des changements des lois	118
Chapitre 9 : Discussion et conclusion	119
9. 1) Conclusion	130
Les faits saillants de cette étude	132
Liste des références	135
Annexes	145

Liste de tableaux

Tableau 1 : Messages des internautes sur Facebook	40
Tableau 2 : Caractéristiques des participant(e)s	45
Tableau 3 : Mon processus de codage des données	48
Tableau 4 : Comparaison entre les catégories d'analyse	49
Tableau 5 : Exemple d'extrait analysé	50
Tableau 6 : Les différences principales entre l'adaptation à Montréal et en région	94
Tableau 7 : Expériences au travail à Montréal et en région	114

Liste de figures

Figure 1 : Le modèle d'adaptation proposé par Kim

32

Remerciements

Cette recherche représente un accomplissement personnel, qui ne serait possible que grâce au soutien de plusieurs personnes, lesquelles je tiens à remercier :

Tout d'abord, toute ma reconnaissance à Kirstie McAllum, ma directrice de recherche, pour sa compréhension et son soutien tout au long de ce mémoire. Tu m'as guidé avec sagesse et gentillesse. Je n'aurais pas pu aller aussi loin sans toi !

Aux Professeurs Boris Brummans et Stephanie Fox, pour leurs commentaires sur l'évaluation du projet et de ce mémoire.

Aux migrants et aux représentants des organisations qui ont accepté de participer à cette recherche. Malgré les défis posés par une pandémie, vous avez accepté de partager vos histoires de vie avec moi. Je vous suis très reconnaissante de votre contribution !

A Daniel Giambagno, mon amour, pour tous les encouragements et les moments de joie.

A toute ma famille, pour avoir été présente même à distance.

À mes amis, Aline, Alexandre, Débora, Kristina, Maria Luiza, Mariella, Nadja et Stéphanie, pour tous les moments partagés, les conversations, les conseils et les rires.

À Gislene Silva et Mariana Baima, merci d'avoir contribué à une nouvelle étape de ma trajectoire universitaire et professionnelle.

Finalement, merci aux représentants de la bourse Gilles-Brunel et du Fonds de recherche du Québec - Société et Culture (FRQSC) pour leur soutien financier.

Chapitre I : Introduction

Pays ayant une longue tradition d'immigration internationale, le Canada a vu le nombre d'immigrants reçus passer de 200 000 au début des années 1990 à plus de 250 000 au début des années 2010 (Evra et Prokopenko, 2018). En 2017, 286 479 résidents permanents ont été admis au Canada : 159 262 au titre des programmes de catégorie économique, 82 470 dans les regroupements familiaux, et 44 747 en raison de motifs humanitaires. Sur ce total, 66 % des immigrants de la catégorie économique sont allés dans les provinces de la Colombie-Britannique, du Québec et de l'Ontario et 61 % se sont installés à Montréal, Toronto et Vancouver (Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada, 2018).

Cette concentration d'immigrants dans quelques centres urbains inquiète les autorités fédérales et provinciales, qui cherchent des mesures pour équilibrer la répartition des nouveaux arrivants sur leur territoire. Deuxième province à accueillir le plus grand nombre d'immigrants, le Québec a commencé à lancer des campagnes de régionalisation depuis les années 1990 (St-Amour et Ledent, 2010) et a intensifié ses efforts au cours des dernières années. En mai 2018, la province a lancé la campagne « Ensemble, nous sommes le Québec » pour encourager les immigrants à s'établir dans des villes qui ont besoin de main-d'œuvre. Selon les données du gouvernement, 80 % des immigrants qui arrivent au Québec se sont installés à Montréal, tandis que plus de 1,3 million d'emplois seront à combler d'ici dix ans, dont 80 % hors de l'île de Montréal (Immigration, Francisation et Intégration Québec, s.d.[a]).

Même si la préoccupation des autorités est légitime, les associations partenaires qui aident le gouvernement à développer les actions de ces programmes dans les régions montrent que la tâche d'encourager les immigrants vers les régions du Québec n'est pas facile, car plusieurs facteurs

nuisent à l'attraction de la vie en région, comme l'absence de plan de transport en commun au début de leur installation (Service d'aide aux Néo-Canadiens, 2017). De la même manière, d'autres défis peuvent se présenter aux immigrants en raison de ces politiques et, par conséquent, il est important de connaître leur perception de ce phénomène. Ce n'est que récemment que la perspective des immigrants a commencé à être prise en compte dans les études qui analysent ce type de flux migratoire, connu sous le nom de « migration secondaire ».

Partir pour une nouvelle ville représente également un défi pour les immigrants, qui se sont d'abord installés dans des métropoles et doivent maintenant commencer à vivre dans un environnement inconnu. Plusieurs auteurs qui se consacrent à la compréhension de l'adaptation interculturelle, abordent ce genre d'expérience en se basant sur les interactions entre des personnes de cultures différentes, et peuvent fournir des indices sur la manière dont les individus s'adaptent dans des lieux différents. Ils seront présentés dans le cadre théorique de ce mémoire.

Pour comprendre comment les migrants quittant Montréal s'adaptent dans les villes plus petites au Québec, j'adopterai une approche communicationnelle et concentrerai ma recherche sur les récits concernant l'interaction des individus dans chaque environnement. En étudiant les interactions avec la société d'accueil, je cherche à comprendre comment les immigrants s'adaptent dans la communauté et sur le lieu de travail et à observer les relations possibles entre ces processus tout au long de la trajectoire migratoire dans la province.

Dans ce qui suit, je présente les concepts utilisés pour décrire le flux migratoire que je cherche à analyser et je justifie l'utilisation du terme migration secondaire. Tout d'abord, je présente une revue de la littérature indiquant les limites et les contributions des études sur ce sujet. Puis, je décris le cadre théorique qui va imprégner mon analyse, justifiant mon choix pour le modèle

d'adaptation de Kim (2005; 2012), pour ensuite élaborer mes questions de recherche, qui découlent de cette approche. Dans les sections suivantes, je présente mon approche méthodologique, les chapitres d'analyse des données, la discussion des résultats et les conclusions de cette recherche.

Chapitre II : Revue de la littérature

2.1 Définition de la migration secondaire

Les recherches sur la migration secondaire sont récentes ; elles ont été menées principalement au cours des trente dernières années avec le phénomène de la mondialisation de la migration (Urquia, Frank et Glazier, 2010). Avec l'augmentation des flux migratoires internationaux, de nouveaux types de déplacements ont émergé, ce qui pose des difficultés pour définir les concepts (Champion, 1994; Moret, 2018). En sciences sociales, une nouvelle perspective a été développée pour traiter ce nouveau phénomène, en particulier dans des domaines comme la géographie et la sociologie. Auparavant, les recherches ont été axées sur la perspective des pays d'accueil, comme des facteurs d'attractivité et de dispersion des immigrantes dans ces territoires, ainsi que leur degré d'intégration dans les sociétés d'accueil. Plus récemment, l'approche transactionnelle a commencé à prendre en compte la perspective des pays d'origine et celle des immigrants, mettant en évidence leurs trajectoires personnelles (Jeffery et Murison, 2011, p. 131). Cela a amené à la reconnaissance de nouveaux types de flux et a donné de nouvelles interprétations aux pratiques courantes, comme la migration de retour, qui se produit lorsque les personnes retournent dans leur pays d'origine. Considérée comme souhaitable par les autorités, la migration de retour peut ainsi être vue comme un succès ou un échec, si la perspective des personnes est prise en compte.

Dans le cas d'une migration secondaire, la notion de mouvements subséquents est présente dans la plupart des définitions trouvées, mais les auteurs diffèrent quant à la destination du déplacement ou au territoire sur lequel il se produit. Jeffery et Murison (2011) se réfèrent principalement aux flux entre pays et comprennent la migration secondaire comme faisant partie d'un processus pouvant aboutir à une intégration, un rapatriement ou une réinstallation. Ainsi, la migration secondaire peut prendre de nombreuses formes, y compris une migration circulaire (entre deux

lieux ou plus) et une migration ultérieure ou une « onward migration » (vers un nouveau lieu). À son tour, Moret (2018) convient que la migration est un mouvement non linéaire, mais propose sa propre définition de la migration secondaire : « I choose the term ‘secondary migration’ to indicate that the center of gravity changes from a first place of immigration to another one following a movement defined as migration » (Moret, 2018, p. 56). L’auteur souscrit à l’idée que la migration est un voyage inachevé qui peut être modifié en cours de route :

Mobile women and men generally start crossing borders without a clear plan of how they will (or even may) further develop their mobility “career” in the future. Opportunities and chances arise, obstacles force them to modify their plans and others’ successes or failures give them ideas from which they develop their projects. “Systems of mobility” relate to ever-evolving practices, often built step by step, abandoned, adapted and improved depending on the structural conditions under which they develop (Moret, 2018, p. 59).

Ainsi, l’auteur considère la mobilité comme un système dans lequel différents mouvements sont interconnectés et peuvent avoir des effets différents, en fonction des représentations et des significations attribuées par les personnes. Le même auteur comprend la migration comme étant une entreprise imprévue, souligne le pouvoir de décision des personnes et inclut d’autres territoires, et non pas seulement des pays dans la formation des trajectoires. Dans certains endroits où la recherche sur les nouveaux flux migratoires est plus développée, par exemple en Suède, il semble exister une distinction conceptuelle en fonction de la destination. Les recherches sur la migration ultérieure traitent de l’émigration des migrants vers d’autres pays (Nekby, 2006), tandis que les recherches sur la réinstallation et le déplacement de réfugiés dans le pays même parlent de migration secondaire : « relocations within the host country » (Aslund, 2000, p. 2).

D’autres auteurs reconnaissent également l’utilisation de l’expression « migration secondaire » dans les déplacements sur le même territoire, mais ils évaluent la connotation politique de ce concept. Analysant les mouvements de réfugiés au sein de l’Union européenne, Lindley et Van Hear (2007) soutiennent que le concept n’est pas approprié, parce qu’ainsi, on ignore le fait que

nombre d'entre eux ont traversé d'autres pays avant d'entrer dans le bloc économique. Selon ces auteurs, l'expression « migration secondaire » a été utilisée pour caractériser le flux des pays pauvres vers les pays riches et elle a acquis une connotation négative dans les milieux politiques, les réfugiés étant soumis à des restrictions de leurs mouvements conformément à la législation européenne en vigueur. Malgré tout, le constat d'un mouvement illégal ou indésirable persiste. Certaines études sur les migrations secondaires des réfugiés montrent les problèmes de réinstallation hors des communautés déterminées par le gouvernement (McDonald-Wilmsen, Gifford, Webster, Wiseman et Casey, 2009) et le besoin de permettre aux personnes de choisir librement et, en même temps, la nécessité de fournir l'assistance nécessaire (Simich, Beiser et Mawani, 2002).

Le souci de connaître les mouvements d'étrangers sur les territoires nationaux est également un reflet de l'augmentation des flux migratoires et, selon Champion (1994), est aussi lié à des questions de sécurité et d'identité nationale. « Moreover, because the newcomers tend to be highly distinctive in their characteristics, their arrival (or the possibility of their movement) carries greater significance than their numbers might otherwise merit » (Champion, 1994, p. 654). L'immigrant est perçu comme « l'autre » et désigné comme une solution ou un problème aux défis internes (Walton-Roberts, 2005). Ainsi, la migration secondaire peut être considérée comme souhaitable surtout si elle contribue au peuplement des territoires souhaités par les autorités.

Cependant, retracer des trajectoires des immigrants reste une difficulté, non seulement en ce qui concerne les réfugiés, mais aussi dans d'autres recherches empiriques sur la migration secondaire. L'obtention de données est un défi parce qu'il n'est pas toujours possible d'établir la distinction entre les déplacements d'immigrants et ceux d'autres personnes qui suivent le même chemin (Champion, 1994 ; Moret, 2018). Pour cette raison, Moret (2018) affirme que le type de

déplacement ne détermine pas le statut d'immigrant, mais qu'il fait toujours partie de la trajectoire personnelle. Cependant, les différences individuelles et les contextes des lieux de passage des personnes aident à caractériser les différents mouvements : « Social actors' social positions within local economic, political and social contexts—in their countries of residence and origin, as well as in other places—thus contribute extensively to shaping their mobile activities » (p. 92). C'est pourquoi, dans le but de comprendre les trajectoires des immigrants, plusieurs études sur la migration secondaire s'intéressent non seulement à leur redistribution géographique sur le territoire, mais aussi aux facteurs qui encouragent une nouvelle migration après leur installation dans le pays.

Au Canada, l'on trouve des mentions de ce nouveau phénomène dans des documents officiels et des études empiriques. Au niveau fédéral, la migration secondaire est présentée comme « les déménagements ultérieurs des immigrants au Canada » (Evra et Prokopenko, 2018, p. 2), alors que dans les documents provinciaux, la notion de migration secondaire apparaît brièvement dans l'un des programmes qui attirent des migrants dans d'autres régions hors de Montréal (Immigration, Francisation et Intégration Québec. (s.d. [b]). En menant leurs études sur la redistribution des immigrants sur le territoire, la plupart des auteurs utilisent le terme de « migration secondaire » (Dion, 2010 ; Haan et Prokopenko, 2016 ; Houle, 2007 ; Newbold, 2007 ; Pruegger et Cook, 2003) ou de « migration interne » pour des immigrants, de nouveaux arrivants ou des personnes nées à l'étranger (Coulombe, 2006 ; Grenier, 2008 ; Hou, 2005 ; Nogle, 1994 ; Ostrovsky, Hou, et Picot, 2008 ; Xu, 2011), ou encore de « migration secondaire interne des immigrants » (St-Amour et Ledent, 2010, p. 65). Ces derniers soulignent la rareté des études sur ce phénomène et des données disponibles, car il ne s'agit pas uniquement de mouvements sur le territoire, mais aussi d'histoires et de trajectoires personnelles.

Pour les besoins de cette étude, j'utiliserai le concept proposé par Moret (2018), qui prend en compte les pratiques de mobilité et les interprétations des personnes, et définit la migration secondaire comme étant le mouvement qui suit celui considéré comme une migration. Je me concentrerai donc sur les immigrants qui, après s'être installés à Montréal, ont décidé de s'établir dans une autre ville du Québec. Dans la section suivante, je présente des études empiriques sur la migration secondaire dans différents pays du monde et au Canada.

2.2 Études empiriques et problématique

En suivant la trajectoire de groupes nationaux, culturels ou ethniques entre différents pays et régions, la plupart des articles traitant de la migration secondaire ont été consacrés à l'étude des réfugiés. Beaucoup de ces analyses ont été menées dans le contexte européen et elles ont abordé la trajectoire des communautés de réfugiés en utilisant des expressions comme « migration secondaire » et « migration ultérieure » (onward migration). Au cours des dernières années, la migration secondaire des immigrants et des nouveaux arrivants a commencé à être abordée à l'intérieur des frontières nationales, élargissant ainsi la compréhension de ce phénomène.

Des études sur les réfugiés dans l'Union européenne montrent que leur statut d'immigrant ne limite pas leurs mouvements dans la région, qui varient en fonction d'objectifs individuels. Brekke et Brochmann (2014) montrent que les réfugiés évitent d'être inscrits dans des pays offrant peu d'avantages sociaux et qu'ils choisissent de demeurer en transit comme stratégie pour rechercher de meilleures conditions de vie. En cours de route, les réfugiés ne sont pas motivés pour s'intégrer dans les pays qu'ils traversent et ils résistent au processus d'adaptation avant d'atteindre la destination souhaitée. En analysant le déplacement de groupes ethniques ayant déjà acquis le statut de réfugiés dans l'UE, Lindley et Van Hear (2007) se rendent compte que les Somaliens et les Tamouls sri-lankais décident de quitter les pays avec de meilleurs avantages sociaux pour aller au

Royaume-Uni, là où ils entrevoient de meilleures perspectives et peuvent rencontrer des personnes du même groupe ethnique. Ces derniers auteurs suggèrent donc que les réfugiés ont une « culture de mobilité » et qu'ils s'adaptent plus facilement aux sociétés européennes. Ces études traitent des motivations des réfugiés à entreprendre une migration secondaire, mais parlent peu de l'adaptation vécue par les personnes en cours de route. L'adaptation est perçue comme une caractéristique intrinsèque d'un groupe (Lindley et Van Hear, 2007) ou comme un processus commençant uniquement à la destination finale (Brekke et Brochmann, 2014). Malgré cela, ces auteurs ont commencé à prendre en compte les perspectives des immigrants.

Cette ouverture au point de vue des personnes a commencé à apparaître dans les études sur la migration secondaire qui concernent les réfugiés, mais aussi les immigrants dotés d'autres statuts. En interrogeant des réfugiés et des agents d'immigration canadiens, Simich, Beiser et Mawani (2002) perçoivent une contradiction qui encourage la migration secondaire : les réfugiés déclarent ne pas voir leurs préférences de destination respectées, et les autorités sont davantage préoccupées par l'offre de l'aide humanitaire. De cette manière, de nombreux réfugiés sont envoyés dans de petites communautés qu'ils ne connaissent pas et où ils éprouvent un sentiment d'isolement. Les auteurs notent que les mouvements ultérieurs sont principalement motivés par la recherche d'un soutien social, la proximité de la famille et des amis. D'autres auteurs considèrent également que le système canadien contribue à cette dispersion, mais ils donnent d'autres raisons. Dans une étude comparative avec la Finlande, Valtonen (1999) note que, bien que le système canadien soit mieux développé et qu'il permette plus d'autonomie et d'indépendance aux réfugiés, l'exclusion professionnelle est plus prononcée au Canada. Krahn, Derwing et Abu-Laban (2005) ont également relevé ce problème lors de la migration secondaire de réfugiés dans la province de l'Alberta. Contrairement à Simich, Beiser et Mawani (2002), ces auteurs considèrent que des

critères économiques (par exemple les opportunités d'emploi et d'éducation) sont les principales raisons pour lesquelles les réfugiés quittent les petites villes.

Toutes ces études montrent le souci des auteurs d'identifier les raisons et les facteurs à l'origine des migrations secondaires, une tendance observée dans la plupart des ouvrages sur ce sujet. Cependant, la plupart des recherches utilisent des modèles statistiques pour tester les modèles de migration et vérifier la prépondérance des critères sociaux (la présence d'amis, de personnes connues ou de parents), démographiques (les niveaux de concentration ethnique et d'immigrants dans un lieu) ou économiques (les niveaux d'employabilité et de revenu) dans la décision d'entreprendre une nouvelle migration. Le profil individuel des immigrants (qui englobe leur âge, leur statut migratoire, leur pays d'origine, leur niveau d'éducation et leur état civil) est également pris en compte dans certains cas. Des pays (comme l'Australie, le Canada, la Nouvelle-Zélande, les États-Unis, la Suède et Israël) ont traditionnellement recours à ce type de recherche, mais de telles analyses commencent également à être menées dans des pays d'immigration récents (comme l'Espagne et la République tchèque). Ces auteurs se consacrent au suivi des déplacements entre provinces, régions métropolitaines et, plus récemment, les zones rurales ou peu ciblées par les immigrants.

En Suède (Aslund, 2000) et aux États-Unis (Kritz, Gurak et Lee, 2011), des études montrent que les immigrants choisissent des zones dans lesquelles ils peuvent bénéficier de facteurs à la fois sociaux et économiques. Bien que plusieurs études dans le monde reconnaissent que les hommes immigrants, célibataires et plus qualifiés sont plus susceptibles d'entreprendre une migration secondaire (Kritz, Gurak et Lee, 2011 ; Ostrovsky, Hou et Picot, 2008 ; Xu, 2011), des recherches dans ces deux pays (Suède et États-Unis) montrent également que les résultats prévus dans les modèles d'immigration ne sont pas toujours confirmés dans la pratique. En Suède, Nekby (2006)

s'aperçoit que la situation du marché du travail peut contribuer à deux trajectoires différentes parmi les immigrants qui décident de quitter le pays : les plus instruits partent davantage vers d'autres pays, tandis que les moins qualifiés sont plus susceptibles de retourner dans leur pays d'origine. Aux États-Unis, Frey (1995 a ; 1995 b) note que dans certaines régions métropolitaines, et dans les États de la Californie et du New Jersey, l'immigration de personnes qualifiées entraîne une augmentation des coûts sociaux, du logement et des services, et ce sont, donc, les citoyens moins qualifiés qui vont ailleurs.

Au Canada, certains auteurs étudient la période qui suit immédiatement l'arrivée des immigrants et les facteurs qui contribuent ensuite à leur redistribution géographique. En général, ils constatent une grande mobilité au début, qui peut durer quelques semaines ou même des années, selon la période analysée dans l'étude. Newbold (2007), par exemple, étudie la dispersion des nouveaux arrivants au cours des six premiers mois, tandis que Dion (2010), Houle (2007) et Nogle (1994) analysent les flux internes d'immigrants jusqu'à cinq ans après leur installation. Newbold (2007) perçoit que la dispersion des immigrants est due à la recherche de meilleures conditions de logement, mais certains cas peuvent tout de même être le reflet du processus d'installation dans le pays, puisque les déplacements sont principalement locaux. Les trois autres auteurs, qui analysent le déplacement des immigrants sur une plus longue période, perçoivent que la migration secondaire est principalement motivée par la recherche d'opportunités d'emploi et d'éducation.

Parmi ces études, certains auteurs considèrent la migration secondaire comme une capacité d'adaptation des immigrants à l'environnement, bien que la décision de s'installer dans une nouvelle communauté apporte également de nouveaux facteurs et coûts à prendre en compte (Houle, 2007 ; Newbold, 2007; Nogle, 1994). Certains perçoivent également le pouvoir d'attraction et de rétention exercé par la présence plus importante d'immigrants ou d'un réseau

personnel dans les premières villes (Dion, 2010 ; Newbold, 2007 ; Nogle, 1994). Ce résultat est conforme aux recherches portant sur les raisons du choix de la première ville par les immigrants sur le territoire canadien (Akbari et Harrington, 2007), bien que certains auteurs attribuent la faible dispersion géographique des immigrants à la taille des villes et pas nécessairement à la communauté ethnique déjà établie. Houle (2007), qui analyse trois vagues de migration secondaire, et Hou (2005), qui analyse les données de cinq recensements canadiens consécutifs portant sur la période de 1981 à 2001, constatent le grand pouvoir de rétention dans les plus grands centres urbains du pays, notamment dans les villes qui servent de porte d'entrée aux immigrants — Montréal, Toronto et Vancouver. Bien que Houle (2007) ne s'étende pas sur les facteurs qui peuvent contribuer à ce phénomène, Hou (2005) conclut que la taille de la communauté d'immigrants précédemment établie n'influence pas le choix de la destination par les nouveaux arrivants lorsque les effets fixes, économiques et non économiques du lieu sont pris en compte :

On observe une forte corrélation entre la taille des collectivités immigrantes déjà établies et la taille de la ville d'établissement, et une colinéarité virtuelle entre cette dernière et la présence de services et de possibilités. Ainsi, la taille des collectivités immigrantes déjà établies est en fait une piètre mesure des effets d'affinité de groupe. En revanche, ces résultats ne veulent pas dire que les réseaux sociaux de familles, de parents et d'amis ne sont pas importants. Une fois établis, ces réseaux attirent les immigrants de façon similaire, tant dans les régions qui servent de portes d'entrée aux immigrants que dans celles qui ne servent pas de portes d'entrée (Hou, 2005, p. 30).

Selon cet auteur, l'attraction et la rétention exercées par les grandes villes sont principalement dues à la plus grande présence de services et de possibilités, et le réseau de relations interpersonnelles peut être un des facteurs d'attraction même pour les petites villes. D'autres auteurs soulignent la difficulté de séparer les facteurs qu'ils tentent d'identifier et pensent qu'il peut y avoir une interaction entre eux (Grenier, 2008 ; Newbold, 1996). Par conséquent, certains se sont consacrés à l'étude de la migration secondaire à plus petite échelle, entre provinces ou régions métropolitaines, ainsi qu'aux différences et similitudes dans le comportement migratoire des étrangers et des Canadiens. Haan et Prokopenko (2016) notent que l'Alberta et l'Ontario sont les

provinces qui reçoivent le plus grand nombre de migrations secondaires, alors qu'au Québec, elles se produisent en interne. Grenier (2008) conclut que les Canadiens ont tendance à migrer d'une province à l'autre, et que les immigrants ont tendance à se déplacer dans la même province. Ceux-ci quittent ces territoires quand il y a peu d'immigrants, ce qui peut indiquer l'influence de facteurs ethniques sur la mobilité.

D'autres auteurs qui analysent la migration entre les provinces notent la plus grande mobilité des immigrants par rapport aux Canadiens et la prépondérance des facteurs économiques, comme des niveaux élevés de revenus et de croissance des emplois dans le choix de la destination de la migration secondaire (Newbold, 1996 ; Ostrovsky, Hou et Picot, 2008). Par conséquent, Coulombe (2006) soutient que ces mouvements reproduisent des différences structurelles, car ils sont causés par des facteurs à long terme comme le taux de chômage, la productivité et les différences de structure rurale et urbaine. Les auteurs qui analysent la migration secondaire dans les régions métropolitaines constatent également la prépondérance des facteurs économiques dans l'encouragement de la migration secondaire, et ils vérifient aussi le pouvoir de rétention de la communauté ethnique pour certains groupes (Moore et Rosenberg, 1995 ; Xu, 2011). Ainsi, la préférence des immigrants pour s'installer dans ces zones est due à des facteurs économiques ou sociaux (Xu, 2011), y compris même l'origine essentiellement urbaine des immigrants — une conséquence des politiques de migration axées sur la main-d'œuvre qualifiée (Moore et Rosenberg, 1995).

Grâce à l'intérêt croissant des métropoles régionales dans le déplacement interne des immigrants, les villes qui autrefois étaient étudiées comme des pôles d'attraction des immigrants sont désormais considérées comme étant un point de départ, une destination ou un entrepôt dans la trajectoire des immigrants. King et Newbold (2007), qui analysent le rôle de Toronto dans les

migrations internes des migrants, concluent qu'ils partent pour des zones sous-jacentes ou de grands centres plutôt qu'en direction de villes plus petites. Au Québec, St-Amour et Ledent (2010) abordent les migrations secondaires entre Montréal et le reste de la province, et se rendent compte que l'attractivité des métropoles régionales (par exemple Gatineau, Sherbrooke et Québec) et des villes moyennes s'est accrue au fil du temps, mais la rétention est encore faible. Boulais (2010) examine les effets des politiques de régionalisation de l'immigration et il note que la redistribution des flux migratoires ne s'est opérée que dans les banlieues de Montréal, et non pas dans les régions plus périphériques ciblées par le gouvernement. L'auteure réalise ainsi que les immigrants suivent le même comportement migratoire de la société d'accueil, et affirme donc que ce mouvement n'est pas une régionalisation, mais une déconcentration.

Bien que ces chercheurs parviennent à observer les trajectoires des migrations secondaires sur le territoire canadien, il est évident que la décision de l'immigrant est complexe et qu'il est difficile d'identifier l'importance et la relation des facteurs économiques, ethniques, sociaux ou démographiques dans cette décision. Néanmoins, la recherche dans les provinces et les régions métropolitaines permet de mieux comprendre les dynamiques régionales, comme la croissance du nombre d'immigrants dans les petites villes, bien que les taux de rétention demeurent très faibles (St-Amour et Ledent, 2010; Xu, 2011). Cela a conduit les chercheurs à étudier non seulement les facteurs d'attraction, mais aussi les facteurs de rétention des villes, car les autorités provinciales et municipales se font concurrence pour attirer les immigrants alors que le besoin de main-d'œuvre qualifiée augmente.

Ces études apportent d'importantes contributions à la littérature sur les migrations secondaires à mesure qu'elles réalisent la responsabilité des gouvernements et des sociétés d'accueil de retenir les immigrants. En Alberta, une province connue pour recevoir un grand nombre de migrations

secondaires, les recherches se penchent sur les facteurs qui attirent et retiennent les immigrants à Calgary, une ville plus cosmopolite choisie par rapport à Edmonton, la capitale provinciale (Derwing et Krahn, 2008 ; Pruegger et Cook, 2003). Dans ce contexte, il y a également une perception croissante chez divers auteurs que les immigrants cherchent une amélioration de la qualité de vie et l'optimisation des ressources disponibles, et finissent donc par se comporter de manière similaire aux Canadiens, contribuant ainsi à la concentration géographique dans les mêmes villes (Coulombe, 2006 ; Houle, 2007 ; Newbold, 1996). Par conséquent, certains auteurs soutiennent que pour la dispersion des immigrants sur le territoire, il est nécessaire de développer ces régions (Walton-Roberts, 2005), ou de créer des avantages économiques pour attirer les deux groupes et concevoir des programmes culturels destinés aux immigrants (Moore et Rosenberg, 1995). Ainsi, le contexte économique et social est considéré comme étant plus important que la taille des communautés, qui seraient en mesure de développer des mécanismes d'attraction et de rétention des immigrants (Walton-Roberts, 2005). Ces auteurs reconnaissent l'importance de l'environnement pour l'intégration et le développement des compétences des immigrants, qui peuvent alors contribuer plus efficacement à la société d'accueil. L'immigrant n'est plus considéré comme la solution à la régionalisation, mais comme une partie de l'épanouissement de ces régions.

Malgré cela, l'interaction entre les immigrants et l'environnement est peu abordée dans les études montrées jusqu'à présent. La plupart des études utilisent des critères quantitatifs et tentent d'établir une relation entre eux, qu'il s'agisse de facteurs de contexte socio-économique ou individuel. Ainsi, les conclusions présentées s'appliquent à l'ensemble des immigrants, mais ne permettent pas de discerner les nuances ni de comprendre les décisions personnelles, les auteurs cherchant généralement à comprendre les facteurs et motivations les plus importants, plutôt que leur signification dans la définition des trajectoires. Dans les études canadiennes, peu d'auteurs

considèrent les migrations secondaires comme étant une stratégie d'adaptation (Dion, 2010; Houle, 2007; Newbold, 2007), et il existe peu de recherches pour suivre ce processus dans les premières et deuxièmes destinations. Les rares études qui traitent des différentes expériences d'adaptation des immigrants installés dans les zones urbaines et rurales utilisent des modèles quantitatifs d'acculturation (Safdar, Rasmi, Dupuis et Lewis, 2010), alors que dans d'autres pays, comme l'Espagne et les États-Unis, ce concept a été mis en œuvre dans des modèles économétriques sous la forme d'indicateurs, par exemple la connaissance de la langue locale, la citoyenneté (Hall, 2009), le capital humain, économique et social (Reher et Silvestre, 2009).

Cependant, ces modèles ne peuvent décrire l'expérience d'adaptation des immigrants ni faire comprendre leurs choix. Selon Nogle (1994), les décisions des immigrants sont influencées par plusieurs facteurs, et ils peuvent donc prendre des décisions qui ne visent pas toujours des revenus plus élevés, mais qui leur semblent les plus rationnelles en fonction des objectifs et des informations disponibles. Par conséquent, l'auteure déclare que de nombreux modèles et questionnaires utilisés dans la recherche ne permettent pas de comprendre la logique des immigrants :

It is socially rational for recent immigrants not to respond to economic opportunities and incentives when the social and psychological cost of migrating may be extremely high; social constraints, such as language barriers or lack of information about alternative destinations, increase the cost and potential risk of migration. Certain segments of the population may be more capable of overcoming constraints to migration, but the decision to migrate is a complex individual response to the perceived benefits that may accrue due to migration (Nogle, 1994, p. 45).

Ainsi, ma recherche vise à approfondir la compréhension du processus individuel dans le contexte d'une migration secondaire, au-delà des relations entre les facteurs individuels, sociaux, économiques et démographiques. Certaines études ont commencé à montrer la présence de mécanismes d'attraction et de rétention des immigrants dans des zones situées en dehors des conglomérats urbains, mettant en évidence les opportunités d'emploi et des communautés plus

réceptives, mais elles ne traitent pas des expériences des personnes dans ces zones et sur leurs lieux de travail. On n'en connaît pas non plus sur l'adaptation de ces immigrants à la première et à la deuxième destination, et aux relations entre ces deux processus.

Dans la section suivante, je présente les concepts d'adaptation, d'ajustement et d'acculturation, utilisés pour décrire l'expérience des individus qui commencent à interagir dans un environnement avec une culture différente de la leur. En outre, je justifie ma préférence pour le terme d'adaptation, selon les principes présentés dans le modèle de Young Yun Kim.

Chapitre III : Cadre théorique

Comme la revue de la littérature l'a démontré, l'adaptation des immigrants qui décident d'entreprendre une migration secondaire a été brièvement abordée en tant que caractéristique de groupes spécifiques, ou opérationnalisée sur des critères comme la connaissance de la langue et l'obtention de la citoyenneté locale. Ainsi, l'adaptation n'a pas été abordée en profondeur dans les recherches sur l'attraction et la rétention dans les grandes et les petites villes, et l'on en sait peu sur ce processus le long du trajet de la migration secondaire dans la première et la deuxième destination. Cependant, les études sur les migrations abondent, tout comme les concepts permettant de gérer les rencontres entre personnes de différentes cultures. Des termes tels qu'*adaptation*, *ajustement* et *acculturation* ont été utilisés pour décrire ces expériences, et ont fait l'objet de plusieurs reformulations (Farcas et Gonçalves, 2017; Kim, 2005 ; Schwartz et coll., 2010). Dans ce chapitre, je clarifie ces concepts, et je justifie mon choix d'utiliser le terme *adaptation*.

Le mot *acculturation* a été l'un des premiers employés pour analyser ces interactions. Initialement, le concept faisait référence au résultat du contact entre des groupes de cultures différentes (Kim, 2012, p. 229) lorsqu'il y avait l'idée que la culture de la société dominante demeurerait inchangée (Alba et Nee, 2007). L'acculturation était considérée comme une acquisition d'éléments de la société d'accueil, et une première étape dans l'assimilation des immigrants. Au fil du temps, les groupes de nouveaux arrivants ne seraient plus identifiés parce que des interactions continues élimineraient les différences. Ainsi, un processus d'acculturation facile et bien conduit amènerait inévitablement à la fusion des cultures, et non pas à leur coexistence (Dennis, 2007). Selon cette approche,

l'*acculturation* est comprise comme un phénomène de groupe et unidimensionnel, un chemin à sens unique dans lequel les étrangers remplacent leurs vieilles habitudes jusqu'à atteindre le degré maximum d'identification avec la culture de la société d'accueil (Alba et Nee, 2007).

Présente dans les études d'anthropologie et de sociologie, cette posture a été remplacée par une vision bidimensionnelle et individualiste, récurrente dans des domaines comme la communication et la psychologie (Kim, 2012). Le modèle créé par le psychologue canadien John Berry (2019) en est un exemple : il se concentre sur les stratégies d'acculturation adoptées par les personnes, et il considère l'acquisition de la nouvelle culture et le maintien de la culture d'origine comme étant des variables indépendantes. De la combinaison de ces deux dimensions, Berry détermine quatre postures pouvant être adoptées :

- L'*assimilation* : l'adoption de la nouvelle culture et le rejet de l'ancienne.
- La *séparation* : le rejet de la nouvelle culture et le maintien de l'ancienne.
- L'*intégration* : l'adoption des deux cultures.
- La *marginalisation* : le rejet des deux cultures.

Selon ce modèle, une identité biculturelle est l'un des résultats possibles du processus *d'acculturation*, et elle correspond à ce que Berry appelle l'« intégration ». Cependant, dans la perspective unidimensionnelle, la présence d'éléments des deux cultures constituerait le « milieu de la route » envers l'assimilation, qui est marquée par l'absence de différences culturelles (Schwartz et coll., 2010 ; Ryder, Alden et Paulhus, 2000). Bien que l'apport de Berry soit reconnu dans les études sur l'*acculturation*, son modèle continue

de recevoir des critiques et de nouvelles formulations, lesquelles seront présentées dans les paragraphes suivants.

En général, les définitions que nous avons trouvées concernant le terme « acculturation » soulignent la nécessité de contacts durables entre les membres de différentes cultures. Selon Dennis (2007), l'acculturation n'est pas la simple adoption d'une culture différente par contact ou exposition à une autre, mais un processus de transmission et d'emprunt d'éléments culturels provenant de décisions conscientes de personnes et de groupes qui s'approchent d'une nouvelle culture. Cette définition englobe les personnes qui subissent une acculturation forcée (par exemple les groupes obligés de migrer vers une région), et elle explique comment ces personnes peuvent adopter les pratiques de la nouvelle culture tout en rejetant certaines normes et valeurs.

D'autres auteurs rejettent cette distinction, et ils considèrent l'acculturation comme étant un processus de changement d'identité impliquant des valeurs, des attitudes et des comportements. Ryder, Alden et Paulhus (2000) définissent l'acculturation comme étant un processus d'accommodation de l'identité, qui modifie le sens de soi de la personne et qui résulte d'un contact continu et direct entre des personnes de cultures différentes. Ces derniers auteurs critiquent les catégories proposées par Berry, car elles n'indiquent que le degré minimum et maximum des deux dimensions analysées, et elles ne permettent donc pas de voir les nuances des quatre stratégies d'acculturation. Ces mêmes auteurs appliquent les modèles unidimensionnels et bidimensionnels de trois échantillons, et ils en concluent que les degrés d'adoption de la nouvelle culture et de maintien de la culture héritée peuvent varier indépendamment. Néanmoins, le modèle à deux dimensions proposé par Berry est considéré comme étant plus utile pour opérationnaliser le concept d'*acculturation*.

Bien que les modèles bidimensionnels abordent le processus de construction de l'identité dans un contexte social, la plupart des analyses sont effectuées de manière quantitative et attribuent l'une des quatre catégories de Berry à des personnes. Ainsi, de nombreuses études ne tiennent pas compte des différences personnelles dans le processus d'acculturation ni des facteurs sociaux et démographiques pouvant l'influer. C'est pourquoi Schwartz et coll. (2010) proposent un modèle d'*acculturation* multidimensionnelle, constatant que l'« acculturation is multidimensional not only in terms of the independence of heritage-culture and receiving-culture orientations but also with respect to the components that are assumed to change » (p. 10). Parmi ces aspects, ils prennent en compte les pratiques, les valeurs et les identifications, ainsi que les comportements. Ce modèle nous permet de considérer l'acculturation comme étant un processus complexe, lié au contexte et aux réponses individuelles. Cependant, les auteurs n'ont pas établi quels aspects devraient être observés dans l'environnement de la société d'accueil, ce qui, en ce moment, empêche de rendre ce modèle opérationnel.

Certains facteurs, comme la réceptivité et les politiques de la société d'accueil, sont reconnus dans d'autres modèles et théories sur la communication interculturelle (Gilles, Bonilla et Speer, 2012 ; Gudykunst, 2005 ; Kim, 2005 ; Kim, 2012). Le modèle d'*adaptation* proposé par Young Yun Kim (2005; 2012), à son tour, présente des facteurs concernant l'environnement et l'individu, sans établir la primauté d'un sur l'autre. Selon Kim (2005; 2012), l'*adaptation* interculturelle est un phénomène humain dans lequel les personnes s'efforcent de rétablir l'équilibre des défis posés par les conditions environnementales (Kim, 2005, p. 378). Et ce processus se fait naturellement et inévitablement par la communication. Ainsi, elle propose un modèle dynamique, où la

communication est le lien entre l'individu et l'environnement. C'est-à-dire, les interactions de l'individu avec des personnes et avec l'environnement ne sont pas unilatérales, mais réciproques et s'influencent mutuellement.

Selon Kim (2005; 2012), l'*adaptation* est un processus essentiellement humain et continu, qui comprend les processus d'*acculturation* (apprentissage d'éléments d'une autre culture) et de *déaculturation* (désapprentissage d'éléments de la culture d'origine). Le concept d'*acculturation* de Kim n'attache pas le processus de transformation vécu par une personne à une autre culture ou société, mais à tout contexte dans lequel les nouvelles normes culturelles posent un défi à la personne. Cette approche semble plus intéressante pour notre étude, car une grande partie de la recherche sur l'*acculturation* s'adresse aux personnes qui demeurent dans une destination, en mettant l'accent sur les immigrants, les réfugiés et les demandeurs d'asile (Schwartz et coll., 2010). Le temps n'étant pas un critère établi dans le modèle de Kim, il peut également être appliqué à des groupes de personnes qui demeurent peu de temps dans une destination (par exemple les expatriés et les étudiants internationaux), et qui sont généralement analysés dans des études qui utilisent le concept d'*ajustement*.

Le modèle de Kim traite de la manière dont les personnes vivent l'expérience de l'adaptation au fil du temps, et explique les raisons pour lesquelles certaines personnes réussissent mieux à atteindre un niveau de bien-être dans la société d'accueil. Pour y parvenir, l'auteure établit deux axes d'analyse : l'un procédural et l'autre structurel. Le premier axe répond à une dynamique « adaptation-croissance-stress », qui prend en compte les moments de résistance et d'évolution de la personne. Selon Kim (2005; 2012), le développement du processus d'adaptation ne se produit pas de manière stable et linéaire,

mais avec des reculs et de nouveaux sauts. En entrant dans une culture différente, les individus éprouvent du stress, car ils ne sont pas en mesure de donner une réponse adéquate à l'environnement. Afin d'assimiler ce changement, ils ont besoin de réorganiser leurs idées pour qu'ils puissent, par la suite, se réengager dans des activités et mettre l'apprentissage en pratique, sous la forme de nouvelles habitudes.

Pour répondre à la deuxième question, Kim établit un axe structurel, qui inclut les facteurs de l'individu et de l'environnement, qui facilitent ou entravent le processus d'adaptation :

- 1) la prédisposition personnelle (les conditions internes de l'individu avant son arrivée dans la société d'accueil);
- 2) la compétence en communication de la société d'accueil (la capacité à recevoir et à traiter des informations pour répondre aux messages, selon les règles de la société);
- 3) la communication sociale de la société d'accueil (la capacité des individus de comprendre les coutumes locales et de valider les leurs);
- 4) la communication sociale du groupe ethnique (les interactions avec les membres de leur communauté ethnique) ;
- 5) l'environnement (sa réceptivité aux immigrants) et;
- 6) la transformation interculturelle (qui subissent les individus le long du processus).

Figure 1 : Le modèle d'adaptation proposé par Kim (2012, p.235)

En même temps que ces facteurs font partie du processus d'adaptation, ils servent également à évaluer son résultat. Par conséquent, le modèle de Kim représente une méthode inductive et déductive, dans lequel il est possible de parvenir à une compréhension du phénomène d'adaptation par la description de ces dynamiques entre les facteurs, en même temps qu'il est possible de prédire les changements de l'individu dans le temps.

Contrairement au modèle de Berry, le modèle de Kim ne cherche pas à comprendre si les personnes s'adaptent ou non, mais comment et pourquoi elles le font (Kim, 2005, p. 379).

Le concept d'*ajustement*, à son tour, est principalement lié aux études à court terme. Les auteurs qui partagent cette approche traitent généralement de la réaction des visiteurs temporaires au choc culturel, que ce soit sous forme d'apprentissage cognitif ou de gestion des émotions (Gudykunst, 2005 ; Lyon, 2002; Ward et Kennedy, 1999 ; Ward et Rana-Deuba, 1999). Les tentatives pour définir la notion de choc culturel sont variées, et le manque de consensus est reconnu dans la littérature (Farcas et Gonçalves, 2017). Les premières propositions présentées faisaient référence à l'instabilité de la personne face aux défis de la nouvelle culture, mais certains auteurs y voient une possibilité de développement personnel (Gudykunst, 2005). Ainsi, la plupart des études d'*ajustement* évaluent les indicateurs de compétence, d'efficacité, de santé physique et mentale, et leur relation avec ce processus. Par exemple, Gudykunst (2005) définit l'*ajustement* comme « a process involving feeling comfortable in the host culture, as well as communicating effectively and engaging in socially appropriate behavior with host nationals » (p. 425). Son modèle aborde la gestion des émotions, de l'incertitude et de l'anxiété dans de nouvelles situations, et est basé sur la théorie de l'efficacité de la communication. Mais malgré son importance pour comprendre les compétences de communication des personnes, ce modèle n'est pas aussi large que celui proposé par Kim (2005; 2012), et n'envisage pas non plus l'émergence d'une identité culturelle.

Ward et ses collègues (Ward et Kennedy, 1999; Ward et Rana-Deuba, 1999) avancent dans cette direction : ils associent les stratégies d'*acculturation* de Berry (2019) aux indicateurs d'*ajustement*, et évaluent ainsi comment la position adoptée par l'immigrant influence les

résultats de ce processus, que les auteurs classent en termes d'*ajustement psychologique* (capacité à gérer le stress) et d'*ajustement socioculturel* (développement des compétences dans la nouvelle culture). Cette approche présente les mêmes problèmes que d'autres modèles bidimensionnels, étant donné qu'elle catégorise l'évolution des personnes sans tenir compte des caractéristiques personnelles. Cependant, Ward adopte une position devenue de plus en plus courante parmi les spécialistes de la communication interculturelle : le choc culturel est considéré comme une partie de l'adaptation (Kim, 2012) et l'*ajustement* est perçu comme le résultat de ce processus (Farcas et Gonçalves, 2017).

Pourtant, les études utilisant cette approche peuvent être utiles pour nos recherches. Plusieurs auteurs s'emploient à comprendre l'*ajustement* d'une personne dans la nouvelle société et, simultanément, dans le lieu de travail. Par exemple, Lin, Chen et Song (2012), ainsi que Caligiuri (2000) se sont basés sur les travaux de J. Stewart Black qui propose un modèle d'*ajustement multidimensionnel* : général, interactionnel et au travail. Black est parti des théories sur l'apprentissage social et la création de sens afin de proposer un concept d'*ajustement* en tant que question individuelle et émotionnelle (Caligiuri, 2000) tout en considérant le bien-être psychologique face aux défis des rôles à jouer (Lin et coll., 2012). Alors que les dimensions « général » et « au travail » traitent des défis quotidiens et de l'exécution des tâches (une vision courante dans la plupart des ouvrages sur l'*ajustement*), la dimension interactionnelle souligne la communication avec les locaux et se rapproche du modèle de Kim (2005; 2012). Le plus important à cet égard est la reconnaissance des différentes cultures devant lesquelles les personnes sont placées. Cette approche implique la compréhension d'une culture organisationnelle, qui gagne en

pertinence dans les études sur la communication interculturelle (Shenoy-Packer, 2017). Cette dimension sera considérée dans l'analyse de l'adaptation des immigrants à Montréal et en région en tant que nouvel environnement (lieu de travail), qui peut être décrit par des facteurs présents dans le modèle de Kim (2005; 2012).

Par conséquent, comme je cherche à comprendre l'adaptation dans la première et la deuxième destination, et les relations entre ces deux processus, mes questions de recherche sont les suivantes :

- 1) Comment l'adaptation initiale façonne-t-elle l'adaptation vécue lors d'une migration secondaire ?
- 2) Comment les immigrants vivent-ils l'adaptation dans la communauté lorsqu'ils se trouvent dans la destination finale d'une migration secondaire ?
- 3) Comment les immigrants vivent-ils l'adaptation sur le lieu de travail lorsqu'ils se trouvent dans la destination finale d'une migration secondaire ?

Chapitre IV : Méthodologie

Pour répondre à mes questions de recherche, j'ai mené des entrevues semi-structurées avec les participants afin d'identifier comment chacun évaluait son expérience d'adaptation à Montréal et en région. À travers cette méthode qualitative, je cherche à comprendre les facteurs qui ont motivé la migration secondaire, en privilégiant la perspective et l'interprétation des participants – ce que la majorité des études sur le sujet ne traitent pas.

Dans ce chapitre, je décrirai les défis associés au recrutement des participants et les procédures de collecte et d'analyse des données. Je présenterai également un bref profil des participants et des organisations qui ont accepté de collaborer à ma recherche.

4.1. Accès au terrain

Avant de commencer à recruter des participants, j'ai décidé de contacter des organisations qui s'occupaient d'immigrants et de réfugiés en région. Mon objectif était d'évaluer les possibilités de diffusion de mon affiche de recrutement et d'obtenir une perspective locale sur les difficultés d'installation dans les communautés desservies par ces organisations.

À partir de l'article de St-Amour et Ledent (2010), qui évalue les migrations secondaires dans la province de Québec, j'ai choisi dix régions avec des villes considérées comme moyennes, excluant les métropoles telles que Gatineau, Sherbrooke et la ville de Québec. Après avoir présenté une version courte de mon projet aux organisations locales, trois organisations ont manifesté leur intérêt à collaborer. Au début, je voulais visiter ces lieux pour parler en personne avec chacun de leurs représentants, mais les restrictions de voyage imposées par le gouvernement provincial pour lutter contre la pandémie de Covid-19 ont rendu cette démarche irréalisable. Compte tenu de ces limites, les représentants des

organisations ont accepté de tenir des réunions par vidéoconférence ou des conversations au téléphone pour que je puisse présenter mon projet.

À la fin des discussions, j'ai décidé de mener ma recherche avec l'organisation que je trouvais la mieux adaptée au travail à distance et qui, de plus, entretenait de bonnes relations avec l'organisme responsable de l'employabilité des immigrants dans la même région. Après avoir mené l'entretien avec le représentant de l'organisation responsable par l'accueil des réfugiés et des immigrants en région (Madame Rancourt [un pseudonyme]), j'ai reçu les coordonnées pour contacter un membre de l'organisme d'employabilité qui souhaitait également collaborer à ma recherche (Madame Leroux [un pseudonyme]). Par la suite, j'ai interviewé un deuxième membre de cette organisation, chargé d'attirer les immigrants pour venir s'installer en région (Monsieur Lavalley [un pseudonyme]). Le fait que les représentants de ces deux organisations avaient accordé à donner des entrevues me donnait la chance d'évaluer l'adaptation des immigrants dans la communauté et dans le marché de travail.

Organisme Milieu

En tant qu'organisme responsable de l'accueil des immigrants dans cette région du Québec, *Organisme Milieu* (un pseudonyme) existe depuis plus de 30 ans et a déjà réalisé plus de 19 000 accompagnements pour une clientèle issue d'une cinquantaine de pays, avec différents statuts d'immigration : demandeurs d'asile, réfugiés pris en charge par l'État (RPCE), des personnes parrainées, résidents temporaires, touristes et indépendants (sélectionnées par le gouvernement du Québec ou du Canada pour venir s'établir au pays). Cet organisme propose des services d'installation et d'intégration dans la communauté, tels

que la recherche de logement, la participation aux activités culturelles et l'offre des ateliers de francisation.

Organisme Place

L'organisme d'employabilité, *Organisme Place*, à son tour, peut aider les immigrants qui cherchent de l'emploi en région, même s'ils sont toujours à Montréal. Fondée il y a plus de 35 ans, cette organisation dessert également les immigrants de tous les statuts et offre ses services principalement aux nouveaux arrivants, une fois qu'ils ont un permis de travail valide. Après la nouvelle campagne de régionalisation de l'immigration du gouvernement provincial, l'organisme a embauché un agent de liaison en 2019, chargé de promouvoir la région dans les villes de Montréal et Laval (Monsieur Lavalle). Cette même année, une mesure a permis aux immigrants installés au Québec depuis plus de 10 ans de recevoir toujours de l'aide, reconnaissant l'expertise de ce type d'organisme dans l'insertion des immigrants sur le marché du travail.

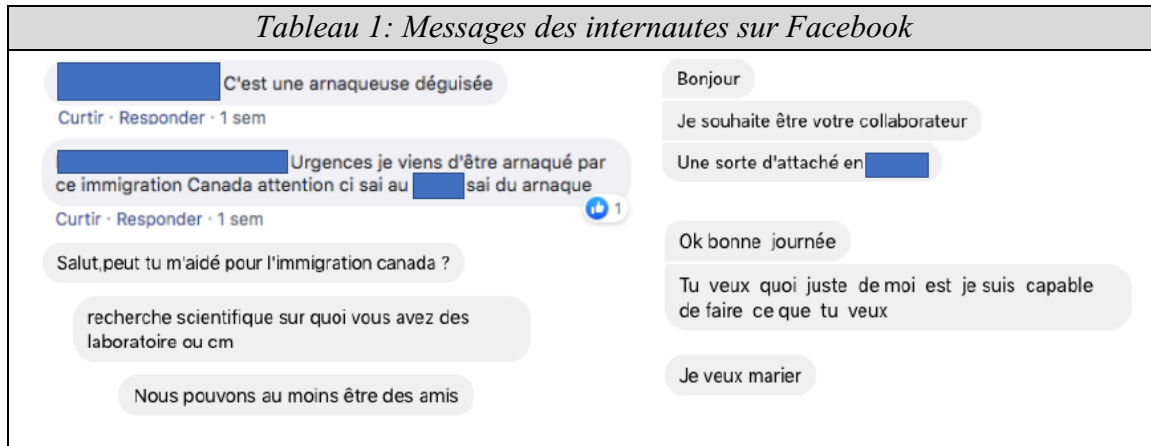
Après des entretiens avec les organisations, je savais que trouver mes participants de recherche ne serait pas facile. Les efforts de régionalisation du gouvernement provincial n'ont jamais été continus, n'ayant repris que récemment, et les organisations n'avaient pas enregistré le lieu de résidence antérieur de ses clients dans leurs archives. Les visites en personne ayant également été annulées en raison de la pandémie, il n'a pas été possible — et ce serait certainement inefficace — de placer mon affiche de recrutement au siège de ces organisations. J'ai donc dû demander au Comité d'éthique de la recherche en arts et humanités (CERAH) une modification à mon certificat d'éthique afin de pouvoir faire le recrutement essentiellement en ligne et à distance.

Dès que j'ai eu l'approbation du CERAH, j'ai commencé à faire diffuser mon affiche. Je cherchais des participants âgés de 18 ans et plus qui s'étaient d'abord installés à Montréal et après s'étaient installés dans une autre région administrative du Québec (voir annexe 1). Alors que mon objectif initial était de trouver des immigrants avec cette trajectoire, sans distinction de statut d'immigration, d'origine ethnique, d'état civil ou de genre, j'ai décidé de ne pas publier mon affiche dans des groupes des immigrants d'un même pays. Pour cette raison, j'ai d'abord cherché des groupes d'entraide sur Facebook qui étaient dans la région ciblée par ma recherche.

Je pensais que ce serait la meilleure façon de contacter la communauté locale, mais bien que mes publications aient été bien accueillies, je n'ai jamais eu de réponse. J'ai alors commencé à chercher des groupes d'immigrants sur Facebook qui discutaient le processus d'immigration au Québec et j'en ai choisi cinq, avec une moyenne de 20 000 participants chacun, pour divulguer mon affiche. Mes publications n'étaient pas toujours approuvées ou recevaient quelques mentions « j'aime », sans commentaire ni retour des membres.

Dans l'un de ces groupes, cependant, ma publication a eu d'énormes répercussions. J'ai reçu des messages privés de plus de 50 personnes et plusieurs commentaires sur ma publication, y compris des attaques ou des doutes sur la fiabilité de ma recherche. Après avoir répondu aux utilisateurs pendant un certain temps, je me suis rendu compte que la plupart croyaient qu'il s'agissait d'une offre d'emploi ou de l'aide pour immigrer au Canada, même s'il n'y avait aucune mention de ce type sur l'affiche ni sur le message écrit (voir annexe 2). Pourtant, j'ai clarifié les doutes de tout le monde, car beaucoup d'entre eux étaient également membres d'autres groupes et je craignais que les attaques se

poursuivent. Parfois, les utilisateurs ont insisté, proposant de travailler sur la recherche, envoyant des CV ou même proposant le mariage. Voici quelques-uns des messages reçus :



Après cette expérience, j'ai décidé de diffuser l'affiche dans des groupes qui rassemblaient des immigrants de la même origine ethnique ou du même territoire. J'étais un peu réticente au début, car je ne voulais pas sélectionner des personnes d'un seul pays et j'avais aussi peur de recevoir des attaques dans les commentaires si je refusais certains membres qui ne répondaient pas exactement aux profils recherchés. J'ai sélectionné 15 groupes de nationalités d'immigrants présents au Québec et j'ai réussi à diffuser mon affiche sur huit d'entre eux, qui réunissait des immigrants brésiliens, français, belges, marocains et tunisiens.

Presque tous les groupes demandaient un bref profil afin d'établir un lien avec la communauté ethnique et je n'ai pas toujours été acceptée comme membre, même en expliquant ma recherche dès le premier contact. Les deux premiers participants ont été recrutés de cette manière et j'ai décidé de les interviewer tout de suite. Je pensais que de cette façon je pourrais commencer à faire un recrutement de type « boule de neige », quand

les participants invitent des personnes ayant le même profil à les rejoindre dans l'étude. Cependant, je n'ai reçu à aucun moment de nomination d'aucun autre participant.

Le premier entretien m'a cependant aidé à réorienter ma campagne de recrutement. La participante a mentionné les groupes communautaires locaux dont elle avait l'habitude de suivre sur Facebook, connus sous le nom de « Spotted + nom de la ville ». Dès à présent, j'ai cherché des groupes de différentes villes de la région et j'ai diffusé l'affiche de recrutement dans au moins 10 groupes. Cette initiative était la plus gagnante. Une vingtaine de personnes ont répondu à mon annonce, mais seulement quatre ont fini par accepter de m'accorder une interview. Certaines personnes ont cessé de répondre aux messages dès qu'elles ont appris que l'entretien ne serait pas rémunéré et d'autres en ont abandonné en raison de la difficulté à concilier le travail à domicile avec les tâches domestiques et les jeunes enfants en contexte de pandémie.

Par la suite, j'ai diffusé l'affiche dans des groupes de villes plus au nord, plus éloignées de Montréal, pour attirer des immigrants avec des trajectoires différentes. Trois personnes ont été recrutées de cette manière. Au cours de ce processus, deux personnes liées aux organisations ont également décidé de joindre le groupe, constituant ainsi l'ensemble final des participants. En fin de compte, j'ai interviewé trois représentants d'organismes d'aide aux immigrants et 11 personnes ayant entrepris une migration secondaire.

4.2. Collecte des données

Pour ma collecte de données, j'ai opté pour des entretiens semi-structurés avec chaque participant. À ceux qui répondaient à mon annonce, j'envoyais des messages privés sur Facebook pour présenter brièvement le projet et vérifier qu'ils avaient le bon profil.

Ensuite, je demandais le courriel personnel pour envoyer le formulaire d'information et de consentement (voir annexe 3) et je restais disponible pour une conversation informelle afin de clarifier des questions ou des doutes et présenter les politiques de confidentialité des logiciels pour l'interview (voir annexe 4). Après cette brève discussion, j'envoyais un courriel pour confirmer l'horaire de l'interview et également pour présenter des services de soutien psychologique au Québec, si jamais le participant en avait besoin (voir annexe 5). Certains participants étaient disposés à passer l'entrevue lors du premier contact par téléphone et, dans ces cas, j'ai obtenu leur consentement oral pour enregistrer l'entrevue et j'ai envoyé le formulaire d'information et de consentement par courriel.

Les entretiens ont été menés au cours des mois de juin, juillet et août 2020 et ont été menés en anglais, français et portugais, d'une durée moyenne d'une heure. Certains participants ont préféré passer l'entrevue par téléphone, tandis que d'autres ont opté pour un logiciel de vidéoconférence. Dans certains cas, les participants ont choisi d'utiliser la vidéo pendant quelques minutes pour se présenter, puis ont passé à l'audio. À d'autres moments, ce changement est survenu en raison de problèmes techniques. Après avoir remarqué le stress de certains participants les premières fois que cela s'est produit, car ils devaient reprendre ce dont ils parlaient, j'ai suggéré de poursuivre la conversation par téléphone ou par audio.

Pour mettre les participants plus à l'aise, je commençais les entretiens en expliquant mon sujet de recherche et, ensuite, je posais des questions personnelles, afin d'établir le profil de chacun. Alors, je leur demandais leur âge, leur état civil, leur pays d'origine, le métier qu'ils occupaient dans leurs pays et le moment de leur arrivée au Canada (voir annexe 6). Les questions suivantes abordaient le processus d'adaptation dans chacune des villes dans lesquelles ils avaient vécu au Québec : comment avez-vous décidé de partir? Comment

avez-vous planifié chaque déménagement? Et quels étaient les défis que vous avez rencontrés dans chaque ville? De cette façon, je cherchais des éléments pour comprendre quelles étaient les attentes et les informations antérieures avant chaque déplacement et quel était le résultat de chaque expérience. C'était aussi une manière d'opérationnaliser certaines des dimensions présentes dans le modèle de Kim (2005 ; 2012), à savoir l'environnement et la prédisposition personnelle.

Le choix des questions commençant principalement par le mot « comment » était un moyen d'encourager le partage d'informations, puisque les questions avec « pourquoi » peuvent amener les participantes à justifier leurs actions en donnant des réponses moins riches, sans ajouter de nouveaux éléments à la conversation. Tout au long de l'entretien, j'ai encouragé les participants à exprimer leurs sentiments et leurs histoires les plus marquantes. Beatrice, par exemple, a commencé à décrire son expérience comme suit : « Je pense que la première impression que nous avons est que nous avons été dupés ». Elle s'est mise à rire et a fait une pause dans son discours, et je l'ai encouragée à continuer son histoire : « Vous pouvez le dire, n'ayez pas honte ».

Au fil des entretiens, j'étais plus à l'aise et j'ai commencé à faire plus de moments de silence et à améliorer la qualité de mes interventions. À partir des défis proposés par les participants, je posais des questions telles que « Pourriez-vous me donner plus de détails à ce sujet ? ». Ces questions de suivi sont une stratégie bien connue et utilisée dans les entretiens semi-structurés, car elles permettent de mieux comprendre la façon de penser du participant et d'approfondir la compréhension du sujet traité (Rapley, 2001). Certains participants avaient du mal à se souvenir du début de leur adaptation à Montréal, et dans ces cas, je posais des questions sur leurs premières impressions en arrivant en ville. Parfois,

je suggérais des thèmes apparus dans des rapports d'autres participants, comme l'hiver et l'expérience d'utilisation de certains services publics (santé, transports et éducation), sans guider les réponses : « Comment s'est passé ton premier hiver ici ? ».

J'ai également gardé cette attitude lorsque certains participants n'avaient pas compris la dernière question, sur la migration secondaire. Je mentionnais des exemples de leur trajectoire et je leur demandais d'évaluer leur expérience dans les deux villes, car je cherchais des signes de transformation interculturelle. Au final, plusieurs participants étaient si à l'aise qu'ils ont commencé à me poser des questions sur mon expérience au Québec, certains ont appelé d'autres membres de leur famille pour me présenter et d'autres m'ont invité à visiter leur ville en personne.

4.3. Caractéristiques des participants

Dès le début du recrutement, j'ai tenu à sélectionner des participants aux profils très distincts, n'ayant en commun que la trajectoire parcourue au Québec. Cependant, j'ai commencé à réaliser que, malgré cela, l'adaptation au travail prendrait des chemins différents en région. Parmi ceux qui se sont installés dans les villes proches de Montréal, certains ont continué à travailler dans la métropole. C'est pourquoi, dans le tableau ci-dessous, où je présente les principales caractéristiques des participants, j'inclus leur lieu d'établissement après avoir quitté Montréal et leur lieu de travail. Parmi les informations fournies, je ne présente que leur répartition géographique dans une région administrative du Québec et leur continent ou région de provenance. Comme ils s'installent dans de petites villes, où la présence d'immigrants est réduite, révéler leur pays d'origine et les villes où ils se sont finalement installés pourrait gêner les efforts pour garder leur confidentialité et leur anonymat.

Tableau 2 : Caractéristiques des participant(e)s

#	Identifiant (pseudonyme)	Âge	Sexe	Région d'origine	Arrivée au Québec	Départ en région	Lieu de résidence	Lieu de travail	Statu lors de son arrivée
1	Aida	34	F	Amérique latine	2018	2018	Proche de MTL	MTL	Résidente temporaire
2	Beatrice	36	F	Amérique latine	2013	2015	Proche de MTL	MTL	Résidente permanente
3	Diana	38	F	Europe	2013	2016	Ville plus au nord	En région	Résidente permanente
4	Édouard	36	M	Amérique du Nord	2005	2019	Proche de MTL	MTL	Résident temporaire
5	Fabrice	48	M	Afrique	2010	2013	Proche de MTL	MTL	Résident permanent
6	Gérard	40	M	Amérique latine	2013	2017	Proche de MTL	En région	Résident permanent
7	Gaëlle	47	F	Europe	2012	2017	Capitale régionale	En région	Résidente permanente
8	Hannah	36	F	Europe	2008	2014	Ville plus au nord	En région	Résidente permanente
9	Ivan	50	M	Amérique latine	2014	2017	Ville plus au nord	En région	Touriste
10	Yannick	50	M	Amérique latine	2009	2016	Proche de MTL	En région	Résident permanent
11	Zacharie	49	M	Afrique	2017	2018	Capitale régionale	En région	Résident temporaire

En regardant le tableau, on voit que des personnes de statut d'immigration variable ont répondu à mon affiche. Bien qu'elles soient arrivées au Québec en tant que touristes, étudiants ou titulaires d'un permis de travail, ces résidents munis de visas temporaires considéraient leur premier mouvement comme de l'immigration, envisageant la possibilité de rester longtemps au pays ou de s'y installer de façon permanente. Ainsi, l'adoption du concept de migration secondaire proposé par Moret (2018) s'est avérée appropriée tout au long du processus de recrutement.

Parmi les personnes sélectionnées, Gérard et Zacharie vivaient initialement à Laval, et non à Montréal. Après les avoir interviewés, j'ai pu constater que les défis d'adaptation de la première destination ont généré des expériences similaires à d'autres immigrants, puisqu'ils ont également établi des liens avec Montréal lors de la première phase d'adaptation. Par ailleurs, plusieurs immigrants, en décrivant leur trajectoire ont souligné la proximité et la similitude entre les deux villes, allant jusqu'à affirmer qu'« elles sont la même chose » et, alors, partir dans une région impliquerait de dépasser ce territoire. J'ai donc décidé de garder ces rapports dans ma recherche.

D'autres participants ont fait plus d'un déplacement dans la région de recherche. Édouard a fait un bref passage à la ville du Québec, où il a appris le français avant de s'établir à Montréal. Cette étape de sa migration est considérée comme une période de préparation, au cours de laquelle il ne formait qu'un réseau temporaire de relations et ne se considérait toujours pas installé dans le pays. Hannah, quant à elle, avait récemment émigré dans une ville plus au nord, après avoir vécu quelques années dans une ville plus proche de Montréal. Bien qu'elle eût effectué un nouveau mouvement migratoire, ce n'était pas un problème dans le cadre des critères établis, puisque tous les déplacements étaient toujours effectués dans la même région de la recherche. De plus, son récit présentait des points de divergence et de similitude avec d'autres participants, ce qui pourrait fournir des indices importants pour mon analyse. Face à une plus grande variété d'expériences, je

pourrais comprendre le processus d'adaptation d'une manière plus profonde et complexe, en évitant les conclusions hâtives (Tracy, 2019).


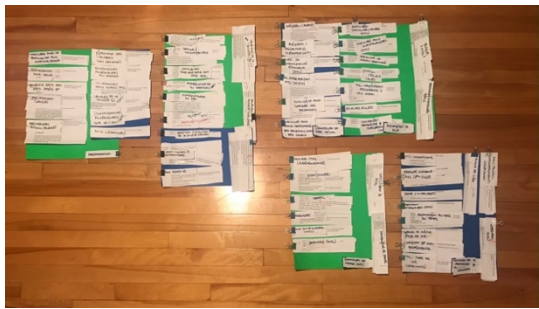
4.4. Procédure d'analyse

Alors que je me propose de faire une recherche interprétative sur les expériences d'adaptation chez les immigrants qui entreprennent une migration secondaire, il est essentiel qu'en plus de respecter les multiples perspectives des participants, j'explique également les procédures de mon analyse (Cresswell et Poth, 2018). C'est ce que je vais faire dans les prochains paragraphes.

Pour analyser mes données, j'ai commencé en transcrivant chaque entretien. Ainsi, presque 13 heures de conversations ont donné 230 pages de données et j'ai commencé à prendre de courtes notes à côté des questions soulevées par les participants. Cette procédure, appelée « memoing », est l'une des premières étapes de la recherche qualitative pour commencer à organiser et à explorer les données (Cresswell et Poth, 2018, p. 187). J'ai relu ce matériel à plusieurs reprises et j'ai commencé à identifier les sujets qui se répétaient, ainsi que ceux qui étaient surprenants pour moi. J'ai également créé un document séparé, où j'ai commencé à décrire la logique de chaque entretien, exposant un bref profil de chaque participant, ainsi que les relations qui pourraient être établies entre eux, car le groupe était très hétérogène.

Après, j'ai commencé à coder les données, c'est-à-dire à attribuer un ou deux mots (codes) à des extraits d'entretiens portant sur le même sujet. Dans cette étape, j'ai cherché à identifier les sentiments ou les situations vécues par les participants. J'ai relu tout le matériel et j'ai dressé une liste des codes créés, mais cette liste de 186 codes a largement dépassé la recommandation de plusieurs auteurs, qui placent un nombre maximum entre 20 et 30 codes (Cresswell et Poth, 2018 ; Tracy, 2019). Ce nombre important est principalement dû au fait que j'ai cherché à étudier plusieurs

processus d'adaptation dans mon analyse : 1) l'adaptation dans la communauté à Montréal ; 2) l'adaptation au travail à Montréal ; 3) l'adaptation dans la communauté en région ; 4) l'adaptation au travail en région. J'ai donc essayé d'élargir mes définitions pour réduire le nombre de codes du premier niveau (ces codes sont des extraits de 1-5 mots qui utilisent les propos des participants), mais je me suis rendu compte que certains ne me rappelaient pas correctement les indices présents dans les entretiens. J'ai donc décidé de rester avec un plus grand nombre de codes et j'ai découpé les interviews en petits morceaux pour les regrouper en codes de deuxième niveau (ces codes sont des catégories plus larges, qui englobent plusieurs codes de premier niveau) plus complets par la suite.

<i>Tableau 3 : Mon processus de codage des données</i>	
	
<p>La création des codes de premier niveau</p>	<p>Un exemple de définition de catégories (codes de deuxième niveau) pour analyser l'adaptation à Montréal</p>

Faire cette classification en utilisant du papier, au lieu de plusieurs écrans d'ordinateur, m'a aidé à créer des codes plus larges et à définir des catégories ou des codes de second niveau, liés à mon cadre conceptuel et théorique. J'ai donc créé cinq catégories pour analyser l'adaptation dans chaque destination : 1) la *préparation avant de partir*; 2) les *enjeux linguistiques* 3) les *relations interpersonnelles et dans la communauté*; 4) les *défis dans la grande ville/la petite ville*; et 5) *l'évaluation de l'expérience d'adaptation dans la grande ville/ dans la petite ville*. À ce point, je

me suis rendu compte qu'il y avait des chevauchements entre mes codes de deuxième niveau et les composantes du modèle de Kim (2005; 2012) sur l'adaptation que j'ai présentée dans le chapitre sur le cadre théorique. J'ai donc décidé d'utiliser les éléments que Kim a présentés comme étant essentiels lors du processus d'adaptation pour structurer mes données. C'est-à-dire j'ai finalement adopté un codage plutôt *étiquette* (dans lequel j'encadre le contenu dans des catégories existantes dans une théorie) qu'*émique* (dans lequel les catégories sont créées à partir de ce que ressort des données) (Tracy, 2019). Pour clarifier cela, je présente ci-dessous un tableau :

<i>Tableau 4 : Comparaison entre les catégories d'analyse</i>	
Les catégories de mon processus	Les catégories selon le modèle de Kim
La préparation avant de partir	La prédisposition personnelle
Les enjeux linguistiques	La compétence en communication de la société d'accueil (personnelle)
Les relations interpersonnelles et dans la communauté	La communication sociale de la société d'accueil + la communication sociale du groupe ethnique (interpersonnelle)
Les défis dans la grande ville/ la petite ville	L'environnement
L'évaluation de l'expérience d'adaptation dans la grande ville/ dans la petite ville.	La transformation interculturelle

Cependant, Kim ne considère pas spécifiquement l'adaptation au travail. Ainsi, pour coder les données sur l'adaptation au travail, j'ai créé quatre codes de deuxième niveau : *les difficultés d'entrer sur le marché du travail, les stratégies de recherche d'emploi, les types d'emplois obtenus et les relations interpersonnelles au lieu de travail*. Le processus de codage peut être mieux compris ci-dessous, où je montre un extrait analysé et comment j'ai défini les codes du premier et du deuxième niveau :

<i>Tableau 5: Exemple d'extrait analysé</i>			
Extrait	Niveau 1	Niveau 2	Catégorie
Et je contacte mon ami et je lui dis : « Est-ce que tu connais untel ? Est-ce qu'il vend, est-ce qu'il est sérieux, il n'est pas sérieux? ». Donc, c'était beaucoup plus facile.	En région : tout le monde se connaît	Relations avec la communauté	Communication interpersonnelle

Quand j'ai codé « relations avec la communauté », mes codes *émiques* précédentes me montraient que ces liens étaient basés sur des relations de proximité. Tout le processus de codage à partir des données a ajouté une richesse et des nuances importantes aux catégories de Kim. À partir de cet exemple, j'ai pu voir que le participant aborde la facilité d'établir des relations plus étroites dans les petites villes, car il peut compter sur l'aide de personnes de la communauté pour savoir si un vendeur est fiable ou non. Cette information apparaît en opposition à Montréal, où le développement des relations avec la communauté est jugé plus difficile. Suite à l'analyse de mes données, j'ai pu identifier les éléments qui ont facilité la formation de réseaux de relations interpersonnelles en région.

Dans le prochain chapitre, je présenterai les principaux résultats sur l'adaptation dans les deux villes. L'adaptation au travail sera présentée dans une autre section, rassemblant les informations des deux villes, puisque les rapports sur les emplois en région étaient brefs et en plus petit nombre.

Chapitre V : Analyse de l'adaptation à Montréal

5.1) La préparation avant le départ

Avant de partir, les immigrants ont des idées sur le Canada, soit par l'information qu'ils recherchent par eux-mêmes, soit par des expériences antérieures vécues par eux ou par des personnes qui leur sont proches. De même, le désir d'immigrer et l'accueil du pays dès les premières démarches de cette entreprise peuvent influencer le degré d'engagement et de participation dans la société d'accueil, ce qui affecte l'ensemble du processus d'adaptation (Kim, 2005; 2012). Ainsi, connaître les processus d'immigration et les raisons qui les ont amenés au Québec peut apporter des éclaircissements sur l'expérience de chacun et leurs attentes.

5.1.1) Le séjour temporaire : le choix le long du chemin

Parmi les participants qui arrivent ici avec un visa temporaire, la plupart voient leur séjour en tant qu'étudiants ou travailleurs qualifiés au Québec comme une voie vers l'immigration. Cependant, chacun décide de s'y installer définitivement à différents moments de sa trajectoire, en fonction de ses attentes et de son niveau de préparation au changement.

Ceux qui avaient déjà l'intention de chercher un mode de vie différent planifient leur arrivée au Québec bien à l'avance, en recherchant des informations sur la province et en analysant les aspects qui peuvent affecter l'adaptation de toute la famille. Zacharie vient accompagner sa femme qui a un visa d'étudiant, mais il se place comme le principal responsable de l'initiative d'immigration. « J'ai commencé à mettre de l'argent à côté et j'ai commencé à faire des recherches sur les écoles, sur le cégep pour ma femme. Ça prend, au minimum, un an. (...) Pour immigrer avec ta famille, il faut penser aux enfants pour qu'ils s'intègrent ». Originaire d'un pays francophone, où il a immigré très jeune avec ses parents, il choisit le Québec en raison de son expérience antérieure d'immigrant

et des facteurs qui faciliteraient l'adaptation de sa famille, comme la langue et l'accès plus facile aux systèmes de santé et d'éducation. « Je me suis sauvé du racisme, mais je ne voulais pas que mes enfants vivent le même chemin que moi. C'est ça qui m'a poussé à venir au Québec ». Il arrive donc avec un fort désir de s'installer définitivement dans la province.

Pour Aida, qui travaillait dans une multinationale, immigrer au Québec ne faisait pas partie de ses plans initiaux. Cela a été une suggestion de son mari, qui a commencé à rechercher des pays après avoir perdu son emploi. « Le Canada a été un pays qui l'a attiré l'attention, à cause principalement de la qualité de vie, la question de la sécurité. Il a obtenu une place ici et est venu avec un visa fermé ». Elle est arrivée quelques mois plus tard, dès qu'elle a obtenu une place dans une succursale de son entreprise à Montréal. Son processus de préparation est facilité par son conjoint déjà installé dans la ville et par l'aide qu'elle reçoit de son entreprise pour les premières démarches, comme l'obtention d'un visa et des documents locaux. Après avoir vécu quelques mois au Québec, le couple décide d'entamer le processus d'immigration, lorsqu'il confirme ses attentes par rapport au mode de vie local. Cette décision peut être bénéfique pour Aida, car elle n'a pas autant d'attentes sur son installation au pays au début, mais elle décide d'y rester en fonction de son processus d'adaptation.

Pour Édouard, l'idée de rester au Québec était beaucoup moins évidente. Contrairement aux deux autres participants, il ne cherchait pas une nouvelle expérience de vie et avait peu d'informations sur la province avant d'arriver. Il s'installe ici temporairement pour étudier le français, dans le seul but de rester avec sa petite amie québécoise. Ainsi, ses attentes concernant son expérience sont moins élevées et il corrige sa trajectoire en fonction de ses objectifs qui changent en cours de route : « I didn't say to myself that I was going to live the rest of my life in Québec. (...) We broke up while I was attending university, but I decided that I would stay and finish my studies ». Encore

très jeune au moment de son arrivée, sa préparation est facilitée non seulement par le soutien financier de sa famille à l'époque, mais aussi par les bonnes relations entre son pays d'origine et le Canada. « Getting my first visa was very easy ». Cependant, en adaptant progressivement sa trajectoire, Édouard fait face à quelques moments d'hésitation au cours de son séjour. Sa décision d'y rester définitivement sera formulée progressivement tout au long de son expérience d'adaptation. Ce n'est pas le cas du participant Ivan, qui ne voulait pas immigrer ni rester au Québec.

5.1.2) Le séjour temporaire : obligé d'immigrer

Ivan, qui se décrit comme un nomade, ayant vécu à l'étranger pendant plus de 15 ans, est le seul venu avec un visa temporaire qui déclare absolument n'avoir aucun intérêt à immigrer ou à séjourner au Québec pendant une longue période :

Ivan : Je suis venu pour la naissance de ma fille. Je vivais en Asie et j'avais une petite amie québécoise. Quand elle est tombée enceinte, j'ai dû venir dans cet enfer ici. (...) J'ai dit : « J'y vais passer un hiver ou deux au plus ». Je savais déjà que je ne pouvais pas supporter l'hiver.

En 1997, je suis resté six mois ici au Canada. De ces six mois, je suis resté un mois à Montréal. Et quand je suis parti d'ici, j'ai dit : « Comme c'est beau, merveilleux, mais je ne vivrais jamais dans un pays comme celui-ci ». [rires]

Ici, au Québec, je n'ai jamais vu, mais là-bas, dans l'Ouest, j'ai été choqué de voir les publicités, si je ne me trompe pas, dans le métro, à certains endroits : toute dénonciation qui amène à la responsabilisation de quelqu'un ayant endommagé les actifs de notre entreprise sera récompensée. (...) L'anonymat n'existe pas au Canada. Et je suis et j'ai toujours été un gars qui apprécie l'anonymat.

En plus de ne pas vouloir immigrer, Ivan fait également preuve de résistance en raison d'expériences antérieures, ayant une perception négative du climat et aussi de la société d'accueil. De plus, la préparation de sa venue était également problématique. Il s'est vu refuser des visas de visiteur à quelques reprises, alors qu'il devait de toute urgence entrer au pays pour voir la naissance de sa propre fille. Cette expérience a contribué à accroître sa perception négative du pays par

rapport au traitement réservé aux étrangers. Ainsi, il perçoit l'environnement comme peu réceptif et montre également une certaine opposition envers la société d'accueil avant même son arrivée.

5.1.3) Les résidents permanents non francophones

Chez les participants arrivant au Canada en tant que résidents permanents, la préparation avant le départ est gérée avec moins d'incertitude. Ayant déjà la décision de s'installer au Québec, ils peuvent se préparer et répondre aux exigences du processus d'immigration à partir de leur pays d'origine, dans un environnement qui leur est familier. En outre, ils arrivent avec la certitude d'avoir un statut plus sécuritaire, alors que les résidents temporaires doivent s'adapter également aux changements imposés par les lois sur l'immigration ou renouveler les visas pour garantir leur permanence au pays.

En général, le processus d'obtention de la résidence permanente prend d'un à trois ans, selon le pays d'origine et le niveau de maîtrise du français des immigrants. Beatrice et Yannick, qui utilisaient le français comme langue de travail, ont une approbation rapide de la part des autorités provinciales, mais le délai demandé par les autorités fédérales varie selon leur date d'immigration. « Ce qui a vraiment pris du temps, c'est le processus fédéral, qui a duré plus de deux ans et demi. (...) Durant cette période, c'était trois ans, je suis retournée dans mon pays », dit Beatrice, qui a décidé d'immigrer au Québec après s'être vu refuser un visa en Europe, où elle travaillait temporairement et essayait de s'installer avec son mari. De cette façon, elle a pu conserver son emploi en attendant la résidence permanente.

Parmi les participants qui doivent apprendre le français pour participer au processus d'immigration, le temps de préparation varie en fonction de l'infrastructure présente dans le pays d'origine. Hannah et Gérard, qui vivaient dans la capitale de leur pays, ont facilement accès aux

cours de français et ont terminé le processus sans difficulté. Ayant l'intention de s'établir initialement dans la partie anglaise du Canada, Hannah choisit le Québec pour rester avec son petit ami qu'elle a rencontré en suivant des cours de français alors qu'elle se préparait à immigrer. Gérard, quant à lui, a décidé de sa destination d'immigration après avoir assisté à des conférences données par le gouvernement provincial dans son pays : « On a bien aimé ».

Alors que la plupart des immigrants de ce groupe ont eu un processus de préparation relativement facile, Gaëlle a rencontré plusieurs difficultés pour satisfaire aux exigences de l'immigration. Elle a étudié la langue par ses propres moyens, mais a dû se rendre à la capitale de son pays pour suivre des cours de conversation avec un francophone et s'est rendue dans plusieurs villes afin d'obtenir le certificat de compétence linguistique dans le délai fixé par les agents d'immigration. Avec le Certificat de Sélection du Québec (CSQ) en main, elle et son mari décident d'avoir un autre enfant : « Ok, on va immigrer, c'est sûr. On va faire un deuxième enfant. Donc, c'est notre cadeau de l'immigration ! » Cette décision façonnera sa trajectoire à son arrivée à Montréal et est étroitement liée à la sécurité d'un statut permanent, l'une des raisons évoquées par plusieurs immigrants pour justifier leur venue au Canada et qui sera abordée en profondeur à la fin de cette section.

5.1.4) Les résidents permanents francophones

Chez les participants francophones, la préparation avant de partir est gérée avec moins de stress et d'anxiété. Outre la facilité avec la langue, ces participants n'ont pas une forte motivation pour quitter leur pays d'origine et ils décident du meilleur moment pour immigrer après avoir reçu la résidence permanente : « Comme je l'ai obtenue en 2010, je venais la valider, mais je n'étais pas prête encore à immigrer, à déménager. J'ai attendu trois ans encore », dit Diana, qui voulait finaliser certains projets avant de s'installer au Québec. Fabrice, quant à lui, a décidé de partir un an après avoir terminé le processus, qui a duré quatre ans : « C'est à partir de là qu'on a décidé, oui ou non, on

vient. (...) J'avais une bonne situation, on était à l'aise, confortable. C'était juste un changement et surtout pour les enfants, qu'ils aient un meilleur avenir ». Ainsi, il montre également qu'il n'a pas tant d'attentes par rapport à son immigration.

Ces deux participants disposent également d'un réseau de soutien établi au Québec, ce qui peut contribuer à un plus grand sentiment de sécurité, même s'ils font les procédures pour immigrer à distance. Fabrice a des membres de sa famille qui ont immigré au Canada et en Europe, alors que Diana a habité au Québec auparavant en tant qu'étudiante étrangère. « J'ai beaucoup aimé et je suis restée là deux ans de plus. (...) J'avais déjà fait mon intégration entre 2003 et 2006 en fait », affirme-t-elle. Le fait qu'elle ait eu une expérience positive dans la province peut contribuer à cette décision, car elle connaît le mode de vie local et pense être bien préparée. Dans les deux cas, le fait que l'obtention de la résidence permanente ait été un processus relativement tranquille peut faire espérer que le processus d'adaptation se déroulera tout aussi bien.

5.1.5) Les motivations et les attraits

En plus des attraits qui peuvent faciliter leur séjour au Québec, les participants soulignent également les motivations qui les poussent à quitter leur pays d'origine. Outre le fait de rejoindre d'autres membres de la famille, la recherche d'une meilleure qualité de vie et la perspective d'obtenir un statut permanent sont des raisons invoquées pour immigrer.

Parmi des immigrants qui ont une forte envie d'immigrer, la garantie d'obtenir un statut sécurisé dans le pays est l'un des principaux attraits. Ce sont des participants qui ont cherché d'autres possibilités avant de choisir le Québec et dont la décision a été influencée par leur propre expérience ou celle des autres. Beatrice et Hannah, qui ont travaillé pour des entreprises en Europe, soulignent la vulnérabilité de dépendre d'un visa de travail sur le continent, où il est difficile

d'obtenir une résidence permanente. Pour Gaëlle, les exemples d'amis ont été déterminants pour son choix : « Mon amie a passé 10 ans dans ce pays et elle a dit que l'Europe ce n'est pas une bonne place pour l'immigration. Tu risques toujours d'être un immigrant ».

Le sentiment de sécurité et de respect aux lois et aux gens est également mentionné par les participants lorsqu'ils expliquent les raisons pour quitter leur pays, où il y a beaucoup de violence, de corruption, de discrimination raciale et de genre. À la recherche d'une meilleure qualité de vie, ils conçoivent le Canada comme un endroit où ils trouveront ce qu'ils ne peuvent pas avoir dans leur pays d'origine. Ce sont surtout des participants qui n'ont aucune expérience préalable au Canada et fondent leurs perceptions sur les informations dont ils disposent sur le pays.

Les rapports montrent également que les immigrants sont principalement motivés par des facteurs sociaux plutôt qu'économiques. La majorité d'entre eux jouissent d'une situation économique confortable dans leur pays, qui, même si elle n'est pas considérée comme idéale dans certains cas, ne leur impose pas de risque immédiat. Bien que la recherche de meilleures conditions de vie comporte également des aspects financiers, elle se traduit principalement par les valeurs attendues de la société d'accueil. Ils n'étaient pas satisfaits du mode de vie dans leur pays, des conditions de vie en société, et ils cherchent plutôt de nouvelles formes de coexistence.

5.2) Les compétences de communication personnelle

Les compétences en communication varient entre les participants et influencent beaucoup le début de leur expérience. Si le français constitue un attrait pour les francophones, il représente un défi à relever par la majorité des participants.

Parmi les participants non francophones (8 sur un total de 11), les degrés de connaissance du français varient considérablement. Ceux qui arrivent avec la résidence permanente ont déjà une

certaine connaissance de la langue, mais peu d'entre eux ont été exposés auparavant à un environnement francophone. Alors que Beatrice et Yannick utilisaient le français comme langue de travail — elle avec une plus grande compétence orale, et lui, de l'écrit —, d'autres participants n'ont effectué que quelques mois ou un peu plus d'un an d'études dans leurs pays d'origine.

Parmi les non-francophones qui sont arrivés avec des visas temporaires, le niveau de compétence est encore plus varié. Alors que Ivan arrive avec de bonnes compétences orales, acquises principalement sur les lieux de travail pendant quelques séjours en Europe, Édouard commence à apprendre un peu le français juste avant d'arriver. Aida, qui est venue pour rejoindre son mari, n'a aucune connaissance préalable de la langue et s'étonne de la prépondérance du français à Montréal : « C'est un peu amateur, pour être super honnête. Je pensais que c'était bilingue. Et non, l'anglais n'était pas présent. (...) Il m'a fallu quelques mois pour m'habituer à l'idée ». Cette participante commence à étudier le français après son installation en région.

5.2.1) L'accent, une difficulté pour tous

Dès leur arrivée au Québec, les immigrants trouvent l'accent français local étrange et beaucoup rapportent des difficultés de communication au début de leur adaptation : « Je n'ai pas compris leur français tout de suite, ce n'est pas pareil. Ce n'est pas le même français du tout. (...) Pas du tout le même français que je pensais pouvoir communiquer avec eux facilement », rapporte Zacharie, francophone. Parmi les immigrants non francophones, la perception de la différence entre l'accent québécois et celui du français standard est également l'un des premiers obstacles à l'adaptation. Si certains affirment pouvoir communiquer facilement avec des personnes qui parlent le français « que l'on apprend à l'école », ils sont frustrés de ne pas pouvoir interagir avec les locaux :

Hannah : Je parlais quand même parce que j'avais suivi des cours, mais je ne comprenais pas beaucoup leur accent. (...) Je me débrouillais. Je comprenais. Les gens me comprenaient. C'est surtout les gens qui ont un fort accent québécois que je ne comprenais pas, parce que s'il y a quelqu'un qui venait du Lac Saint-Jean par exemple, je ne comprenais pas grand-chose. Ça me frustrait beaucoup. Je trouvais que pour quelqu'un comme moi, qui a de l'aisance avec les langues, je me suis dit : « Comment ça se fait que je ne puisse pas comprendre ? »

Hannah se sent très frustrée parce qu'elle peut parler plusieurs langues, mais trouve toujours très difficile de comprendre l'accent québécois. Elle cherche donc un moyen de surmonter cette difficulté plus rapidement et commence à faire du bénévolat, en aidant les personnes âgées de son quartier dans les tâches quotidiennes : « J'ai commencé à comprendre beaucoup plus le français, l'accent. Je trouvais qu'ils parlaient plus lentement, puis ils répétaient. Ça ne les dérangeait pas de répéter ». Ainsi, elle a accès à une situation dans laquelle les interlocuteurs tiennent à s'exprimer d'une manière qu'elle comprend, l'aidant à améliorer ses compétences de communication personnelle.

5.2.2) Les difficultés de non-francophones

Outre la difficulté de comprendre l'accent local, les immigrants non francophones ont plus du mal à s'exprimer et à maintenir des interactions avec les habitants, comme l'explique Édouard : « I could not have a conversation in French. I could ask the basics. I could go to a store and buy something. I could ask somebody where the bathroom was, but I couldn't have a conversation ». L'une des raisons qui peuvent contribuer à cette difficulté est le manque d'expérience de la conversation en français sur une longue période : « Même si je parlais un peu de français déjà, parce que j'avais étudié avant, je n'ai jamais parlé français. J'ai parlé le français quand j'étais ici », dit Yannick, qui travaillait sur des projets de coopération scientifique en France, où il a passé quelques mois.

Ainsi, la plupart des participants non francophones n'ont pas pu pratiquer le français couramment que lorsqu'ils se trouvaient déjà sur le territoire où ils commençaient à s'adapter. Autant qu'ils se fussent préparés auparavant, la capacité à s'exprimer a été acquise progressivement. Ils sont également frustrés de ne pas être en mesure d'interagir de manière appropriée avec la société d'accueil et de ne pas pouvoir s'exprimer en les démontrant leurs qualifications et leurs sentiments, comme le rapporte Gérard :

Gérard: Pour moi, le défi c'était toujours la langue parce qu'avec la langue tu peux communiquer, exprimer les émotions et tout ça. Au début ce n'était pas facile. Même quand j'ai étudié à l'HEC, je comprenais toutes les choses, mais je ne pouvais pas m'exprimer pour défendre mes idées, pour bien débattre les idées. Donc, ça m'a fait un peu de frustration à l'époque, comme : « Moi, je sais, je connais ce sujet ! » Mais, ne pouvoir pas s'exprimer, c'était frustrant. (...) Après 2 ans, je pense, on peut s'exprimer et on peut demander des services.

L'exception dans ce groupe sont les participants qui avaient une bonne compétence orale à leur arrivée au Québec, acquise principalement en relations de travail auparavant. « Je suis resté en France pendant sept mois. Dès le cinquième mois, les gens m'ont félicité. Et à partir du sixième mois, on me disait que j'étais déjà Français », raconte Ivan. Cette expérience préalable leur permet de s'exprimer plus tranquillement et d'interagir dès le début de leur installation : « Je ne pense pas que la langue soit un gros problème pour moi », dit Beatrice, qui a étudié le français après son arrivée, mais qui avait déjà une bonne compétence à l'oral.

5.3) Les compétences de communication interpersonnelle

Bien que la plupart des immigrants peinent à établir des interactions avec les locaux au début de leur adaptation, celles-ci représentent la principale forme de communication interpersonnelle, qui leur permet d'apprendre à connaître les valeurs et les comportements locaux. Ainsi, à mesure qu'ils évoluent, ils améliorent également leur perception de la société d'accueil, ce qui les aide à adapter leurs réponses pendant leur processus d'adaptation. Le témoignage de Yannick, ci-dessous, montre

comment les compétences de communication personnelle et de communication interpersonnelle s'entrelacent et sont mises à l'épreuve dans une interaction :

Yannick : Quand j'étais dans mon pays, je pensais : bon, quand même on parle français. Ici, ils viennent de la France. Ici, j'ai découvert qu'il n'y avait rien à voir avec la France. (...) Mais ce n'est pas seulement la langue, c'est aussi la culture. C'est vraiment différent. C'est différent, la culture par rapport à nous ici. On ne savait pas comment s'approcher des gens. Les autres, ils étaient gentils, nous ont aidés. Moi, j'ai vécu vraiment des moments où les Québécois m'ont aidé beaucoup. Mettons, la voiture était en panne dans la rue et il y a quelqu'un qui sort et qui t'aide sans rien demander. Mais, pour se communiquer...

Même s'il connaissait la langue et la culture françaises avant d'immigrer, ayant passé un court séjour en France pour son travail, il se rend vite compte que les valeurs et les normes de la société québécoise sont différentes. Bien qu'il reconnaisse et apprécie la gentillesse des habitants, qui aident même si on ne leur demande rien, il ne connaît pas les coutumes locales et ne sait pas comment les aborder pour entamer une interaction. La gentillesse des Québécois ressort dans d'autres rapports, bien que les autres participants aient des opinions différentes à ce sujet — comme on le verra ci-dessous.

5.3.1) La perception des valeurs de la société d'accueil

En général, les participants ont des impressions positives sur les valeurs de la société d'accueil. Ils approuvent l'obéissance aux règles, la bonne discipline et la politesse des Québécois, quand, par exemple, ceux-ci font la queue pour monter dans un autobus. D'autres mettent l'accent sur le respect des individus, affirmant qu'il y a moins de racisme au Québec par rapport aux pays européens, qu'il n'y a pas de préjugés contre les différentes orientations sexuelles ou même contre la façon de s'habiller. Ces perceptions collaborent au processus d'adaptation des participants, car ils se montrent satisfaits de la société d'accueil et s'efforcent ainsi de s'adapter à ces comportements. De plus, cela apporte également un sentiment de sécurité quant à la décision d'immigrer au Canada, car ils trouvent ce qu'ils cherchaient lorsqu'ils ont quitté leur pays

d'origine, comme le confirme Fabrice : « J'ai trouvé ça formidable, parce que c'est ce qu'on cherchait dans mon pays et on ne l'a pas. On arrive ici, on l'a. On ne peut pas espérer mieux. »

La perception de la gentillesse et de l'accueil des Québécois varie toutefois chez certains immigrants. Certains participants pensent qu'il s'agit de comportements de « façade » et ont des opinions différentes entre eux :

Hannah : Oui, c'est sûr que c'était différent, mais c'était positif pour moi, parce que moi, je voulais un changement. Puis, je voyais que les gens étaient sympathiques, les chauffeurs souriaient dans l'autobus, tout le monde disait : « Merci. » Je trouvais que c'était quand même un changement positif pour moi. Les gens, la même chose dans les magasins, je trouvais que les gens étaient souriants. C'était peut-être juste de la façade, mais en tout cas moi, ça me plaisait.

Ivan : Les Québécois passent d'une extrême politesse à une extrême grossièreté en un clin d'œil. (...) Il y a un choc culturel qui choque littéralement, et ils sont très provinciaux lorsqu'ils sont confrontés à leur zone de confort. Parce qu'ils ont cette image d'eux-mêmes qu'ils sont des gens ouverts, du monde, aux cultures et à tout. (...) Il y a une certaine ouverture et une certaine curiosité, mais c'est une question de façade.

Pour Hannah, même s'il n'est pas possible d'évaluer si un geste cordial est intentionnel ou non, c'est quelque chose à apprécier dans les interactions quotidiennes. Pour Ivan, ce genre de comportement semble faux, car il n'est pas sincère ni soutenu longtemps, surtout quand les habitants locaux sont confrontés aux valeurs et coutumes d'ailleurs. À Montréal, il a eu des problèmes avec ses voisins et des malaises avec des personnes proches, dus à des comportements que les autres ont jugé inappropriés, comme rendre visite à des amis sans les prévenir ou même garer sa roulotte dans la rue, alors qu'il n'y avait aucune interdiction sur place.

La comparaison entre les rapports de ces deux participants montre également comment les différentes perceptions sur la même valeur de la société d'accueil et les expériences de chacun se renforcent mutuellement, contribuant à des sentiments d'appartenance et de marginalisation tout au long du processus d'adaptation. Ivan, qui ne souhaitait pas immigrer au Québec et avait eu des expériences antérieures dans le pays qui ne lui ont pas plu, a une perception plutôt négative, alors

que Hannah, qui cherchait de nouvelles façons de vivre en société, est satisfaite des valeurs et des comportements des habitants. Elle est un des rares participants à pouvoir nouer et entretenir des amitiés avec plusieurs personnes à Montréal, notamment en milieu de travail. Pour la majorité, cependant, établir des relations plus durables avec les habitants locaux demeure un défi pendant leur séjour à Montréal, ce que j’aborde dans les sections suivantes.

5.3.2) La formation du réseau de soutien

Dès leur arrivée au Canada, les immigrants commencent à surmonter les premiers défis de leur adaptation à l’environnement dans lequel ils ont choisi de s’installer. Dans ce cas, certains ont plus de facilité, car ils peuvent compter sur l’aide de personnes déjà installées sur le territoire — amis, famille ou d’autres personnes de leur communauté ethnique — qui les aident dans les premières démarches.

La plupart des participants, soit 9 personnes interrogées sur 11, ont déclaré avoir bénéficié de l’aide de proches au début de leur adaptation. Certains avaient déjà des membres de la famille ou des conjoints installés, ce qui a facilité le processus d’adaptation. D’autres participants ont commencé à développer leur réseau de soutien avant de quitter leur pays. Ils cherchaient des personnes déjà installées au Québec parmi les parents éloignés, des personnes connues ou même les amis de celles-ci qui pouvaient leur fournir des informations pour les aider à s’installer à Montréal. Parmi ces participants, la majorité ne parvient pas à étendre leurs relations au-delà des premières connaissances et de leur communauté ethnique. Même Diana, qui a vécu trois ans au Québec et qui arrive avec un réseau déjà établi, n’élargit pas beaucoup son cercle d’amis initial.

Certains immigrants parviennent toutefois à établir davantage de relations avec les habitants. Outre Hannah, les immigrants mariés à des Québécois sont accueillis par la famille de leurs conjoints,

ce qui facilite également le développement de relations interpersonnelles. Malgré cette facilité, Ivan raconte avoir eu du mal à maintenir ces relations, surtout après avoir divorcé de sa femme : « J'ai été très bien reçu, mais quand je me suis séparé — de la même façon que vous êtes reçu, vous êtes retiré ». Ce participant a également du mal à maintenir des liens avec les Canadiens avec lesquels il avait travaillé avant d'immigrer, ce que renforce sa perception que la gentillesse et la convivialité des Québécois sont en quelque sorte une façade.

Seuls deux participants n'ont mentionné aucun type d'aide ou de relation au début de leur séjour à Montréal. Gaëlle, qui étudiait et avait un enfant en bas âge, et Zacharie, qui accompagnait sa femme et s'est mis à la tête de l'immigration de sa famille, a effectué lui-même la plupart des démarches initiales, y compris son déménagement — ce qui lui a posé des problèmes de santé et a eu des implications sur son processus d'adaptation. « J'avais déjà des problèmes de dos et, suite à ce déménagement, j'ai eu une hernie discale très grave. Je suis resté dans le lit pendant neuf mois, sans travail, sans rien. » Cette période où il a été alité correspond pratiquement à la période où il était à Montréal.

5.3.3) Les interactions quotidiennes et les activités dans la communauté

Les premières interactions dans la société d'accueil peuvent être décisives dans le processus d'adaptation, car c'est à partir de là que les immigrants peuvent établir des relations durables, en ayant un réseau de soutien à l'avenir. De brefs dialogues avec la population locale ou des activités communautaires contribuent à accroître les niveaux de satisfaction personnelle, car les immigrants commencent à remarquer le développement de leurs compétences en matière de communication au cours de leur voyage, et ont également le sentiment de faire partie de la communauté.

À Montréal, beaucoup d'immigrants ont souligné la difficulté d'interagir et d'établir des relations plus durables avec les habitants tout au long de leur séjour dans la ville. Les explications sont variées et comprennent plusieurs facteurs, tels que la difficulté de la langue, le manque de compétences interpersonnelles pour savoir comment aborder les gens, mais aussi les valeurs et les comportements de la société d'accueil, ainsi que les caractéristiques de la ville elle-même — la taille, le rythme de vie et les types d'activités menées en dehors des heures de travail. Le récit de Fabrice montre comment toutes ces dimensions s'influencent mutuellement :

Fabrice : À Montréal, zéro [d'activités communautaires]. Parce que je n'en avais pas le temps, d'un, et de deux, il fallait qu'on s'intègre d'abord. Il fallait que l'on comprenne le mode de vie, les gens comme ils sont. Déjà, en arrivant à Montréal, c'est un principe que je n'avais pas dans mon pays, chacun a sa bulle. Il ne faut pas rentrer dans sa bulle. Chez nous, on est très affectueux, on se touche et tout.

Outre le rythme de vie à Montréal, Fabrice explique comment il est difficile de s'intégrer dans la communauté lorsqu'il ne peut pas approcher les gens pour s'intégrer et il veut respecter la façon d'agir dans la société d'accueil en même temps. D'autres participants décrivent Montréal comme une ville froide, où il est difficile de rencontrer les mêmes personnes dans la rue, en raison des grandes dimensions de la ville, et où les habitants n'ont pas l'habitude d'entamer une conversation à partir d'une rencontre informelle. Bien que certains participants attribuent ce comportement à la société d'accueil, Fabrice ne fait aucune distinction entre les personnes d'origines ethniques différentes, liant avant tout l'attitude des gens aux conditions de vie de l'environnement : « À Montréal, les gens sont plus stressés. (...) On peut rencontrer quelqu'un tous les jours dans le train, le métro, l'autobus, mais il ne te dira jamais bonjour. Peu importe son origine. C'est tout le monde ».

Certains participants attirent également l'attention sur le mode de vie dans une grande ville, en faisant remarquer qu'à Montréal, ils font généralement des activités individuelles, comme aller

dans les parcs, au cinéma ou dans les centres commerciaux, et celles-ci ne contribuent pas à leur implication dans la communauté. Seuls deux participants ont réussi à s'insérer dans des activités communautaires à Montréal, comme le bénévolat, mais elles ont peu contribué à l'établissement de relations d'amitié.

5.3.4) L'isolement et le problème d'intégration

Incapables d'établir des relations avec la population locale, certains immigrants font état d'un sentiment d'isolement. En raison de la difficulté de nouer et de maintenir des amitiés avec des Québécois, Ivan, qui avait vécu dans plusieurs pays, ne commence à réseauter avec les gens de sa communauté qu'au Québec : « Ici, chacun reste dans son coin (...) Regardez comment c'est intéressant, je ne me suis impliqué avec la communauté de mon pays qu'ici au Québec, lorsque j'ai déménagé. Avant cela, je ne voulais pas ».

D'autres facteurs contribuent également à ce sentiment. Beatrice dit qu'on lui demandait constamment son origine ethnique à Montréal et, ainsi, elle se sentait exclue : « Les gens me demandent si je suis d'origine arabe. Je pense que, dans ce sens, je ne ressemble pas à un Canadien, pour ainsi dire. Je pense que je n'ai pas été vue comme une Canadienne se promenant dans la ville ». Ce sentiment d'isolement est également constaté par un des représentants des organismes qui travaillent à l'accueil des immigrants en région : « C'est tout le monde qui dit qu'à Montréal c'est un ghetto. C'est très « ghetalisé ». Et les gens parfois sont fatigués de vivre dans leur communauté, d'être jugés, d'être observés. (...) Ils veulent vivre les valeurs québécoises » dit Madame Rancourt, de l'Organisme Milieu. Ainsi, les immigrants sont frustrés de chercher à vivre au milieu de la société, selon ses valeurs, et de ne pas être reconnus comme en faisant partie. « Parfois, ils arrivent à comprendre que : ce n'est pas ça qu'on voulait. On veut vivre ici, on fait

partie de la communauté québécoise. (...) On est déjà québécois, on est déjà canadien avec le temps », explique-t-elle.

Pour certains immigrants, ce malaise devient extrême. Fabrice a été confronté à un sérieux problème d'intégration lorsque son fils a commencé à subir de l'intimidation à l'école et il n'a pas reçu d'aide pour résoudre ce problème :

Fabrice : Il subissait beaucoup d'intimidations. Il se faisait tabasser. Je me suis plaint à l'école plusieurs fois, ça n'a rien donné. C'est qu'on était impuissant face au phénomène. On ne savait pas quoi faire. À qui se plaindre ? On s'est plaint à l'école, mais... (...) Quand je suis arrivé, j'ai vu l'intimidation. Il y a des enfants qui ne m'ont pas vu, ils ont commencé à l'intimider. J'ai parlé au garçon qui les surveillait, mais c'est là qu'on avait décidé de quitter l'école et de quitter tout Montréal.

Sans aucun soutien face à cet événement, ce participant se sent seul et incapable de trouver une solution pour mettre fin à la souffrance vécue par son fils. Ainsi, il décide de partir en région, « où tout le monde connaît tout le monde ». Des raisons qui motivent les immigrants à déménager dans une autre ville seront discutées au début du prochain chapitre. Ci-dessous, je présente les défis qu'ils rencontrent pour s'adapter à Montréal.

5.4) L'environnement : le déroulement de la vie quotidienne à Montréal

À leur arrivée à Montréal, les immigrants sont confrontés à un environnement inconnu qui leur apporte de nouveaux défis dans de nombreuses situations. Ce n'est pas un hasard si de nombreux participants décrivent le début de leur voyage avec des expressions tels que « repartir de zéro » et rapportent le sentiment d'être perdu au milieu de tant de nouvelles informations qu'il faut assimiler pour agir de manière satisfaisante dans l'environnement.

5.4.1) Les premières démarches

Même s'ils se sont préparés avant de s'installer dans le pays, en recherchant des informations et même en apprenant la langue, il existe des défis que les participants ne peuvent pas anticiper et

auxquels ils sont confrontés lorsqu'ils viennent de s'installer sur le territoire, où ils ne sont pas familiers avec les aspects de la vie quotidienne. Ainsi, au début de leur installation, certains immigrants ne savent même pas où trouver les ressources dont ils ont besoin, comme des vêtements ou des ustensiles pour la maison : « Toute la vaisselle, on ne savait pas où acheter. Moi, je ne savais pas quand je voyais Pharmaprix. Je ne savais même pas ce que c'était. Si c'était de l'épicerie, une pharmacie, quincaillerie, je n'en ai aucune idée », raconte Fabrice.

La grande quantité d'informations à assimiler dans un contexte très différent est l'une des principales difficultés signalées par les participants lors de leur expérience dans la première ville. « On était comme un peu perdu là, on était vraiment débordée d'information. C'est difficile de vraiment se concentrer, des informations qu'on nous donne [le gouvernement]. Parce qu'il y a beaucoup, beaucoup de choses à avancer quand on arrive », affirme Yannick. Comme ils doivent accomplir plusieurs tâches en peu de temps pour s'installer correctement, il est fréquent que les participants fassent également état de petites erreurs et de confusions au début de leur séjour, et qu'ils traversent des moments d'incertitude et d'appréhension. Ils n'ont pas une connaissance approfondie des règles et des lois locales et ils ne savent pas, donc, comment évaluer la bonne façon d'accomplir certaines tâches :

Aida : Au début, c'était compliqué pour lui. Et vous devez avoir un compte en banque pour donner votre spécimen de chèque lorsque vous êtes embauché dans l'entreprise, mais pour ouvrir le compte en banque, j'ai besoin du contrat à l'entreprise, mais je ne l'ai pas encore, car j'ai besoin du compte en banque pour le faire. Et puis je pense qu'il est allé voir trois ou quatre banques jusqu'à ce qu'il en obtienne une qui n'accepte que l'offre de la société.

En rapportant la difficulté de son mari à ouvrir un compte bancaire afin de recevoir son salaire, Aida montre qu'il se sent perdu face aux demandes présentées par les différentes banques. Ainsi, ils ne peuvent pas évaluer s'ils ont tort ou si cela est simplement dû aux différents critères utilisés par les institutions. Cela montre à quel point les premières procédures pour les nouveaux arrivants

peuvent devenir plus longues et difficiles, en les plaçant dans une situation de vulnérabilité. Même dans les cas où ils connaissent certaines règles, comme l'interdiction de verser des avances pour louer un logement, ils finissent par se soumettre. Deux participants ont signalé cette pratique, en raison du fait qu'ils n'avaient pas d'historique de crédit dans le pays.

5.4.2) Les impressions de la ville

La perception de la ville varie selon les participants. Pour certains, la ville n'est pas belle et n'a pas d'attractions qui leur plaisent. Zacharie, qui a immigré jeune avec ses parents en Europe, dit : « Ce pas beau là, désolée. (...) Il y a de belles villes, où on a envie de vivre. Mais, pas Montréal ». Ivan, qui a vécu dans plusieurs pays, déclare : « Montréal, en tant que ville, n'a pour moi aucun attrait, aucun. (...) La ville ferme à minuit, il y a des endroits qui ferment à 1 h du matin ». Pour d'autres participants, Montréal est perçue comme une ville diversifiée et dynamique, où plusieurs choses se passent et où de nombreuses cultures coexistent, comme l'a déclaré Beatrice : « C'est une ville où les choses se passent, où l'on voit tout. C'est beaucoup plus ouvert et réceptif, dans le sens d'un accueil et vous voyez beaucoup de diversité ».

Si plusieurs immigrants reconnaissent la diversité culturelle présente à Montréal, qui leur permet de trouver des aliments et des activités typiques de diverses communautés ethniques, cela remet également en question leur insertion dans la société d'accueil. Comme on l'a vu dans la section sur la communication interpersonnelle, Beatrice et d'autres immigrants font état d'un sentiment d'isolement et de ne pas se sentir bien accueillis dans la grande ville, soit parce qu'ils ne se sentent pas comme des membres de la communauté, soit parce que le rythme et le style de vie ne contribuent pas aux interactions quotidiennes avec les habitants.

5.4.3) Les services et la vie quotidienne

De nombreux participants partagent des avis positifs sur Montréal, une ville considérée comme sécurisée et organisée, avec des lieux facilement accessibles et un système de transport public qui fonctionne très bien. Ainsi, beaucoup affirment qu'ils n'ont pas besoin de posséder une voiture pour vivre en ville et bon nombre d'entre eux achètent leur premier véhicule lorsqu'ils veulent faire des voyages ailleurs ou juste avant de s'installer en région.

L'acquisition d'un véhicule apporte une plus grande indépendance aux familles, mais entraîne également de nouveaux défis pour les immigrants. Ils doivent apprendre de nouvelles tâches, comme conduire selon de nouvelles règles de circulation et garer la voiture selon les panneaux de signalisation existant à Montréal. Cela finit par apporter de nouveaux moments de stress au processus d'adaptation et certains participants l'associent également au mode de vie de la ville : « Mon Dieu, c'était pénible de combiner tout ça. J'ai eu à Montréal, à peu près cinq tickets de stationnement par la police. En région, j'en ai eu zéro. (...) Même si on me demande de revenir à Montréal, non », dit Fabrice.

En ce qui concerne les services de santé, la perception est surtout négative. Certains immigrants ne comprennent pas comment accéder au service une fois arrivés et ceux qui ont cherché à se faire soigner n'ont pas reçu un traitement adéquat : « Le service de santé ici est nul. (...) J'ai essayé de voir les médecins ici, mais ça n'a rien donné. J'étais obligé de repartir dans mon pays. J'ai fait une chirurgie là-bas et je suis revenu au Canada plus en forme », rapporte Zacharie, qui a été alité pendant neuf mois. Ivan, quant à lui, avait des restrictions sur son visa de travail qui l'empêchaient d'accéder au système de santé publique et il a dû monter une campagne de financement pour pouvoir se payer le traitement : « J'ai passé plusieurs mois à souffrir de beaucoup de problèmes de santé, de douleurs, que je n'avais jamais éprouvés dans aucun pays du monde ». Pour ces deux

participants, ces épisodes représentent l'un des moments les plus difficiles de leur adaptation à Montréal.

5.5) La transformation interculturelle

Tout au long de ce chapitre, j'ai présenté les principaux défis auxquels sont confrontés les immigrants dans leur préparation avant leur arrivée au Québec ainsi que lors de leur installation à Montréal. Bien qu'ils aient été confrontés à des difficultés similaires lors de leur adaptation dans un nouvel environnement, totalement inconnu de la grande majorité, chaque participant évolue à sa manière et à sa vitesse dans son processus d'adaptation. Leurs réponses se répercutent sur leur expérience, contribuant ainsi à leur transformation.

Alors que les apprentissages des participants sont des indicateurs d'une acquisition de fonctionnalité dans la vie quotidienne (« functional fitness »), les sentiments de bien-être, d'appartenance et de marginalisation dénotent leur santé psychologique. En outre, la transformation personnelle influence le processus d'adaptation, en modifiant la perception que les individus ont d'eux-mêmes et de la société d'accueil (« identité culturelle »). Dans ce qui suit, j'aborde les principaux résultats de la transformation personnelle subie par les participants, selon ces trois aspects.

5.5.1) La fonctionnalité

Selon Kim (2005 ; 2012), grâce à l'apprentissage culturel, les participants qui sont capables de se réorganiser intérieurement face à de nouvelles valeurs, normes et comportements sont en mesure de donner des réponses plus efficaces dans les tâches quotidiennes, ce qui apporte des sentiments de satisfaction personnelle, d'appartenance et d'amélioration des niveaux socio-économiques.

La plupart des participants se disent satisfaits de vivre à Montréal, considérée comme une ville organisée, sécurisée, offrant de bons services, où les règles et les droits de l'homme sont respectés. Ainsi, la ville sert de bon point de départ dans la trajectoire de ces participants, puisqu'elle répond à certaines de leurs attentes qu'ils avaient avant de quitter leur pays d'origine. Après un certain temps, la plupart d'entre eux commencent à se fixer de nouveaux objectifs et, ainsi, partent en région à la recherche d'une meilleure qualité de vie — le sujet du prochain chapitre.

Pendant leur séjour à Montréal, la plupart des participants démontrent qu'ils apprennent à mieux accomplir les tâches quotidiennes au fil du temps et certains cherchent de nouveaux défis, comme la conduite en ville. Les participants confrontés à des problèmes de santé ont toutefois l'expérience d'adaptation la plus difficile en termes de fonctionnalité, car ils ne reçoivent pas de traitement approprié qu'ils cherchaient.

5.5.2) La santé psychologique

Outre la fonctionnalité de l'environnement, des facteurs tels que les compétences en matière de communication et la participation à la communauté contribuent également aux sentiments que les immigrants partagent au sujet de leur adaptation. Bien que Montréal soit perçue comme une ville accueillante pour les immigrants, avec une grande variété de services et d'options culturelles, un bon nombre d'immigrants rapportent un sentiment d'isolement. Même s'ils ont amélioré leurs compétences en matière de communication personnelle et interpersonnelle, ils sont incapables d'approcher les habitants et ne se sentent pas reconnus comme faisant partie de la communauté. Ainsi, beaucoup d'entre eux se sentent marginalisés. En ce sens, le harcèlement auquel est confronté le fils de Fabrice à l'école est emblématique, car la famille ne reçoit aucune aide pour faire face à ce problème. Seules les participantes Diana et Hannah ont déclaré avoir un bon réseau

de soutien, la première grâce à une expérience précédente dans le pays et la seconde grâce aux amitiés faites dans l'environnement de travail.

5.5.3) L'identité culturelle

Après avoir vécu un certain temps à Montréal, les participants commencent à acquérir des coutumes et des valeurs de la société d'accueil, dont certaines avec lesquelles ils se sont identifiés avant même d'immigrer. En général, la plupart des participants sont d'abord choqués lorsqu'ils constatent des comportements différents, mais plusieurs mettent cette différence en perspective, essayant de comprendre la société d'accueil, alors qu'ils ont l'intention de s'installer définitivement au Québec. Cependant, peu s'identifient comme Canadiens ou Québécois lors de leur séjour à Montréal. Bien que cela puisse être quelque chose qui n'a pas été explicitement dit par les participants, il est également possible que le sentiment d'isolement et de manque d'intégration ressenti par beaucoup contribue à la reconnaissance des membres de la société comme différents d'eux. Seul Fabrice montre une vision unificatrice, sans ségrégation des différents groupes ethniques qui composent la communauté.

Chapitre VI : Analyse de l'adaptation dans les villes en région

Tout comme dans le chapitre précédent, j'analyse l'adaptation en me basant sur les éléments du modèle de Kim (2005). À la fin du chapitre, je fournis un tableau où je résume les différences principales entre l'adaptation à Montréal et l'adaptation en région.

6.1) La préparation avant le départ

Tout comme ils l'ont fait avant d'arriver au Québec, les immigrants se préparent également avant de partir en région. Si certains avaient déjà l'idée de s'installer dans une autre ville, d'autres n'ont commencé à réfléchir à cette hypothèse qu'après leur arrivée au Canada. Par conséquent, dans cette section, j'aborderai le moment où ils décident d'entreprendre une migration secondaire, ainsi que les facteurs qui ont imprégné cette décision, tels que l'influence de leurs expériences précédentes et les inquiétudes dans le choix des villes.

6.1.1) La migration secondaire : une option avant de quitter leur pays

Certains participants songeaient habiter dans un lieu plus calme, près de la nature, avant même d'arriver au Québec. Aida et Fabrice, qui habitaient dans de grandes villes dans leur pays d'origine, souhaitaient avoir accès à un mode de vie plus tranquille, où ils pouvaient « avoir une vie de banlieue » et « passer du temps dehors à jaser avec les gens ». Pour Ivan, il s'agissait plutôt de chercher un style de vie auquel il était habitué, alors qu'il se sentait obligé d'immigrer : « Depuis que j'ai quitté l'Asie, je lui ai dit [à sa femme]: « Écoute, je ne vais pas vivre en ville. Je n'ai jamais vécu en ville, je ne m'adapte pas. Si je vais au Canada, nous devons vivre en dehors de la ville ».

Même si ces immigrants sont arrivés envisageant de futurs mouvements migratoires, d'autres facteurs ont également influencé leur souhait de partir en région et ont contribué pour qu'ils déménagent à des moments différents. Aida, qui arrive avec un emploi et vient pour rejoindre son

mari, déménage peu de temps après son arrivée, malgré son statut temporaire au pays. Alors qu'elle et son mari avaient déjà des moyens financiers pour s'acheter une maison, ils décident de quitter l'île afin de trouver des prix de logement plus abordables et ainsi réduire les risques de cette démarche. Pour Ivan, il s'agissait également de trouver une bonne affaire d'achat, alors que pour Fabrice, son expérience d'adaptation à Montréal a été la raison majeure de son déménagement, puisque son fils subissait du harcèlement à l'école et la famille n'a pas reçu de l'aide pour résoudre ce problème :

Fabrice : C'était prévu qu'on reste au moins cinq, six ans, sept ans à Montréal, après on déménage dès qu'on se stabilise financièrement, on se stabilise côté travail, mais là on était obligé. On a risqué le tout pour le tout (...) Le seul moyen qu'on a trouvé, c'était de quitter Montréal, aller dans un tout petit village où tout le monde connaît tout le monde. À la limite, on pourra aller parler aux parents s'il arrive quoi que ce soit.

Pour Fabrice, la migration secondaire représente un déplacement précipité et imprégné par l'attente d'une intégration sociale qu'il n'avait pas réalisée à Montréal, où il se sentait isolé. Dès qu'il obtient l'accord de la banque pour financer une maison, il s'installe dans la même ville où il était allé rendre visite à un ami.

Si la recherche d'un mode de vie et les moyens financiers pour déménager en région sont communs à ces récits, l'importance accordée à ces facteurs et à d'autres varie selon les participants, qui immigreront à différents moments après leur arrivée — ce qui démontre que chacun interprète sa trajectoire selon sa propre logique, évaluant différemment les risques et les coûts de cette démarche.

6.1.2) La migration secondaire : une décision au long du processus d'adaptation

Pour les autres participants, la décision de quitter Montréal est prise au fur et à mesure qu'ils s'adaptent à la ville. Bien qu'ils ne cherchent pas initialement un style de vie plus calme, leurs décisions sont imprégnées par les mêmes facteurs également présentés par le premier groupe :

l'évaluation de la capacité financière, d'une bonne occasion qui se présente en région et le résultat de l'expérience d'adaptation à Montréal.

Certains participants ne pensent à quitter Montréal que lorsqu'ils ont l'intention d'acheter une maison et se rendent compte du coût élevé des logements sur l'île. À la recherche d'un logement plus spacieux et offrant plus de confort à la famille, ils décident de partir dans les villes voisines, comme l'indique Édouard : « To be honest, I don't know if I would have even really heard of the city except that I was looking to buy a house ». Pour les participants de ce groupe, la migration secondaire se produit lorsqu'ils acquièrent la capacité financière d'acheter une maison.

D'autres participants commencent à se rendre compte qu'ils peuvent avoir accès à de meilleures conditions de logement ailleurs et ainsi ils commencent à planifier une nouvelle migration, cherchant un emploi ou des opportunités d'affaires avant même de partir. Hannah obtient l'approbation du gouvernement pour démarrer un projet d'aide aux personnes avec des troubles mentaux en région et acquiert ainsi une maison plus spacieuse pour s'y installer. Gaëlle, à son tour, cherche un stage dans la capitale régionale avant de terminer ses études universitaires, après avoir appris que quelques membres de sa communauté ethnique ont migré dans différentes régions du Québec. Bien que le déplacement de ses compatriotes lui ait montré la possibilité de migrer à l'intérieur du pays, cela n'a pas été le facteur déterminant dans sa décision : « L'intention [de déménager] c'était quelque chose avec la réflexion, avec l'analyse. (...) On ne cherche pas à s'installer proche l'un des autres ».

Pour d'autres participants qui étaient habitués à vivre dans des endroits plus calmes et à faible concentration urbaine, la décision d'entreprendre une migration secondaire apparaît comme une recherche de qualité de vie en contraste avec l'expérience qu'ils ont vécue à Montréal. Même si

ces immigrants se disent bien adaptés à Montréal, ils n'apprécient pas le mode de vie. Diana rapporte qu'elle se sentait étouffée, et Yannick précise qu'il « était adapté, mais n'aimait pas » la ville. Les participants de ce groupe partagent le désir de ne plus rester à Montréal et ils essaient de retrouver pratiquement le même environnement auquel ils vivaient avant d'immigrer, comme l'indique Zacharie : « Où j'habitais, j'avais une maison au milieu d'un lac. J'ai trouvé la même chose ici. Je ne peux pas vivre dans les immeubles, avec métro. J'aime bien la nature, le lac. »

Ainsi, la décision d'entreprendre une migration secondaire intervient pour différentes raisons liées à la recherche d'une meilleure qualité de vie. Les agences d'accueil pour immigrants en région constatent que ce mouvement s'est accru au cours des dernières années, même si les campagnes de régionalisation de l'immigration n'ont pas été stables. De plus, la région administrative choisie par les immigrants leur permet également de rester à proximité de Montréal : « L'avantage de notre région, c'est qu'on peut être en contact avec la communauté tout en étant très proche de Montréal. Okay, j'améliore la qualité de vie, mais je reste près de ma communauté, voire même de ma famille », explique Madame Leroux, membre de l'organisme d'employabilité.

6.1.3) Les villes les plus proches de Montréal

Comme on l'a vu, plusieurs facteurs influencent la décision des immigrants d'entreprendre une migration secondaire et ils varient également en importance, en fonction des objectifs de chacun. Pour cette raison, de nombreux participants évaluent plusieurs possibilités avant de choisir la deuxième ville où ils s'installeront. Certains visitent des villes et d'autres, comme Édouard et Fabrice, décident même de passer une journée sur place avant de choisir la deuxième destination au Canada.

Les immigrants qui choisissent des villes plus proches de Montréal sont généralement ceux qui ont besoin de maintenir un lien avec l'île, parce qu'un membre de la famille y travaille ou parce qu'ils ont des relations interpersonnelles dont ils ne veulent pas s'éloigner. Parmi ceux-ci, on trouve des participants qui ont des amis et des membres de la famille vivant sur l'île ou des conjoints qui n'étaient pas habitués à vivre en région. Édouard et Yannick font preuve de cette préoccupation pour leurs épouses lorsqu'ils parlent de leur expérience de la migration, mais ils déclarent qu'elles ont fini par s'adapter au mode de vie des petites villes.

6.1.4) Les villes situées plus loin de Montréal

Parmi les immigrants qui ont déménagé dans des villes proches de la capitale régionale et plus au nord, la recherche d'un mode de vie au milieu de la nature semble être le facteur majeur de leur choix. Certains participants cherchaient un endroit auquel ils étaient habitués ou un mode de vie beaucoup plus calme et tranquille, qu'ils ne pouvaient avoir dans des villes plus proches. « On ne voulait pas vivre en banlieue de Montréal, c'est-à-dire, les villes vraiment dortoirs », affirme Diana.

Seulement deux participants avaient une offre d'emploi avant de déménager, alors que les autres ont commencé à chercher des opportunités d'emploi après s'être installés en région. Ceux-ci avaient également des conjoints qui travaillaient ou étudiaient encore à Montréal, et certains d'entre eux ont fait face à une certaine résistance de la part des membres de leur famille. Zacharie dit que ses enfants, tous deux adolescents, ont un peu résisté à l'idée de déménager, alors que pour Ivan cette migration a représenté la fin de son mariage.

6.2) Les compétences de communication personnelle

Après leur arrivée dans la deuxième ville, peu d'immigrants signalent des problèmes de communication dans la société d'accueil. Plusieurs participants mentionnent l'accent local ou la faible présence d'immigrants en région, mais la majorité a déjà acquis un niveau de compétences linguistiques qu'ils jugent satisfaisant. Pour d'autres, le français reste un défi. Quelques participants disent qu'ils ne se sentent pas tout à fait en confiance pour interagir avec la population locale et, par conséquent, certains d'entre eux sont encore en train d'améliorer leurs compétences linguistiques à travers de cours.

6.2.1) Les défis linguistiques en région

Les participants mentionnent souvent la faible présence d'anglophones en région, ce qui finit par empêcher ceux qui ont des connaissances en anglais de recourir à cette langue dans leurs interactions quotidiennes. Aida, qui arrive au Québec pour rejoindre son mari, ne commence à étudier le français qu'après s'être installée en région afin de s'intégrer à la communauté. Entretemps, elle trouve un groupe d'éclaireuses anglophones près de chez elle et commence à assister aux réunions, car elle avait l'habitude de participer à ce genre d'activités dans son pays d'origine. Tout comme Hannah à Montréal, elle s'engage dans une activité communautaire où elle parvient à s'insérer en fonction des compétences de communication dont elle dispose à ce moment-là :

Aida : C'est un groupe anglophone ici, mais il y a une ou deux filles qui parlent français. (...) Donc, c'est une chance pour moi d'interagir avec des enfants qui, en général, ont un français plus facile qu'une personne plus âgée ou un adulte. (...) Puis, petit à petit, on commence à s'intégrer.

De même, d'autres participants, qui ne sont pas à l'aise pour parler français, mais qui veulent améliorer leurs compétences personnelles en communication et souhaitent s'intégrer dans la communauté en région, cherchent des activités communautaires. Selon la ville où ils sont installés,

ils s'engagent dans des activités telles que le bénévolat ou ils trouvent des associations anglophones, ce qui les aide à créer un sentiment d'appartenance au fur et à mesure qu'ils vivent l'expérience de l'adaptation en région, tout en redonnant confiance dans leur compétence personnelle en communication.

6.2.2) Des services peu accueillants pour les immigrants

Même si certains participants qui éprouvent encore des difficultés avec le français parviennent à trouver en région des espaces où ils se sentent plus à l'aise pour s'exprimer, il existe des endroits où ils ne se sentent pas les bienvenus. Cela se produit surtout dans le secteur des services, dans les sphères publiques et privées. Dans le cas d'Aida, qui découvre qu'elle est enceinte lorsqu'elle déménage en région, elle doit accéder aux services de santé avant même d'avoir une bonne connaissance de la langue. « C'était terrible parce que la préposée de la clinique ne parlait que français. Je ne comprenais pas un mot de ce qu'elle disait ». Bien qu'il ait de meilleures compétences linguistiques en français, Édouard est en mesure d'utiliser les services, mais il se sent agressé par les affiches dans ces lieux qui rappellent de l'exclusivité du français en tant que langue officielle : « You go to the offices and they have signs like 'Ici, on parle français'. It's very clear, but sometimes I feel a little bit attacked by things like that. But my French is sufficient to do things like that ».

Ivan, qui jusque-là n'avait pas signalé de problèmes de langue, fait face à des conflits de communication en région. Lorsqu'il se rend à la mairie pour obtenir un document dont il ne connaît pas le nom exact, ou lorsqu'il appelle la banque pour savoir comment ouvrir sa société, il est frustré par ses interlocuteurs qui mettent parfois beaucoup de temps à le comprendre ou refusent de lui donner de nouvelles explications :

Ivan : Aujourd'hui, encore, j'ai de problème avec les Québécois, car ce dont ils parlent ici n'est pas français, n'est-ce pas ? Alors, je ne sais pas ce que c'est, une autre langue, un dialecte, peu importe, mais j'ai des problèmes de communication avec eux pratiquement tous les jours. (...) Je parle bien le français, mais le québécois, je ne parle pas et je refuse de parler. (...) Pourquoi le type m'a maltraité à la banque ? (...) Je ne sais pas pourquoi il me maltraite, si c'est parce qu'il n'aime pas mon accent, il ne comprend pas, ou si c'est parce qu'il est stressé, si c'est occasionnel. Mais je sais que ces bombes explosent toujours devant moi.

Bien qu'il reconnaisse qu'il n'a pas toutes les compétences communicationnelles au moment de cette interaction, Ivan impute l'échec communicationnel à son interlocuteur qui, selon lui, ne parle pas « français ». Outre son refus de parler de la même manière que les locaux, sa difficulté à les comprendre peut-être liée à une tendance observée dans la province : « Plus au nord que tu sors, il y a un petit plus d'accent », dit Monsieur Laval, de l'organisme Place. Ainsi, Ivan se sent frustré, car il s'attendait à un plus grand accueil de la part de son interlocuteur et finit, ainsi, par reconnaître le manque d'écoute et de patience comme valeurs des locaux. Cette interaction corrobore l'opinion qu'il avait précédemment sur le faible accueil de la société à l'égard des immigrants.

6.3) Les compétences de communication interpersonnelle

Comparativement à Montréal, peu de participants ont remarqué des différences entre les normes et les valeurs de la société d'accueil et leur culture d'origine lorsqu'ils arrivent en région. Les immigrants qui le font sont surtout ceux qui vivaient dans une sorte de « bulle » à Montréal, soit parce qu'ils ont constitué un réseau d'amitiés composé principalement de personnes du même pays d'origine, soit parce qu'ils sont restés isolés en raison de problèmes de santé. En revanche, la grande majorité des immigrants perçoivent de nouvelles routines et activités dans les communautés, ce qui dans la plupart des cas finit par faciliter leur intégration.

Différemment de ce qui se passe à Montréal, aucun des immigrants ne compte sur l'aide de personnes connues pour s'installer en région. Ils arrivent en région avec une connaissance du fonctionnement de la société québécoise, mais avec le défi de comprendre la dynamique d'une

nouvelle ville et de se bâtir un réseau. Comme ils sont plus autonomes, la majorité n'accède pas aux services offerts par les organismes d'accueil des immigrants en région, comme l'observe Madame Rancourt. Leurs expériences en matière de communication interpersonnelle varient plutôt en fonction de leurs activités quotidiennes et de leur perception des habitants locaux. Ensuite, je discuterai des expériences des ceux qui s'installent dans les villes plus au nord et dans celles plus proches de Montréal.

6.3.1) Les immigrants installés plus au nord

Zacharie, qui était alité pendant son séjour à Montréal, et Diana, qui disposait déjà d'un réseau de soutien lorsqu'elle s'est installée définitivement, ont eu peu d'interactions avec les Québécois et, ainsi, ils sont surpris par certains comportements lorsqu'ils déménagent dans la deuxième ville. Tous deux francophones et originaires du même pays, ils perçoivent une « mentalité nord-américaine », plus individualiste et ils remettent également en question la gentillesse des Québécois. « Les gens ici te disent qu'ils t'aiment bien, c'est hypocrite. Il ne faut pas te confier trop aux gens. Leur mentalité c'est comme ça », raconte Zacharie. Diana, à son tour, en offre des exemples :

Diana : J'ai beaucoup souffert de l'espèce de truc individualiste qu'il y a chez les Québécois, où on va s'adresser à toi un peu par intérêt et puis, ensuite, on passe à un autre. Il y a une espèce de superficialité aussi que j'ai beaucoup du mal. Quand je vais au gym, je suis surprise de la proximité de la relation quand deux Québécois parlent et ils ne se connaissent pas. Ils vont se raconter des détails de leur vie que je me dis : « Ils se connaissent, ils sont amis ». En fait, non, pas du tout. Et la conversation est finie, ils passent à un autre appel. Moi, jamais je ne raconterai ça quand je ne connais pas la personne. En fait, il y a des repères qui sont quand même vraiment étranges pour moi.

Ces deux participants ont du mal à faire face aux conversations informelles et ils mettent en doute la véracité de la cordialité des habitants, qu'ils trouvent superficielle. En identifiant cette différence dans les relations interpersonnelles par rapport à leur culture d'origine, ils montrent leur éloignement et leur malaise à se conformer à cette attitude. Ainsi, il leur est plus difficile de

construire un réseau en région, car ce comportement semble être un moyen d'entamer une interaction dans la société d'accueil, ce qui pourrait servir de base pour avoir des relations plus durables.

C'est grâce aux connaissances d'un ami à Montréal que Diana noue quelques amitiés avec des gens qui ont des valeurs plus semblables aux siennes : « Ces personnes-là, ce sont des québécoises, il y a aussi une qui a vécu aux États-Unis...Ce n'est pas forcément des gens qui s'identifient à la majorité des Québécois. Ce n'est pas parce qu'on fait partie d'une culture qu'on adhère à toutes les valeurs de sa propre culture ». Zacharie, quant à lui, se constitue un réseau à partir de ses contacts professionnels. Bien qu'il soit restreint, cela ne semble pas affecter sa qualité de vie en région : « J'ai trois amis, que je côtoie plus fréquemment. Ce sont des collègues de travail. Tout mon réseau est dans mon pays d'origine, mais ce n'est pas un problème pour moi ».

Outre la perception des valeurs de la société d'accueil, la routine des participants influence également la construction d'un réseau social en région. Les participants qui expriment leur mécontentement à l'égard des valeurs de la société d'accueil et travaillent de manière indépendante ou à domicile interagissent peu avec la communauté locale. Même lorsqu'ils cherchent des activités communautaires, ils ne trouvent des activités qui les intéressent que dans d'autres villes de la région ou à Montréal. Zacharie et Ivan trouvent des activités culturelles et religieuses qu'ils fréquentaient déjà avant d'immigrer et vivent ainsi des moments d'appartenance et d'accueil dans leur trajectoire d'immigration : « Mes cinq amis sont de mon église. (...) Il y a un respect au sein de mon église que, de la porte à l'extérieur de l'église, n'existe plus. C'est donc mon moment de bienvenue », dit Ivan. Ces activités favorisent les interactions avec des personnes ayant des intérêts et valeurs communs et semblent contribuer de manière significative au bien-être de ces participants, ce qui peut les aider dans son processus d'adaptation dans leur deuxième destination.

D'autres participants de ce groupe ont parlé plutôt de leurs relations interpersonnelles surtout au travail et ils semblent confortables dans la société d'accueil. Dans le cas de Hannah, qui a récemment déménagé d'une ville proche de Montréal à une ville plus au nord, elle peut également percevoir des valeurs différentes et un rythme de vie encore plus calme dans la troisième ville, où les gens ont encore plus de temps pour les conversations pendant la journée.

6.3.2) Les immigrants installés plus à proximité de Montréal

Dans le cas des immigrants installés dans des villes plus proches de Montréal, aucun participant n'a mentionné être surpris par des valeurs inconnues de la société d'accueil. La plupart d'entre eux, cependant, rapportent un mode de vie plus tranquille dans lequel les tâches quotidiennes, comme prendre les transports en commun avec les mêmes personnes ou se promener, permettent des rencontres récurrentes avec les habitants. « Tout le monde dit bonjour à tout le monde, même si on ne se connaît pas », explique Fabrice. Ainsi, il est plus facile de se reconnaître comme faisant partie d'une même communauté et d'entamer un dialogue, même avec des inconnus.

Même les participants qui travaillent à domicile et interagissent peu avec la communauté parviennent à établir des relations avec les habitants, qu'il s'agisse de voisins ou d'inconnus rencontrés dans la rue. Pour Hannah, qui travaille à la maison, ce sont les promenades avec son chien qui permettent de nouer de nouvelles relations en région : « Pour se faire des amis, c'est surtout avec les gens qui avaient des chiens qu'on s'est vu plusieurs fois, qu'on a commencé à être invités chez eux pour manger, puis on les a invités chez nous ».

Les participants qui apprennent à parler français ou qui ne se sentent pas encore à l'aise pour s'exprimer dans la langue font également état d'un plus grand sentiment d'accueil. « Tout le monde est super réceptif. Nous n'avons jamais eu de problème avec notre français », raconte Aida. Ainsi,

les immigrants anglophones trouvent des résidents intéressés à interagir avec eux malgré les différences linguistiques : « We have a few neighborhood friends who are completely French and don't speak any English, but you can get along with them because they want to have conversations ». Ces participants perçoivent les habitants comme des personnes aimables et accueillantes qui font tout leur possible pour les comprendre et qui s'efforcent d'interagir avec eux.

Pour les immigrants avec enfants d'âge scolaire, les activités menées avec leurs enfants jouent un rôle majeur dans leur intégration. « Tu vas à la crèche, les parents te parlent. Vous finissez par établir des relations, vos enfants participent à la vie locale, vous finissez par vous inclure dans ce contexte », explique Beatrice. Même ceux qui avaient cherché à s'insérer dans d'autres activités communautaires, comme Gérard qui commence à faire du bénévolat dès qu'il s'installe en région, signalent qu'à partir des interactions développées dans les activités avec leurs enfants, il est plus facile de nouer des amitiés avec les habitants locaux :

Gérard : Après que nous sommes déménagés ici, après que nous avons eu nos enfants, on commence à avoir plus d'amis, qui sont les parents des enfants. À la garderie, on commence les invitations chez eux, les invitations chez nous, on commence à avoir un petit peu d'amitié avec les parents. Avant ça, c'était surtout des amitiés des personnes immigrantes.

Selon ces récits, en région, il est plus facile de briser la « bulle » que certains participants ont décrite à Montréal, où ils pouvaient se lier d'amitié principalement avec d'autres immigrants ou des personnes de la même communauté ethnique. « C'est une étape très importante dans la régionalisation, quand on coupe le tronc avec Montréal, avec la communauté pour vivre sa propre vie, pour être plus indépendant », analyse Madame Rancourt. En se sentant capables d'établir des relations interpersonnelles significatives, les participants éprouvent un sentiment d'appartenance à la communauté, ce qui entraîne également des niveaux de satisfaction concernant l'adaptation en région. Ce sentiment est partagé par Fabrice, qui a également déclaré se sentir isolé à Montréal et

qui a déménagé en région après que son fils eut été confronté à des problèmes d'intimidation à l'école. Afin d'accélérer et assurer son intégration dans la communauté, il cherche à inclure son fils et lui-même dans des activités parascolaires peu après son installation en région :

Fabrice : C'est comme ça, en intégrant, en faisant du bénévolat, basket-ball, scout, soccer, j'ai commencé à connaître des gens ici. On s'est fait beaucoup d'amis là-dessus. (...) J'ai beaucoup d'amis québécois ici, anglophones et francophones. On s'est tellement bien intégré qu'au bout de deux-trois ans, on avait l'impression que ça fait 20 ans qu'on était là.

Son discours renforce la façon dont son réseau de relations s'est étendu en région, ainsi que sa vision du monde. Fabrice considère tous les habitants, quelles que soient leurs compétences linguistiques, comme des Québécois et comme faisant partie intégrante de la communauté locale. De plus, en se sentant bien accepté dans la communauté et en participant à des activités et des sports appréciés localement, il montre son intégration et son adhésion aux valeurs de la société d'accueil : « Là-bas, on vit à la québécoise », dit-il avec fierté, à propos de son expérience en région. C'est ainsi que plusieurs participants commencent à s'identifier au mode de vie de la société d'accueil, comme l'explique Madame Rancourt : « Si on fait des efforts, parfois ça prend trois, cinq, sept ans. Pour comprendre que tu es devenu vraiment québécois et que, présentement, tu partages la même identité. C'est vraiment une transformation identitaire qu'on vit ».

Certains participants sont surpris de l'accueil qu'ils reçoivent dès le début de leur installation, avant même de jouer un rôle actif dans la communauté. Alors que certains reçoivent de l'aide des voisins, Aida est surprise par la visite d'un représentant de la municipalité quelques jours après son arrivée. Il vient accueillir la famille et lui remet un cahier avec toutes les règles et activités de la ville : « Je n'aurais jamais eu ça à Montréal. (...) C'est très différent et c'est très surprenant. C'est le paquet de bienvenues que vous ressentez vraiment : Je fais partie de cet endroit ». Même si elle a un rythme de vie qu'elle qualifie comme « antisocial », Aida souligne qu'elle « s'efforce

de participer aux activités communautaires », même si sa connaissance du français n'est pas assez bonne.

Ces témoignages illustrent la relation dynamique établie entre les participants et la communauté à travers la communication. Il est intéressant de noter que les immigrants qui éprouvaient des malaises ou des difficultés avec le français et ceux qui étaient insatisfaits de leur intégration à Montréal ont fini par chercher des activités communautaires peu de temps après leur installation dans la région. De même, la perception de l'accueil observée par beaucoup, basée sur la patience et le respect manifestés par les résidents locaux, qui saluent ou s'arrêtent toujours pour des conversations rapides, contribue à leur donner le sentiment de faire partie de la communauté. Ainsi, ils sont plus disposés à s'engager dans des activités locales et à vivre selon les valeurs de la société d'accueil, qui constituait des motifs attrayants pour immigrer.

6.4) L'environnement : le déroulement de la vie quotidienne dans les petites villes

Depuis leur arrivée en région, les immigrants doivent s'adapter à un nouvel environnement, à savoir les villes où chacun a décidé de s'installer. La grande majorité d'entre eux affirment ne pas rencontrer beaucoup de difficultés au début de leur adaptation, car ils ont déjà effectué les premières démarches pour s'installer dans le pays. Ainsi, l'expérience précédente à Montréal est considérée comme une étape importante dans leur trajectoire, car c'est là qu'ils font « toute la partie bureaucratique » et apprennent à avoir une « notion globale de ce qu'est le Québec et de ce qu'est le Canada ». En outre, il est plus facile de commencer la vie d'immigrant dans une métropole en raison de l'accès à un plus large éventail de services dès l'arrivée, étant donné qu'il s'agit de la « seule ville où il y a un aéroport » et « pour l'emploi, pour la langue, pour les communautés culturelles, l'université pour continuer les études ».

De nombreux participants sont également déjà capables de décoder des informations sur l'environnement et le fonctionnement de la société. Personne ne mentionne de difficultés à conduire ou à comprendre le Code de la route dans la deuxième ville, bien que la plupart aient leur propre voiture lorsqu'ils arrivent en région ou en achètent une peu après leur installation. La plupart rapportent peu de défis pour effectuer les tâches quotidiennes en région, expliquant que « les magasins sont exactement les mêmes qu'à Montréal » et ils trouvent « tous les types d'épicerie » ou « tout ce qu'il faut », malgré l'absence de services ou de produits destinés à certains groupes ethniques : « C'est beaucoup plus québécois comme ville, mais tu as tout ce qui tu veux ici », dit Zacharie. On peut constater que les immigrants disposent d'une certaine autonomie, mais ils doivent également s'adapter au nouvel environnement. Dans ce qui suit, j'aborde leurs principales perceptions de la vie en région.

6.4.1) Le besoin de garder un lien avec Montréal

Même s'ils vivent en région, de nombreux immigrants gardent toujours un lien avec Montréal. Certains immigrants travaillent dans la ville, tandis que d'autres ont des conjoints qui conservent leur emploi dans la métropole. En plus de la difficulté d'obtenir un emploi en région, qui imprègne une partie de ces expériences, le manque de services spécialisés oblige certains participants à revenir à Montréal de façon sporadique. C'est le cas des participants de confession musulmane, qui ne peuvent pas trouver de nourriture halal en région : « Tout ce qui est de nourriture, de spécial de chez nous, on doit descendre à Laval. Il n'y a rien ici, c'est vraiment 100 % québécois », dit Zacharie. D'autres participants soulignent également le manque de nourriture, produits typiques ou activités culturelles, mais cela ne semble pas nuire leur adaptation : « On a fini par s'habituer à l'environnement », explique Aida, qui se rend à Montréal quelques fois pour visionner des films en anglais.

Ces rapports confirment la perception selon laquelle les villes de la région ont une plus faible présence d'immigrants et, par conséquent, disposent également de moins de services destinés aux différentes communautés ethniques. En même temps, la réponse des participants pour pallier l'absence de services ou de produits spécifiques en région montre qu'ils ont déjà un plus grand degré d'autonomie et d'adaptation. Ils sont capables de trouver des solutions par eux-mêmes, en allant éventuellement à Montréal — un environnement qu'ils connaissent et maîtrisent déjà, sans compromettre le déroulement des tâches quotidiennes en région.

6.4.2) Les petites villes: des espaces verts, bien entretenus et calmes

En général, les premières impressions des participants sur les villes en région sont positives, même pour ceux qui ne cherchaient pas initialement un mode de vie en pleine nature, mais qui ont fini par déménager à la recherche d'un logement moins cher.

Beaucoup de participants soulignent la présence d'éléments de la nature, tels que des lacs, des parcs et des espaces verts comme un indice de qualité de vie en région. « C'est vraiment très tranquille, très beau, puis beaucoup de nature, c'est ça qu'on voulait », dit Hannah, qui déménage d'une ville près de Montréal à une autre plus au nord.

Quelques participants sont surpris par l'organisation des villes, le soin et l'entretien des maisons et des lieux publics, tels que les bibliothèques et les parcs. « C'est une seule rue, en gros. Mais tout est si beau, si joli, toutes les maisons avec ces petites plantes suspendues, tout est très bien entretenu », dit Aida, qui évoque la beauté des petites villes comme une indication de satisfaction de vie. La petite taille des villes contribue également pour des rencontres avec les mêmes personnes, ce qui leur donne un sens accru de faire partie de la communauté, tel que démontré dans la section 5.1 sur la communication interpersonnelle.

Le rythme de vie des petites villes y joue un rôle et est également mis de l'avant par les participants comme un élément positif. Certains soulignent le fait de pouvoir marcher tranquillement dans les rues, de ne pas avoir à faire la queue au marché ou dans d'autres endroits et, ainsi, de pouvoir gérer plus facilement la vie quotidienne. Beaucoup ont souligné le calme de la circulation et l'abondance des places de stationnement qui n'ont pas de restrictions comme à Montréal. Ce mode de vie moins stressé donne lieu à des habitudes et des routines qu'il n'était pas possible de maintenir à Montréal, comme la possibilité d'inclure de courtes promenades en pleine nature.

Tous ces facteurs contribuent à une vision plutôt optimiste des immigrants installés en région, qui voient dans les petites villes un environnement plus accueillant que celui de Montréal. Même si la présence des immigrants et l'offre de services et de produits multiculturels sont moindres, ils éprouvent un plus grand sentiment de communauté et d'appartenance à la région, procuré en grande partie par un rythme de vie plus calme, qui permet davantage d'interactions avec la population locale et d'expériences dans la nouvelle société d'accueil.

6.4.3) Beaucoup plus d'espace

Alors que les villes en région sont beaucoup plus petites que Montréal, elles ont des zones moins denses et moins peuplées, ce qui offre de plus grands espaces aux résidents. Il y a donc une plus grande distance entre les maisons, qui ont également de plus grandes parcelles de terrain. Ces caractéristiques sont considérées par les participants comme des indicateurs de qualité de vie, car elles leur permettent d'avoir accès à des ressources jugées rares ou très chères à Montréal, comme la possibilité d'avoir un jardin pour faire pousser des fleurs et des légumes, avoir des animaux de compagnie ou d'espace pour les loisirs des enfants dans la cour :

Gaëlle : Quand on a déménagé dans une grande maison, avec un terrain, avec piscine, on pouvait s'acheter un chien, des chats. C'est vraiment un grand changement. Donc, la régionalisation c'est

une grande séduction. (rires) (...) Tu peux voir la nature, les enfants peuvent jouer dehors. Ils peuvent jouer même sans surveillance, jouer dans la cour.

D'autres indiquent également que l'espace plus important entre les maisons permet une plus grande intimité et donc une meilleure qualité de vie, car ils ne souhaitent pas « vivre collés à des gens ». Beatrice rapporte d'autres effets positifs, comme la possibilité de choisir les moments d'interaction avec la communauté : « Ici, vous avez plus de distance, une maison n'est pas proche de l'autre. Ainsi, vous pouvez choisir si vous voulez avoir des contacts avec les gens ou non ». Cette participante démontre qu'elle peut mieux contrôler la dynamique du stress dans son expérience d'adaptation — ce que seule l'organisation de la ville en région lui permet.

De plus grandes distances entre les bâtiments, cependant, peuvent également avoir un effet négatif. Contrairement à Montréal, où certains quartiers disposent de rues commerçantes où l'on peut trouver plusieurs magasins et services dans un périmètre relativement restreint, dans certaines villes de la région, les établissements commerciaux sont plus éloignés. Alors que l'offre de transport public est moins fréquente en région, la majorité des participants perçoivent la nécessité de posséder une voiture pour effectuer les tâches quotidiennes, et certaines familles acquièrent un véhicule supplémentaire lorsqu'elles s'y installent. L'exception est Hannah, qui habite très proche de son travail et des magasins lorsqu'elle s'installe dans la troisième ville, plus au nord : « On est en région, mais on a des avantages. Je ne suis pas obligée de prendre l'autobus ».

6.5) La transformation interculturelle

Tout au long de ce chapitre, nous avons abordé les défis que les immigrants ont rencontrés en région, ainsi que leurs stratégies d'adaptation — ce qui a mis en évidence l'utilisation des apprentissages acquis pendant leur séjour à Montréal. Ainsi, la plupart d'entre eux font déjà preuve d'une certaine autonomie et ils énumèrent une quantité moindre de difficultés dans la deuxième

destination. Certains disent même que c'est « une ville comme les autres », car ils connaissent déjà les règles de fonctionnement de la société et ont déjà effectué les premières démarches pour s'installer dans le pays.

Je présente ci-dessous les principaux résultats de la transformation personnelle subie par les participants, selon les trois aspects présentés dans le modèle de Kim (2005 ; 2012) : fonctionnalité dans la vie quotidienne (« functional fitness »), santé psychologique et identité interculturelle.

6.5.1) La fonctionnalité

La plupart des immigrants font preuve d'une plus grande tranquillité pour surmonter les défis de la vie quotidienne en région, ce qui démontre leur capacité d'organisation et réorganisation interne pour répondre aux exigences posées durant le processus d'adaptation. En plus de la satisfaction personnelle qui en découle, la plupart sont satisfaits des conditions environnementales, car ils peuvent organiser plus facilement les tâches quotidiennes et profiter plus facilement de certaines ressources, telles que des espaces plus grands et proches de la nature. Ils font état d'une amélioration de la qualité de vie en région, en ce qui concerne le mode de vie et les conditions de logement — un aspect qui a également été amélioré en cours de route.

L'exception est Ivan. Il est le seul participant à faire état des conditions de logement précaires, puisqu'il loue la maison achetée pour des tiers et vit dans une roulotte sur le même terrain. Même s'il dit avoir une meilleure qualité de vie, il jouit d'un mode de vie encore loin de ce qu'il considère comme idéal :

Ivan : Ici, j'ai de l'air à respirer, de l'eau à boire, moins de pollution, mais c'est encore loin de ma réalité. Depuis plus de 20 ans, je vis dans la nature, ou au milieu de la forêt. J'ai vécu sept ans sur un voilier, j'ai vécu huit ans dans la forêt sans électricité. Donc, être dans une rue pavée pour moi (...) boire de l'eau chlorée est une chose terrible. J'ai même eu beaucoup de difficultés à m'adapter, à revenir à la vie à terre après sept ans à bord.

6.5.2) La santé psychologique

En ce qui concerne les compétences en communication personnelle et interpersonnelle, la plupart des immigrants arrivent en région avec de meilleures capacités de compréhension et d'expression.

Les participants qui avaient une meilleure perception de leur société d'accueil, et non ceux qui avaient nécessairement une meilleure maîtrise du français, étaient ceux qui s'engageaient le plus dans les activités communautaires, démontrant des sentiments d'appartenance et d'intégration sociale plus élevés. Même s'ils constatent la moindre présence des immigrants et des milieux anglophones, l'ouverture et la patience des locaux font que les immigrants se sentent plus à l'aise pour s'exprimer.

Ceux qui se trouvaient dans une sorte de « bulle » à Montréal signalent des problèmes de communication personnelle et interpersonnelle lorsqu'ils arrivent en région. Ils entrent en contact avec des valeurs de la société d'accueil jusque-là inconnues et rapportent également des conflits générés par des problèmes de communication, qu'ils n'avaient pas vécus à Montréal. Ainsi, ils manifestent une certaine résistance lors de l'établissement de relations avec les habitants en région et restent un peu éloignés de la vie sociale des communautés.

6.5.3) L'identité interculturelle

L'émergence d'une identité culturelle, dans laquelle les immigrants perdent des éléments de leur culture et laissent de côté une identité plus rigide, génère généralement une posture plus fluide envers l'autre et envers eux-mêmes. Cela devient évident lorsque certains participants déclarent qu'en région, ils ont enfin l'impression de vivre comme une partie de la communauté, dans laquelle ils peuvent apprécier les valeurs de la société d'accueil au quotidien, bien qu'à d'autres moments, ils se réfèrent encore aux locaux comme « eux ».

Alors que la plupart des participants oscillent entre le fait de se reconnaître en tant qu'immigrant et de faire partie de la communauté, ceux qui sont moins intégrés à la communauté ont tendance à la voir surtout comme quelque chose d'extérieur, bien qu'ils soient également transformés par l'expérience d'adaptation en région. L'exception parmi tous les participants est Fabrice, qui cherche à s'intégrer dès le début, après avoir vu son fils souffrir de harcèlement à l'école à Montréal. « Quand je dis québécois, c'est au sens large du terme. Soit immigrant ou pas immigrant. C'est tout le monde », explique-t-il.

Les différences les plus importantes entre l'adaptation en région expliquée dans ce chapitre et l'adaptation à Montréal expliquée dans le chapitre précédent sont présentées dans un tableau récapitulatif ci-dessous (voir Tableau 6).

Tableau 6 : Les différences principales entre l'adaptation à Montréal et en région

Adaptation à Montréal	Adaptation en région (petites villes)
Motifs et attraits	
Le sentiment de sécurité et de respect aux lois et aux gens (des choses qu'ils n'ont pas dans leur pays) La facilité d'obtenir un statut permanent	Les villes les plus proches de Montréal : style de vie plus calme + besoin de maintenir un lien avec l'Île de Montréal (travail et famille) Les villes situées plus loin de Montréal : la recherche d'un mode de vie au milieu de la nature, plus isolé
Motivés par des facteurs sociaux plutôt qu'économiques	Motivés par des facteurs sociaux et économiques
Les compétences de communication personnelle	
Tout le monde a des difficultés avec l'accent québécois.	L'accent est encore plus difficile en région, mais la majorité a déjà acquis un niveau de compétences linguistiques qu'ils jugent satisfaisant.
Première exposition quotidienne au français pour la plupart des non francophones	Les villes sont plutôt francophones, avec une présence d'immigrants plus faible et des services publics offerts exclusivement en français.

Les compétences de communication interpersonnelle

La majorité a une perception positive des valeurs de la société d'accueil.	La majorité connaît les valeurs de la société d'accueil.
La gentillesse des Québécois est vue comme une « façade ».	La gentillesse des Québécois est vue comme une « façade » pour ceux qui n'avaient pas eu beaucoup de contact avec la société d'accueil à Montréal (une surprise).
La formation du réseau interpersonnel se fait à partir de personnes déjà installées (familles, amis ou amis d'amis). La majorité ne parvient pas à étendre leur réseau au-delà des premières connaissances et de leur communauté ethnique.	Ils ne forment pas de réseau interpersonnel avant leur départ, mais surtout à partir des relations quotidiennes avec les habitants des communautés où ils se sont installés.
Les caractéristiques de la ville elle-même (la taille, le rythme de vie et les types d'activités menées en dehors des heures de travail) empêchent les interactions quotidiennes avec les habitants.	Les immigrants installés plus au nord : Ils expérimentent moins d'interactions quotidiennes, car ils se trouvent dans des régions moins peuplées et certains travaillent à domicile ou à leur compte. Leur vision par rapport à la société d'accueil contribue à des résultats différents : Ceux qui gardent une perception positive établissent plus de relations, au travail et dans la communauté. Ceux qui ont une perception négative ou qui sont surpris par les valeurs de la société ont du mal à faire face aux conversations informelles et, par conséquent, à élargir leur réseau. Ils cherchent des activités communautaires dans d'autres villes. Les immigrants installés plus à proximité de Montréal: Ils expérimentent beaucoup d'interactions quotidiennes, car la taille des villes et le style de vie facilitent les rencontres informelles. Le rythme de vie facilite les échanges communicationnels, car les habitants ont plus de temps et de patience pour les écouter et font des efforts pour les comprendre.

La plupart éprouvent un sentiment d'isolement et déplorent de ne pas pouvoir s'intégrer dans la société.	La plupart se sentent qu'ils font partie de la communauté et sont, de plus en plus, disposés à s'engager dans des activités locales.
L'environnement : le déroulement de la vie quotidienne	
Ils ne savent pas faire du sens à partir des informations indisponibles dans la ville et ils expérimentent une surcharge d'informations.	Ils sont déjà capables de décoder des informations sur l'environnement et le fonctionnement de la société.
Ils ne connaissent pas les règles de fonctionnement de la société.	Ils apprécient la configuration des petites villes et le rythme de vie plus calme.
Ils constatent une grande diversité culturelle dans la ville, où ils en font partie, mais ne se sentent pas intégrés.	Certains ont besoin de garder un lien avec Montréal, étant donné le manque de services et produits multiculturels en région.
Ils gagnent en autonomie au fil du temps, se lançant dans de nouvelles tâches, comme la conduite.	Malgré la nécessité d'avoir une voiture pour les activités quotidiennes, la plupart en possèdent déjà une, en raison de la plus grande autonomie en cours de route.
La transformation interculturelle	
Montréal est une étape importante dans leur installation et dans leur adaptation au mode de vie.	Ils démontrent plus d'autonomie et plus d'aisance pour gérer les difficultés qui se présentent en région.
Ils se sentent rassurés dans leur décision d'immigrer, mais des nouveaux besoins sont créés à partir de leur expérience.	Tous les immigrants bénéficient d'une amélioration de la qualité de vie en région.
Même s'ils sont en train d'améliorer leurs compétences en matière de communication personnelle et interpersonnelle au cours de leur séjour, ils sont incapables d'approcher les habitants.	La plupart a déjà acquis des meilleures capacités de compréhension et d'expression dans la langue française, et ils se sentent plus à l'aise pour s'exprimer grâce à l'ouverture et à la patience des locaux.
Un bon nombre d'immigrants rapportent un sentiment d'isolement et ne se sentent pas reconnus comme faisant partie de la communauté.	La plupart se sentent comme une partie de la communauté et expriment plus des sentiments d'appartenance et d'intégration. Ces sentiments diffèrent selon leur perception de la société d'accueil et ne sont pas liés à leur aisance linguistique : ceux avec une perception plutôt positive s'engagent plus dans leur communauté.
Peu de participants s'identifient comme Canadiens ou Québécois lors de leur séjour à Montréal.	Plus de participants s'identifient comme Canadiens ou Québécois à certains moments de leur séjour dans les petites villes.

Chapitre VII : Analyse de l'adaptation au travail

Si certains immigrants s'inspirent d'expériences antérieures ou comptent sur l'aide de personnes proches pour apprendre plus facilement les coutumes locales, il n'en va pas de même pour l'environnement de travail. Dans la majorité des cas, ils mettent souvent du temps à trouver leur premier emploi et ils commencent à travailler dans leur domaine de formation ou dans le même métier où ils étaient embauchés avant d'immigrer. En outre, de nouveaux défis se présentent également sur le marché du travail et dans l'environnement organisationnel. Par conséquent, j'aborde ci-dessous les principaux obstacles signalés par les participants dans leur insertion sur le marché du travail et dans leurs relations avec leurs collègues. D'abord, j'analyse ce processus à Montréal, puis en région. À la fin du chapitre, je fournis un tableau récapitulatif où j'énumère les différences les plus importantes.

7.1) L'insertion sur le marché du travail à Montréal

Les expériences sur le marché du travail à Montréal sont très variées. La plupart des immigrants travaillent pendant leur séjour dans la métropole, à l'exception de Gaëlle, qui se consacre exclusivement à ses études et aux soins de sa fille nouveau-née, et de Zacharie, qui reste alité en raison des problèmes de santé. Certains immigrants, qui arrivent en tant que résidents temporaires, passent également un certain temps sans travailler en raison des restrictions de visa. En général, le temps nécessaire pour trouver un premier emploi dépend de leurs attentes et de leur domaine de travail.

7.1.1) Les immigrants trouvant un emploi dans leur domaine

Sur un total de neuf immigrants qui ont travaillé pendant leur séjour à Montréal, cinq participants ont trouvé leur première opportunité d'emploi dans le même domaine que celui dans lequel ils travaillaient avant d'immigrer. Parmi les participants de ce groupe, trois commencent à travailler dans un court laps de temps, jusqu'à trois mois après leur arrivée. Ils ont de l'expérience dans des secteurs considérés comme plus réceptifs aux immigrants ou dans des domaines connexes. Alors qu'Aida arrive pour travailler dans la même multinationale, Fabrice et Hannah trouvent des emplois dans des centres d'appels, acceptant des postes légèrement inférieurs à ceux qu'ils avaient dans leur pays d'origine. « Le seul emploi que je trouve facile à obtenir, c'est bien le service à la clientèle ou le soutien technique en informatique », raconte Fabrice, qui a une formation en informatique. Hannah, quant à elle, possède une maîtrise en littérature anglophone et, dans son pays d'origine, travaillait dans le marketing, les ventes et le service à la clientèle pour des multinationales.

Ces trois participants sont confrontés à des environnements de travail majoritairement anglophones, ce qui a un impact sur leur parcours de différentes manières. Pour Fabrice, qui est francophone, cela représente un défi, car il doit perfectionner cette langue peu après son installation. Pour les deux autres participants, qui avaient une bonne connaissance de l'anglais, cette exigence facilite leur adaptation. Elles peuvent se consacrer au perfectionnement de leur français et avec plus de temps, sans que cela ne compromette leur carrière professionnelle : « Ce n'était pas un souci [la langue au travail], mais après je me suis habituée au français aussi, peu à peu », raconte Hannah.

Les deux autres participants de ce groupe mettent un peu plus de temps, de quatre à six mois, pour obtenir leur premier emploi. Ils cherchent des postes dans des domaines liés à leur formation, mais

qui leur offrent également une plus grande liberté et une plus grande satisfaction — ce qu'ils faisaient déjà dans leur pays d'origine. Yannick, qui avait une formation en biologie, travaillait sur des projets de coopération scientifique avec la France. Au départ, il décroche un emploi dans un laboratoire, mais comme il trouve le travail « très mécanique », il décide de travailler comme traducteur, profession qu'il a exercée depuis quelques années dans son pays d'origine. Diana, enseignante de français langue seconde, décide de travailler comme professeure à domicile à Montréal, ce qu'elle faisait déjà dans son pays et qui lui donne également l'autonomie nécessaire pour se consacrer à d'autres projets professionnels.

7.1.2) Les immigrants travaillant dans d'autres domaines

D'autres participants cherchent également des emplois dans leur domaine de formation, mais ont du mal à trouver des postes peu après leur arrivée. Ils cherchent donc à perfectionner leur français, décident d'entreprendre des études au Québec pour faire valoir leur formation antérieure et font des activités de réseautage pour mieux connaître le marché de travail local. Pendant ce temps, ils acceptent des emplois dans d'autres domaines afin de gagner de l'expérience locale et s'insérer plus rapidement au marché de travail, mais qui, dans certains cas, les amènent à abandonner complètement leur carrière antérieure. Si certains sont satisfaits de ce changement, d'autres sont toujours à la recherche d'une meilleure insertion professionnelle à la fin de leur séjour à Montréal.

Leurs parcours dépendent en grande partie de leur statut d'immigration. Les participants qui arrivent avec un visa temporaire sont plus ouverts à travailler dans de petits emplois, car ils ont certaines restrictions au moment de leur installation au Québec. Ivan, qui arrive pour assister à la naissance de sa fille, et Édouard, qui vient pour être avec sa petite amie et puis entre à l'université, obtiennent un permis de travail après avoir vécu quelque temps à Montréal. Cependant, ils se sentent frustrés par le manque de perspectives professionnelles lorsqu'ils commencent à chercher

de meilleurs postes avec plus de stabilité : « I'm just feeling like there is no real upward mobility other than just doing customer service », dit Édouard, qui finit par travailler dans un centre d'appels. Il pense même à quitter le Québec, mais y renonce lorsqu'il obtient enfin une promotion: « Being able to have something like financial security is what made me feel more attached to Québec and less likely to leave ». Un manque de stabilité, au contraire, nuit à l'intégration des immigrants. Même Ivan, habitué à avoir un mode de vie nomade et à travailler dans différents secteurs, tels que l'agriculture, la construction, le nautisme et le tourisme, rencontre des difficultés pour concilier les différents emplois :

Ivan : Je voulais travailler, j'ai besoin de travailler 40 heures par semaine. Et puis vous obtenez un boulot, en fait, 10 heures, 12 heures, 15 heures, 20 heures, et puis vous devez gérer votre emploi du temps pour obtenir un autre boulot de 10 heures. J'avais, en fait, trois patrons pour gagner un salaire de misère. Donc, pour moi, c'était très difficile. Cette situation est encore très difficile.

Ce participant trouve des emplois dans plusieurs domaines, mais ne parvient jamais à obtenir un poste à temps plein. Son insertion sur le marché du travail est aggravée par les problèmes de santé qu'il rencontre, car la plupart des emplois qu'il obtient sont saisonniers et demandent un effort physique.

Les participants qui arrivent en tant que résidents permanents suivent les cours de francisation subventionnés par le gouvernement et reçoivent ainsi une aide financière, ce qui constitue leur revenu au début. Cela leur donne le temps de chercher un emploi sans compromettre les réserves financières de la famille, tout en améliorant leurs compétences linguistiques. Néanmoins, après quelques mois de cours, ils rencontrent toujours des difficultés à trouver un emploi dans leur domaine de formation et acceptent des emplois temporaires dans d'autres secteurs, comme le commerce et le service à la clientèle. Ayant le désir de travailler dans leur domaine antérieur, ces participants se frustrerent, car ils s'attendaient à réintégrer le marché du travail plus rapidement. Dans le cas de Beatrice, diplômée en relations internationales et qui avait travaillé pour une

entreprise française avant d'immigrer, le retard dans l'obtention d'une bonne offre d'emploi a entraîné une attaque de panique :

Beatrice : Cela n'avait pas grand-chose à voir avec le contexte de la ville elle-même. (...) J'étais en année sabbatique [du poste qu'elle occupait en France] et j'avais besoin de revenir, mais je n'avais pas de travail ici pour pouvoir dire : « Non, je peux abandonner mon ancien travail parce que les choses vont bien ici ». Non, ça n'allait pas. J'ai donc dû revenir de cette année sabbatique, ce qui a fini par me faire développer un syndrome de panique.

Beatrice explique que cet épisode est lié à la difficulté d'obtenir un bon poste de travail, et non au processus d'adaptation dans la ville, qu'elle considère comme relativement facile. Elle se sent frustrée de ne pas avoir obtenu un emploi correspondant à ses attentes dans les délais qu'elle avait fixés, car elle avait planifié sa réorientation professionnelle en prenant une période sabbatique. Contrainte de reprendre son ancien emploi à l'étranger et de rester loin de son mari, elle développe un trouble panique et revient au Canada après quelques mois. Afin d'améliorer son intégration sur le marché du travail local, elle décide de s'inscrire à une maîtrise dans une université locale, tout comme Gérard, qui participe également à des événements de réseautage et fait du bénévolat dans une organisation liée à son domaine. Malgré leurs efforts, à la fin de leur séjour à Montréal, ils n'ont pas encore trouvé d'emploi dans leur domaine de formation. Les deux n'ont trouvé un emploi qu'après leur installation en région : alors que Gérard commence à travailler dans une autre ville, Beatrice trouve une bonne opportunité à Montréal.

7.1.3) Les obstacles à l'entrée sur le marché du travail

Bien que le parcours de la recherche d'emploi ait pris des directions différentes parmi les immigrants, avec ceux qui ont rapidement trouvé un emploi dans leur domaine et ceux qui sont passés par des emplois temporaires ou même ont changé de carrière, certaines difficultés étaient communes pendant la recherche d'emploi. Certains ont fait état d'un certain nombre de difficultés, évoquant principalement le manque de reconnaissance des études faites à l'étranger et des

expériences professionnelles antérieures, ainsi que la méconnaissance du fonctionnement du marché du travail.

7.1.3.1) Le manque de connaissance de règles locales

L'une des premières difficultés signalées par les immigrants lors de la recherche d'un emploi est le manque de connaissance des règles locales, ce qui peut rendre l'insertion sur le marché du travail plus long et difficile. Malgré un séjour antérieur de près de trois ans au Québec en tant qu'étudiante internationale, Diana obtient son premier emploi au bout de six mois et met un certain temps à réaliser que la présentation de son CV suivait les normes européennes et non le modèle canadien.

Pour surmonter ces difficultés, certains immigrants cherchent à obtenir l'aide offerte par le gouvernement peu après leur arrivée. Cependant, ils rapportent des difficultés à comprendre la structure et les services offerts au début de leur séjour, d'autant plus qu'ils doivent également faire face aux procédures d'installation à Montréal : « On était vraiment débordé d'information. On nous a donné beaucoup de papier. (...) Il y a beaucoup, beaucoup de choses à avancer quand on arrive », explique Yannick. Après avoir suivi un cours dans une organisation d'aide aux nouveaux arrivants, il apprend les règles pour travailler de manière indépendante afin d'offrir des services de traduction, ce qui lui permet de poursuivre une activité qui répond à ses attentes.

D'autres participants déclarent que, malgré l'aide qu'ils reçoivent, ils finissent par se débrouiller seuls dans leur recherche d'emploi. « On a suivi toutes les démarches que le gouvernement québécois nous a demandées pour trouver un emploi, faire des formations obligatoires, aller voir un conseiller au centre de recherche d'emploi, mais les conseillers ne nous ont pas beaucoup aidés », raconte Fabrice. Lui et sa femme rédigent eux-mêmes leurs CV jusqu'à ce qu'ils reçoivent leur première offre d'emploi.

7.1.3.2) La non-reconnaissance de l'expérience antérieure

Parmi les recommandations faites par les conseillers à la recherche d'un emploi figure la nécessité d'acquérir une expérience locale, précisément l'une des difficultés soulignées par plusieurs participants. « Ils nous demandaient d'aller faire des formations au Cégep, d'améliorer notre diplôme, d'aller chercher une expérience québécoise, mais on vient d'arriver. Comment tu peux aller chercher une expérience en deux mois ? Ça, c'était le plus gros défi », dit Fabrice. Comme ils arrivent sans avoir d'antécédents dans le pays, beaucoup ont du mal à se constituer un réseau de contacts qui puisse donner leurs références à des employeurs potentiels et ont l'impression de tourner en rond après un certain temps dans leur recherche : « Oui, je n'ai pas d'expérience, mais je n'ai pas d'opportunité non plus », raconte Gérard. C'est pourquoi nombre d'entre eux acceptent des emplois temporaires aux salaires moins attractifs ou dans d'autres domaines d'activité, afin d'entrer rapidement sur le marché du travail et d'avoir accès à de meilleures opportunités à l'avenir.

La nécessité de chercher une expérience locale montre également que les emplois exercés avant l'immigration ne sont pas reconnus dans la société d'accueil, ce qui est une source de grand stress pour certains immigrants. Beatrice, qui travaillait pour une entreprise française connue dans le monde entier, s'attendait à ce que la recherche d'emploi soit plus facile, surtout après avoir participé aux séances d'information présentées par le gouvernement :

Beatrice : Je pense que la première impression que nous avons est que nous avons été trompés. Le gouvernement a vendu dans les conférences qu'il faisait, quelque chose qui n'était pas la réalité. Le premier choc concernait principalement l'accès au marché du travail. Mon mari et moi avions l'impression que ce serait plus facile, que la société était un peu plus ouverte à l'accueil des immigrants. Et puis, vous vous rendez compte que non. Il y a un peu de préjugés avec votre CV, avec votre nom. Personne ne sait d'où vous venez, vos expériences antérieures ne sont pas prises en compte. (...) Non, votre expérience professionnelle ne compte pas. Vous devrez faire trois pas en arrière pour pouvoir recommencer.

Réalisant que ses expériences de travail antérieures ne sont pas pertinentes dans la société d'accueil, cette participante perçoit qu'elle doit recommencer sa carrière professionnelle au Canada en acceptant des emplois moins qualifiés – ce qui est une source de frustration et détresse au début de son adaptation. Yannick rapporte également comment la difficulté de reconnaître l'expérience professionnelle de sa femme, qui travaillait comme infirmière dans son pays d'origine, a entraîné un stress pour l'adaptation de toute la famille. Pour être acceptée dans l'ordre professionnel au Québec, elle a dû reprendre ses études, tandis que lui s'est retrouvé comme le seul responsable du soutien financier de la famille pendant une longue période. « Elle n'avait rien. Tout était sur moi. Moi, j'avais mes enfants et elle, qui ne travaillait pas, qui commençait à étudier pour devenir infirmière. C'était vraiment difficile économiquement » dit-il.

7.1.3.3) La difficulté de reconnaissance de formations antérieures

Outre la difficulté de reconnaître les expériences professionnelles antérieures, les participants sont également confrontés à des difficultés concernant la reconnaissance et la validation de leur formation. Beatrice, diplômée d'une université prestigieuse dans son pays, estime que cette information n'est pas pertinente aux yeux des recruteurs québécois, puisqu'ils n'ont aucune notion de la référence de la qualité de l'éducation : « Cela n'a aucun sens pour eux. Ils n'ont aucun moyen de savoir s'ils parlent d'une Université de Montréal, d'une McGill, d'une UQAM. Pour eux, ce n'est pas pertinent dans ce sens, je pense, votre formation ».

Alors que certains immigrants décident d'étudier dans une université locale, d'autres immigrants optent pour la validation des diplômes obtenus à l'étranger auprès des agences ou des universités canadiennes officielles, également recommandée par les conseillers en emploi. Si la validation des diplômes est obligatoire pour ceux qui veulent travailler dans des secteurs très réglementés, comme les soins de santé, elle ne représente pas toujours un avantage pour les immigrants travaillant dans

d'autres secteurs. Parmi les participants qui ont choisi de le faire, cela ne signifie pas qu'ils ont immédiatement accès à de meilleures opportunités d'emploi. Gérard, dont les diplômes de premier cycle et de spécialisation étaient pleinement reconnus, a mis près de trois ans à trouver un emploi dans son domaine et a tout de même fait une maîtrise après s'être installé au Québec. Fabrice, par contre, informaticien qui avait un baccalauréat avant d'immigrer, voit son éducation reconnue seulement comme une spécialisation. Ainsi, il finit par travailler dans un centre d'appels et, quand il obtient une promotion dans son emploi, il abandonne les études entamées au Québec qui lui permettraient d'obtenir le même niveau d'éducation qu'il avait dans son pays d'origine. Il affirme que le manque de reconnaissance de son diplôme « m'a un peu déçu, mais ça ne m'a pas gêné pour trouver un emploi, non ».

Ainsi, la décision de reprendre des études dépend non seulement de la nécessité de prouver le niveau de scolarité, mais aussi des attentes de chaque participant par rapport au parcours professionnel. Si certains cherchent à améliorer leur insertion sur le marché du travail, afin d'obtenir un poste dans leur domaine d'activité, d'autres rejettent cette possibilité lorsqu'ils obtiennent un salaire qu'ils jugent suffisant.

7.2) Les interactions au travail

Les rapports sur les difficultés à trouver un emploi montrent comment les immigrants ignoraient certaines règles et coutumes spécifiques du marché du travail, alors qu'ils s'adaptaient déjà à la ville. Lorsqu'ils trouvent un emploi, ils sont également confrontés aux défis et aux nouvelles habitudes dans l'environnement organisationnel. Par conséquent, dans ce qui suit, j'analyse l'adaptation sur le lieu de travail.

7.2.1) Des dialogues avec les collègues

Certains des immigrants décrivant les relations de travail à Montréal soulignent que les collègues tentent d'établir un dialogue, tout en respectant les limites de leurs compétences de communication. « Les autres travailleurs étaient vraiment gentils, m'aidaient. (...) J'avais juste beaucoup de difficulté à comprendre quand ils parlaient entre eux, mais quand ils me parlaient à moi, je comprenais tout », raconte Yannick.

Outre les efforts déployés pour tenir compte des différences linguistiques, d'autres participants signalent l'intérêt de leurs collègues pour les aspects de leur culture et de leur pays d'origine. « Ils essaient de m'accommoder, puis ils étaient curieux par rapport à mon pays de naissance et ils posaient des questions. Je les ai trouvés plutôt sympathiques », raconte Hannah. Ainsi, en plus de faciliter l'adaptation au travail, l'interaction avec les collègues procure également un sentiment d'appartenance chez ces participants. Hannah, par exemple, est l'un des rares qui réussissent à établir un réseau de relations interpersonnelles à Montréal, principalement à partir de l'environnement de travail.

Aida et Beatrice, originaires du même pays, avec une culture plus orientée vers la collectivité, perçoivent d'autres aspects dans la relation avec les collègues. Beatrice voit un plus grand respect des individus, qui se traduit par une plus grande ouverture à ce qui peut être dit parmi les collègues de travail. Dans leur culture, les gens sont moins directs lorsqu'ils abordent les questions de travail, tandis qu'à Montréal les opinions des employés sont bien acceptées et même encouragées, car « vous pouvez dire ce que vous pensez ». Aida, à son tour, est surprise par le manque d'interactions entre collègues. Bien qu'elle ait été transférée pour travailler dans la même entreprise multinationale, elle était habituée à avoir plusieurs moments d'interaction avec d'autres employés au cours de la journée. Alors que tout le monde déjeunait ensemble au restaurant d'entreprise dans

son pays d'origine, les collègues dînaient généralement à leur propre table au Québec : « Cela m'a vraiment manqué au début. On se sent un peu seul », dit-elle. Au fil du temps, elle parvient à établir des relations avec certains collègues, ce qui lui apporte un certain réconfort. « Il y a au moins ce moment où on peut se détendre un peu à midi. »

7.2.2) Le multiculturalisme sur place: des défis et des avantages

Un autre élément perçu par les participants dans leurs interactions dans l'environnement de travail est la forte présence d'autres immigrants ou de collègues ayant des références culturelles différentes. Si certains se sentent bien accueillis dans cet environnement, d'autres soulignent les difficultés d'adaptation au travail. Pour certains participants, la présence d'autres immigrants fait de l'espace de travail un lieu plus réceptif, dans lequel « on ne se sent pas dépaycé », ce qui facilite leur adaptation. De même, les collègues qui sont installés au Canada depuis plus longtemps connaissent la façon de travailler locale, ce qui peut également les aider. Pour d'autres participants, un environnement multiculturel peut être intéressant, mais il présente aussi certains défis, comme le manque de références culturelles communes et de différentes façons de travailler. Ainsi, même si les collègues tentent d'établir des dialogues, parfois les participants n'arrivent pas à s'intégrer aux conversations : « on ne rit pas des mêmes blagues, on n'a pas la référence culturelle qu'ils ont quand ils font un commentaire », raconte Beatrice. Aida, qui travaille dans une entreprise multinationale dont moins de 30 % des employés sont des Québécois, fait état de difficultés à établir des relations entre les différents secteurs de l'entreprise, car « chacun a sa propre façon de travailler et culturellement c'est très différent ». Ces exemples montrent que le manque de références culturelles communes, qu'elles soient issues de la culture québécoise ou organisationnelle, peut nuire à leur intégration au milieu de travail.

7.3) L'insertion sur le marché du travail en région

Au moment d'entreprendre la migration secondaire, cinq participants ont conservé l'emploi qu'ils avaient à Montréal, tandis que les six autres ont cherché à s'insérer sur le marché du travail en région. Ceux qui parviennent à planifier leur transition professionnelle, en ayant déjà un emploi en vue avant de quitter Montréal ou en attendant le bon moment pour obtenir une offre dans une région, ont plus de facilité à s'insérer sur le marché du travail et présentent une expérience plus tranquille en termes d'adaptation. Ceux qui se déplacent sans perspectives d'emploi au départ rencontrent de plus grandes difficultés, surtout car les offres d'emploi en région sont moins nombreuses et moins diversifiées. Dans ce qui suit, je présente les expériences des migrants à la recherche d'un emploi en région en fonction de la trajectoire de ces groupes.

7.3.1) Les immigrants qui planifient leur transition professionnelle

Les immigrants qui planifient leur insertion sur le marché du travail en région ont un parcours plus tranquille. Certains continuent à travailler dans le domaine où ils ont été formés et trouvent des offres d'emploi avant de déménager ou peu après s'être installés en région. D'autres travaillent en tant que travailleur autonome ou ouvrent leur propre entreprise, comme Hannah. Elle quitte Montréal en ayant déjà l'approbation du gouvernement pour commencer chez elle un projet d'assistance sociale pour les personnes ayant des problèmes de santé mentale — le domaine d'expertise de son mari.

Après quelque temps, Hannah a décidé de reprendre ses études et a également commencé à travailler dans son domaine de formation, en tant qu'enseignante. Face aux conditions précaires de ce métier, telles que la charge de travail excessive et la nécessité de se déplacer dans une autre ville, elle finit par quitter son emploi. Cependant, son domaine de formation lui sert à obtenir un emploi dans la troisième ville, où elle s'installe pour se reposer et passer ses week-ends : « Je

n'étais même pas prête. Quand j'ai trouvé l'emploi, je ne voulais pas nécessairement commencer à travailler là-bas, parce que je n'avais même pas fini le projet ici ». Bien qu'elle ne se soit pas encore installée définitivement dans la troisième ville, cette participante s'est vu proposer un emploi à temps partiel dans son domaine de formation, ce qui lui a permis d'entrer sans difficulté sur le marché du travail tout en organisant une nouvelle étape de sa trajectoire.

7.3.2) Les immigrants à la recherche d'un emploi après avoir déménagé

Les immigrants qui arrivent en région sans avoir un emploi sont confrontés à des défis plus importants, car ils sont confrontés à un marché du travail plus restreint. L'insertion sur le marché du travail continue d'être particulièrement difficile pour ceux qui n'ont pas pu faire reconnaître leurs études à l'étranger lors de leur séjour à Montréal et qui n'étaient pas en mesure au moment de leur déménagement en région d'intégrer une autre formation en vue d'une réorientation professionnelle. Pour d'autres, un manque d'expérience de travail ou une insertion professionnelle relativement facile à Montréal faisait en sorte qu'ils étaient surpris par les difficultés d'intégration professionnelle auxquelles ils faisaient face en région.

Souvent, les difficultés étaient d'un ordre administratif ou bureaucratique et dues à un manque de connaissance des règles locales. Diana, qui travaillait comme tutrice à Montréal et avait une expérience antérieure au Québec, décide d'aller travailler comme professeure de français langue seconde à la fin de son congé de maternité, mais est surprise par les changements dans ce métier qui ont rendu les conditions de travail plus précaires :

Diana : Ça a été mon premier mur. Quand j'ai vraiment cherché dans mon domaine, je me suis rendu compte que ce n'était plus du tout ce que c'était à l'époque cinq, six, sept ans plus tôt. (...) On ne devient plus fonctionnaire. Avant, on travaillait pour le gouvernement comme professeur de langue seconde, mais maintenant c'est sur appel, ça prend des années. Il n'y a pas de perspective d'évolution.

Dans les nouvelles conditions de travail, elle se voit obligée à accepter des contrats temporaires pour enseigner le français dans les entreprises ou à travailler comme suppléante pour la commission scolaire : « Je me suis retournée là-dessus, mais je me rends compte que ça ne me plaît vraiment pas ». Bien que Diana soit flexible, elle se sent frustrée d'occuper des postes temporaires et précaires, sans stabilité et qui ne lui apportent pas de satisfaction. En outre, elle est confrontée à des problèmes de reconnaissance de sa formation professionnelle et ne voit pas d'autres solutions que de reprendre ses études et de suivre une autre formation pour rester en région, ou d'aller travailler à Montréal comme son conjoint. Cependant, cela peut être difficile pour une mère avec deux jeunes enfants. « Je tourne un peu en rond », dit-elle, sans perspective de trouver un emploi convenable à la hauteur de ses attentes.

Ivan, quant à lui, est également confronté à des obstacles pour étudier, comme le manque de reconnaissance de son diplôme d'études secondaires, et n'est plus en mesure d'occuper les emplois auxquels il était habitué. Il survit grâce au loyer de la maison qu'il a achetée en région et en faisant de petites affaires, comme la réparation de bateaux et la vente de vêtements. Pour formaliser son activité, il décide d'ouvrir sa propre société, mais il rencontre des difficultés pour mener à bien ce processus : « Après un an ou deux ans, je l'ai réessayé et je n'ai pas réussi. J'ai reçu un papier pour que mon entreprise soit fermée au Québec parce qu'elle n'avait pas été ouverte. Une chose surréaliste, une histoire hollywoodienne », raconte-t-il. Ce n'est qu'au milieu de l'année 2020, deux ans plus tard, qu'il a pu ouvrir son entreprise.

Les seuls participants qui parviennent à bien s'insérer dans le marché du travail en région sont ceux qui démontrent une flexibilité professionnelle, en s'adaptant aux emplois disponibles. Néanmoins, ce parcours n'était pas facile pour ceux qui l'entreprenaient. Par exemple, Zacharie, qui a passé une grande partie de son séjour à Montréal, commence à chercher des opportunités

en région dans le même domaine que celui dans lequel il travaillait dans son pays d'origine, où il avait une entreprise de logistique. Dès qu'il s'est rétabli, il décide de suivre des cours de formation pour travailler comme chauffeur de bus et de camion, et ensuite comme consultant financier. Concilier ses études en finances avec sa routine professionnelle de chauffeur représentait un défi majeur :

Zacharie : Je ne pouvais pas lâcher mon travail, car je devais ramener à manger ma famille. Donc je travaillais le matin, j'allais à l'école et je le laissais à 23 h. Et le lendemain, à 6 h du matin, j'étais au travail et j'avais des examens. Je dormais cinq heures. Et c'était un programme très chargé, très gros. (...) Ce qui m'a marqué dans les études, j'ai repris les études parce que je n'étais pas jeune, c'était difficile pour moi. Je me rappelle, pour les examens, quand je les ai ratés, j'ai pleuré tellement que j'avais des larmes [qui coulaient]. Mais, avec le temps, j'ai eu mon examen.

Malgré les difficultés de la reprise de ses études, au final, Zacharie est satisfait de l'issue de son parcours professionnel : « J'ai fait les choses pour trouver du travail facilement. J'ai recherché partout, j'ai changé trois fois d'emplois. (...) J'ai eu de la chance, mais j'ai choisi de bons emplois aussi. J'ai choisi des emplois recherchés », raconte-t-il. Zacharie réussit à s'intégrer professionnellement parce qu'il parvient à faire ce que les conseillers en emploi de la région recommandent, en s'adaptant aux opportunités et aux postes vacants qui apparaissent en région.

7.3.3) Les obstacles à l'entrée sur le marché du travail

Les participants qui ont rencontré le plus de difficultés pour trouver un emploi en région ont cité certains obstacles qui faisaient partie de leur trajectoire, comme la méconnaissance des règles du marché du travail et la difficulté de reconnaître une formation antérieure – les mêmes défis présentés par plusieurs participants à Montréal.

7.3.3.1) Le manque de connaissance des règles locales

Lorsque Diana et Ivan commencent à chercher du travail en région, ils sont également confrontés à des règles qu'ils ignoraient auparavant et qui rendent parfois la recherche d'emploi plus difficile.

Travaillant comme tutrice à Montréal et ayant une expérience antérieure au Québec, Diana ignorait le fonctionnement des commissions scolaires et les nouvelles règles du système d'enseignement de français comme langue seconde. Ainsi, même si elle réussit à obtenir des contrats et accepte de travailler dans les commissions, elle n'a aucune chance de trouver un emploi stable.

Ivan tente de contourner sa difficulté à entrer sur le marché du travail en ouvrant sa propre entreprise. En plus des difficultés associées à ce processus, dont il n'était pas conscient, Ivan rapporte également des difficultés lorsqu'il cherche à obtenir des formations offertes et financées par le gouvernement. Lorsqu'il participe à un programme de création d'entreprise, il ne comprend pas les règles des prêts et bourses et finit par s'endetter. Lorsqu'il parvient à obtenir une subvention de première expérience canadienne auprès de l'organisme de tourisme avec lequel il travaillait sporadiquement, il finit par renoncer à la formation technique après avoir découvert que l'entreprise avait l'intention d'utiliser les fonds du programme pour payer des formations, sans certification professionnelle, pour d'autres employés : « J'ai dit : bon, si c'est comme ça, je ne le ferai pas. (...) Sans mon nom, il n'y a pas d'accès à la subvention. Mais, jusqu'à ce que je comprenne cela, il a fallu du temps ». En recherchant les règles sur le site Web du gouvernement, Ivan comprend que le montant était destiné uniquement à lui. Il se sent non seulement floué, mais aussi empêché de suivre une formation qui aurait eu pour but d'améliorer son insertion sur le marché du travail et qui était compatible avec son niveau d'études : « C'est une formation qui n'exige pas de diplôme de secondaire, que je n'obtiens pas. C'est rare ».

7.3.3.2) La difficulté de reconnaissance de formations antérieures

Pour certains participants, la difficulté d'entrer sur le marché est également aggravée par des problèmes de reconnaissance des études. Ivan rencontre encore des difficultés pour valider son diplôme d'études secondaires auprès du Ministère de l'Immigration, de la Francisation et de

l'Intégration (MIFI), une situation qui devient une source de grand stress pour lui. Il ne peut pas s'inscrire à des cours de formation ou reprendre ses études au Canada, ce qui finit par nuire à son intégration : « J'ai ma résidence permanente depuis septembre 2016. Cela va faire quatre ans et je n'ai toujours pas réussi à entrer sur le marché du travail ».

Diana, à son tour, parvient à faire valider son diplôme par le MIFI, mais elle est surprise lorsqu'elle postule un poste de professeur remplaçant de français langue seconde : « C'est le même ministère, c'est le ministère de l'Immigration ! J'ai vu que c'était eux qui embauchaient les enseignants (...) Dans leurs critères, à partir du moment où j'ai une maîtrise faite à l'étranger, ça compte pour une demi-maîtrise ». Alors qu'elle pensait avoir suivi les règles correctement et que son diplôme de maîtrise obtenu à l'étranger était pleinement validé par le ministère, les critères changent lorsque le MIFI, responsable du recrutement des enseignants de français comme langue seconde, agit en tant qu'employeur. Le ministère ne garde pas le même avis et ne reconnaît plus intégralement sa formation antérieure lors du processus de sélection. Ainsi, elle est confrontée à encore plus de restrictions dans l'accès aux opportunités d'emploi dans son domaine, qu'elle considère déjà comme précaire.

7.4) Les interactions au travail

Peu de participants partagent leurs expériences de travail en région. Si certains soulignent les bonnes relations qu'ils entretiennent avec leurs collègues, d'autres révèlent qu'ils se sentent mal à l'aise dans l'environnement de travail. Zacharie, qui a travaillé comme chauffeur de bus et de camion, ne rencontrait ses collègues que quelques fois au cours de son quart de travail, mais sa relation avec ses superviseurs était étrange. « On avait une salle d'attente et le supérieur était juste derrière la vitrine. Il surveille tout le temps, il checke ce qu'on est en train de dire. Le bureau est juste à côté. Moi, ça m'a choqué ».

D'autres immigrants font état d'interactions désagréables dans l'environnement de travail. Ivan déplore la détérioration des relations professionnelles qu'il avait avec une organisation de tourisme lorsqu'il a découvert que sa subvention serait utilisée pour payer des cours à d'autres employés. Bien qu'il ait essayé de parler aux responsables pour trouver une solution commune, il a été ignoré : « Moi en tant qu'immigrant, une personne qui a du mal à entrer sur le marché du travail, j'ai été mis de côté ». Diana rapporte également qu'elle s'est sentie méprisée dans son environnement de travail, notamment dans son rôle de suppléante dans les écoles primaires et secondaires, lorsqu'elle arrivait pour se présenter : « La collègue elle ne me dit même pas bonjour. Elle arrive dans la classe, et c'est hyper désagréable. (...) Ça les fatigue. Ils n'aiment pas ça quand un prof est absent, et pourtant on leur est nécessaire ». Ce paradoxe est également observé par les professionnels qui aident à l'installation des immigrants. Bien qu'il ne soit pas possible d'affirmer que cela résulte d'une discrimination, les villes situées plus au nord sont souvent moins réceptives aux travailleurs immigrés : « Plus proche de Montréal, c'est plus facile. Il y a beaucoup plus d'immigrants, les gens sont habitués à avoir de travailleurs immigrants. Plus loin, il y a de la discrimination, même si les personnes ne représentent pas une minorité visible », explique Madame Rancourt.

Le tableau ci-dessous résume les différences les plus saillantes entre les expériences de travail à Montréal et en région.

Tableau 7 : Expériences au travail à Montréal et en région

Adaptation au travail à Montréal	Adaptation au travail en région
L'insertion sur le marché du travail	
Les immigrants trouvant un emploi dans leur domaine (5/9) travaillent dans des secteurs considérés comme plus réceptifs aux immigrants ou dans des domaines connexes.	Les immigrants qui parviennent à planifier leur transition professionnelle (3/9) profitent de leur séjour à Montréal pour se préparer pour le marché de travail en région.
Les immigrants travaillant dans d'autres domaines (4/9) le font parce qu'ils ont besoin	Ceux qui se déplacent sans perspectives d'emploi au départ ont de plus grandes

d'acquérir une expérience locale, mais certains craignent le risque d'abandonner complètement leur carrière antérieure; Plus d'options de postes à temps partiel et temporaires à MTL, mais manque de stabilité	difficultés (3/9) parce que le marché du travail est plus restreint en région, et ils subissent des moments de surprise et de frustration.
Les expériences sont variables: certains sont satisfaits dès qu'ils touchent un bon salaire, mais d'autres sont frustrés de ne pas pouvoir travailler dans leur domaine.	Les participants qui s'en sortent le mieux sont ceux qui sont plus ouverts, acceptant différents types d'emplois et recherchant de nouvelles formations.
Les obstacles à l'entrée sur le marché du travail	
Le manque de connaissance de règles locales (CV, organisme d'aide)	Le manque de connaissance des règles locales (dans leur domaine et pour ouvrir leur entreprise)
La non-reconnaissance de l'expérience antérieure (dans leur pays) par le marché	L'expérience à Montréal ne compte pas. Certains espéraient avoir une plus grande stabilité à ce stade de la trajectoire, tout comme ils l'avaient fait lors de l'adaptation à Montréal.
La difficulté de reconnaissance de formations antérieures dans le marché	La non-reconnaissance des formations (enjeux bureaucratiques)
Les interactions au travail	
Agréables en général.	Pas très agréables. Les immigrants ne se sentent pas respectés.
Le multiculturalisme présente des défis et des avantages.	Indices de discrimination auprès d'immigrants.
<p>Aspects positifs: les gens ne se sentent pas seules et elles expérimentent de l'entraide;</p> <p>Aspects négatifs: le manque de références culturelles communes et de différentes façons de travailler.</p>	

Chapitre VIII : Les moments de stress majeur

Dans le parcours de la plupart des participants, certains défis et difficultés n'étaient pas directement liés à la ville dans laquelle ils étaient installés, mais survenaient en raison de problèmes liés aux processus d'immigration, tels que le délai de traitement des demandes de résidence permanente ou les documents nécessaires pour prouver les études à l'étranger. En outre, les changements dans les lois sur l'immigration pour ceux qui sont arrivés dans le pays en tant que résidents temporaires ont également été une source de stress et les ont obligés à faire quelques ajustements tout au long de leurs trajectoires, bien que parmi les personnes interrogées, tous les immigrants dans cette condition aient réussi à surmonter ces obstacles. Par conséquent, cette section vise à montrer les principaux obstacles signalés par les participants.

8.1) Des retards dans le traitement des demandes

Certains participants ont dû faire face à des retards et des circonstances imprévues dans leurs démarches de résidence permanente auprès du gouvernement fédéral qui ont eu un impact sur leurs trajectoires. Beatrice, qui a eu une crise de panique quand elle se voit obligée de reprendre son ancien travail à l'étranger et d'être loin de sa famille, ne peut pas rentrer au Canada parce qu'elle n'a pas encore reçu sa carte de résident permanent du gouvernement fédéral – ce qui aggrave la situation : « Mon mari a dû rester ici et moi, je devais retourner en France et je ne pouvais pas revenir ici parce que je n'avais pas encore obtenu ma carte de résident permanent. C'était une situation très stressante pour moi. »

Pour Ivan, qui arrive en tant que touriste, la procédure de regroupement familial, qui devait prendre un an, a été deux fois plus longue. Afin d'attendre le traitement de sa demande de résidence permanente sur le sol canadien avec sa famille, il a dû demander plusieurs fois des visas. En dernier

recours, il a obtenu un visa de travail, dont les restrictions ne permettent pas l'accès aux services de santé. Cela a eu de graves répercussions sur son séjour à Montréal et sur sa vie personnelle, car il était alité et sans aucune aide financière pendant cette période.

8.2) La perte de documents

La perte de papiers lors du traitement et de l'analyse des documents est un autre facteur de stress chez les immigrants. Dans le cas de Ivan, il a commencé la reconnaissance des études auprès du MIFI, mais le processus est toujours paralysé. Ayant des difficultés à trouver des emplois stables dans tout son parcours au Québec, il prend quelques années pour ramasser de l'argent afin de retourner dans son pays d'origine et pouvoir obtenir ses diplômes d'études. Deux ans après avoir entamé la validation de sa formation auprès du MIFI, le ministère dit qu'il « ne sait pas ce qui est arrivé » aux documents soumis. Cette situation a un impact sur ses possibilités d'intégration sur le marché du travail, entraînant des contraintes financières, qui rendent difficile l'obtention d'une nouvelle copie du document.

Pour Édouard, la perte de son dossier par le gouvernement fédéral lors du processus de résidence permanente a entraîné plusieurs retards, ce qui l'a également contraint à renouveler ses permis de séjour dans le pays. La procédure d'obtention de la résidence permanente, qui n'aurait dû prendre qu'un an, a fini par prendre quatre ans et demi, et le renouvellement du visa a également entraîné des dépenses supplémentaires, ce qui en a fait le moment le plus stressant de son immigration : « It was very stressful. There were days where I broke down crying because I didn't know what to do. I thought I was going to be kicked out of the country ».

8.3) Des changements des lois

Certains changements dans les lois locales et d'immigration ont également affecté la trajectoire des immigrants. Dans le cas d'Aida et Zacharie, les changements apportés au Programme de l'expérience québécoise (PEQ) ont accéléré les procédures pour qu'ils obtiennent le Certificat de Sélection du Québec (CSQ) et puissent obtenir la résidence permanente. Le mari de Aida, qui avait une connaissance préalable du français, a obtenu le certificat de compétence linguistique, et Zacharie a commencé à travailler peu après le rétablissement de sa santé, alors que sa femme était encore en train d'étudier. « Je me suis dit : les études, ça dure très longtemps, trois ans. Il faut que je sorte ma famille avant qu'ils changent les lois », dit-il.

Ces exemples montrent que les immigrants s'attendent à devoir faire face à des incertitudes tout au long de leur parcours d'adaptation, mais que des événements tels que des changements de loi et pertes de documents par le gouvernement les déstabilisent profondément malgré leurs tentatives d'intégration, voire mettent en péril toute leur trajectoire en les plaçant dans une position de vulnérabilité et augmentant considérablement leurs sentiments de stress et de détresse.

Chapitre XIX : Discussion et conclusion

Compte tenu de l'exposition des données recueillies lors des entretiens avec les participants, je procède dans ce chapitre à la discussion des extraits les plus significatifs de mon analyse pour répondre aux questions de recherche proposées et ainsi apporter une plus grande clarification sur l'expérience d'adaptation des immigrants tout au long d'une migration secondaire. Pour cela, je présente ci-dessous les questions qui ont guidé le développement de cette recherche :

(1) Comment l'adaptation initiale façonne-t-elle l'adaptation vécue lors d'une migration secondaire ?

L'adaptation initiale constitue une étape importante de développement personnel et d'apprentissage pour la plupart des immigrants, qui ne sont pas familiers avec les règles de fonctionnement de la société et doivent relever le défi de s'installer correctement dans un environnement inconnu. Ainsi, la formation d'un réseau interpersonnel avant même d'arriver à Montréal et la plus grande offre de services dans la ville — tels que le transport, la santé et l'éducation, ainsi que la disponibilité des produits multiculturels et des aliments typiques — sont perçus par les immigrants comme des conditions qui facilitent l'adaptation au début de leur séjour. Bien que la prépondérance de ces facteurs soit confirmée par plusieurs études, qui soulignent le pouvoir d'attraction exercé par les services et la présence de réseaux sociaux dans la première ville (Hou, 2005; Dion, 2010; Newbold, 2007; Xu, 2011), l'interprétation fournie par le modèle de Kim (2005; 2012) permet de voir qu'ils ne représentent pas nécessairement une préférence par rapport à d'autres aspects, comme l'emploi, mais sont des éléments qui permettent aux immigrants de répondre à des besoins primordiaux, comme la nourriture, le logement et la mobilité, dans une

phase de grande instabilité et de stress, une conclusion qui est également confirmée par d'autres études (Simich, Beiser et Mawani, 2002).

Au fil du temps, les immigrants apprennent à accomplir des tâches quotidiennes avec plus de facilité et à évaluer de nouvelles possibilités et de nouveaux risques, se lançant dans de nouveaux défis. Ainsi, bien que la migration secondaire soit envisagée par certains participants avant même leur arrivée au Canada, elle est entreprise au moment où la grande majorité acquiert une certaine stabilité dans le processus d'adaptation, ce qui peut expliquer la variété du temps écoulé entre l'immigration au Canada et la migration secondaire chez les participants. Alors qu'Aida et son mari, qui songeaient déjà à vivre en banlieue, arrivent avec un travail et disposent de réserves financières, en partant ainsi en région au bout de quelques mois, d'autres participants mettent beaucoup plus de temps à remplir les mêmes conditions.

Ce résultat est compatible avec l'interprétation fournie par le modèle de Kim (2005; 2012), qui évalue l'adaptation des individus à travers une dynamique de stress-adaptation-croissance : après avoir assimilé le changement en interne, les immigrants se réengagent à nouveau dans des activités et mettent en pratique l'apprentissage, sous la forme de nouvelles habitudes et de nouveaux comportements. Ce résultat corrobore également les études qui montrent comment les migrations secondaires sont évaluées selon une logique propre à chaque immigrant, chacun interprétant les coûts et les avantages d'une nouvelle migration (Coulombe, 2006; Grenier, 2008; Houle, 2007; Newbold, 2007; Nogle, 1994). Ainsi, il est possible d'affirmer que l'adaptation initiale rend les immigrants plus autonomes le long de la trajectoire, ce qui facilite l'adaptation dans la deuxième ville. Preuve en est qu'aucun d'entre eux ne se soucie d'établir un réseau relationnel avant de s'installer dans la région et tous affirment surmonter facilement les difficultés présentées dans la région, telles que l'offre réduite de services culturels et de transports publics.

L'adaptation à Montréal crée de nouveaux désirs, selon l'expérience vécue des participants dans la ville et les attentes qu'ils avaient avant d'immigrer au Québec. La plupart d'entre eux sont satisfaits des valeurs de la société d'accueil, mais sont frustrés de ne pas pouvoir étendre leur réseau de relations au-delà des limites de leur communauté ethnique et, par conséquent, ils recherchent des villes plus petites pour faciliter leur insertion dans la communauté. En revanche, les participants réfractaires aux valeurs locales ou n'ayant pas beaucoup de contacts avec la société d'accueil recherchent avant tout un nouveau mode de vie plus proche de la nature. Alors que certains participants envisageaient déjà ce mode de vie avant même de s'installer au Canada, d'autres ne pensent à entreprendre une migration secondaire qu'après avoir réalisé que Montréal ne peut leur offrir la qualité de vie qu'ils avaient envisagée avant de quitter leur pays d'origine. Ainsi, ils repartent, à la recherche de ce qu'ils considèrent comme important pour améliorer leur qualité de vie. Ces résultats renforcent l'importance du modèle d'analyse communicationnelle, puisque les facteurs qui facilitent l'adaptation à Montréal et les motifs qui incitent à la migration secondaire sont étroitement liés à la façon dont les immigrants interagissent avec d'autres individus et avec l'environnement par le biais de la communication, et à la façon dont ces interactions influencent les immigrants, constituant ainsi le processus d'adaptation dans chaque ville.

Après le processus d'adaptation initial, les immigrants ont des attentes différentes concernant l'adaptation dans la région, ce qui influencera également leur séjour dans la deuxième ville. Ceux qui ont vraiment voulu immigrer au Québec ou qui montrent une appréciation des valeurs de la société d'accueil tout au long de leur trajectoire ont tendance à s'adapter facilement à Montréal et en région. En revanche, Ivan, un participant qui fait preuve de résistance à l'égard de la société d'accueil, fait état de difficultés à différents égards, tant à Montréal qu'en région. Les participants ayant de faibles attentes et une préparation relativement facile finissent par connaître de grandes

déceptions en cours de route : Fabrice, qui est confronté à un grave problème d'intégration en raison du harcèlement subi par son fils à l'école à Montréal, et Diana, qui vit une expérience sans heurts à Montréal, mais rencontre des problèmes en région.

Ces résultats montrent que les immigrants cherchent à améliorer l'expérience d'adaptation tout au long de leur trajectoire, comme le soulignent les spécialistes de la migration secondaire (Houle, 2007; Dion, 2010; Newbold, 2007). Ainsi, l'expérience initiale encourage un nouveau mouvement migratoire et fixe de nouvelles attentes, mais ne détermine pas les conditions d'adaptation dans la nouvelle ville. Bien qu'ils deviennent plus autonomes avec le temps, l'entrée dans un nouvel environnement apporte des défis et aussi des surprises pour certains participants, et ce n'est pas tous qui auront une bonne expérience en région, comme on le verra ci-dessous.

(2) Comment les immigrants vivent-ils l'adaptation dans la communauté lorsqu'ils se trouvent dans la destination finale d'une migration secondaire ?

En ce qui concerne les expériences d'adaptation vécues par les immigrants en région, les différences apparaissent en fonction des objectifs qui ont motivé la migration secondaire, du degré de préparation au changement et de la vision qu'ils ont de la société d'accueil.

Ceux qui s'installent dans les villes les plus proches de Montréal cherchent à maintenir un lien avec la ville, tout en désirant une vie plus calme en région, où ils peuvent mieux s'intégrer à la société. Ceux qui migrent plus au nord désirent une vie plus isolée et plus proche de la nature. Il est important de connaître ces intentions, car elles révèlent les attentes des participants dans une perspective interactionnelle, même s'ils ne sont pas les seuls responsables du résultat de leur adaptation. Ces différences ont conduit à séparer, au cours de l'analyse, les expériences d'adaptation des immigrants installés au Nord et au Sud, car les représentants des agences

d'accueil et d'employabilité ont fait des observations importantes sur la différence de réceptivité des villes en région, ce qui peut également être évalué selon le modèle de Kim (2005 ; 2012).

Selon l'auteure, un environnement peut être évalué en fonction de : a) sa réceptivité (structurellement et psychologiquement ouvert et accessible aux immigrants, tels que les services disponibles et l'acceptation de ceux-ci dans la société) ; b) la pression de conformité (obligation pour les étrangers d'agir selon les normes de la société d'accueil et son système de communication) ; c) la force du groupe ethnique dans la communauté, c'est-à-dire sa capacité à influencer l'accueil de l'environnement, ce qui peut faciliter une adaptation au début, mais peut décourager l'intégration à long terme. Selon cette logique, les villes plus cosmopolites sont mieux préparées à accueillir les étrangers et font preuve d'une plus grande tolérance à l'égard des différentes cultures, tandis que la présence accrue d'immigrants peut également contribuer à leur accueil et à leur intégration dans la société. Ainsi, les villes plus au nord peuvent être plus difficiles, car elles exercent une plus grande pression sur les individus, tandis que celles plus proches de Montréal sont plus réceptives.

En effet, les résultats montrent que les immigrants installés dans les villes les plus proches de Montréal ont des niveaux de satisfaction élevés en raison du sentiment d'appartenance qu'ils éprouvent au sein de la communauté. Ceux sont des participants qui, même ayant rencontré des problèmes à Montréal, continuent d'apprécier les valeurs de la société d'accueil tout au long de leur trajectoire et ils recherchent donc cette intégration en région. Bien que ces villes soient moins réceptives à la diversité culturelle que Montréal parce qu'elles constituent un milieu majoritairement francophone, tous les participants, y compris les anglophones, font état de la patience et de l'accueil de leurs interlocuteurs lorsqu'ils font l'effort de s'exprimer en français, ce qui entraîne également des taux élevés de satisfaction personnelle.

En ce qui concerne les immigrants installés plus au nord, les niveaux de satisfaction personnelle varient entre les participants à la fin de la trajectoire. Hannah, qui s'installe d'abord dans la troisième ville uniquement pour y passer les week-ends, et Gaëlle, qui ne souhaitait pas avoir beaucoup de contacts avec sa communauté ethnique, finissent par entrer facilement sur le marché du travail, ce qui leur permet d'établir des relations interpersonnelles dès le début de leur séjour, notamment avec leurs collègues. Tout au long de leur parcours, ils montrent qu'ils apprécient les valeurs de la société d'accueil et bénéficient ainsi d'une qualité de vie dans la deuxième destination — en ce qui concerne le mode de vie, les conditions de vie et le bien-être dans la communauté de la deuxième destination.

Les autres participants de ce groupe ont des expériences très différentes. Ils arrivent en région sans emploi et ont une vision différente de la société d'accueil. Diana, qui a vécu principalement avec des personnes de sa communauté ethnique, et Zacharie, qui a passé une grande partie de son séjour alité, ont vécu dans une sorte de « bulle » à Montréal et ont ainsi été en contact avec des valeurs de la société d'accueil qu'ils avaient auparavant évitées ou ignorées. Ivan, qui a également passé un certain temps alité à Montréal, a montré une certaine résistance à la société d'accueil avant même d'être contraint d'immigrer et confirme cette perception initiale à travers ses expériences. Sans problème de communication à Montréal, il est le seul à signaler les conflits dus à des malentendus en région et refuse également d'apprendre le français « québécois ». Bien qu'il soit probable que l'accent est plus prononcé dans la ville où vit Ivan, la plus éloignée de Montréal, son attitude montre également qu'il n'interprète pas les échanges communicationnels comme quelque chose de réciproque et a tendance à blâmer la communauté pour l'échec de son expérience. Lui et les deux autres participants, Diana et Zacarias, finissent par établir des réseaux interpersonnels restreints en région et n'expriment pas le désir de s'intégrer activement dans la communauté. La

définition de la qualité de vie de ces participants est davantage liée au mode de vie proche de la nature qu'ils atteignent à la fin de leur trajectoire, mais elle sera également influencée par leur insertion sur le marché du travail, comme on le verra dans la question suivante.

Ces résultats montrent que, bien que les participants recherchent de meilleures conditions de vie avec la migration secondaire, tous ne présentent pas une trajectoire ascendante, avec une amélioration continue dans tous les aspects. De même, tous les participants ne présentent pas une plus grande capacité d'adaptation, car chaque environnement peut apporter des défis inattendus. Supposer que l'expérience dans chaque ville conduirait à un répertoire de compétences croissantes en matière d'adaptabilité des individus reviendrait à conférer de la stabilité à un modèle d'analyse qui se présente comme dynamique, ignorant l'interaction de multiples facteurs. Ivan, un participant nomade qui a travaillé de manière informelle dans des pays d'Europe et d'Asie, souffre de s'adapter à un mode de vie plus stable et ne change pas non plus sa vision de la société d'accueil tout au long de sa trajectoire.

Ces résultats jettent également une nouvelle interprétation sur les recherches montrant que les environnements plus cosmopolites permettent aux immigrants de s'adapter plus facilement (Derwing et Krahn, 2008), tandis que les zones rurales ont tendance à être des lieux de plus grande discrimination (Safdar, Rasmi, Dupuis et Lewis, 2010; Walton-Roberts, 2005). S'il est vrai que les services et produits multiculturels ont été identifiés comme des facilitateurs de l'adaptation à Montréal, on ne peut pas en dire autant de leur acceptation dans la société. Nos recherches montrent que les petites villes sont capables de favoriser un sentiment d'appartenance à la communauté, même si la réceptivité du marché du travail doit encore être analysée.

3) Comment les immigrants vivent-ils l'adaptation sur le lieu de travail lorsqu'ils se trouvent dans la destination finale d'une migration secondaire ?

Sur les onze personnes interrogées, sept ont cherché un emploi en région et celles qui ont le plus évoqué leurs expériences sur le marché du travail régional sont celles qui ont rencontré le plus de difficultés. Ensuite, j'analyse le profil et la trajectoire des participants qui ont cherché un emploi en région afin de mettre en lumière les facteurs qui ont conduit à des résultats différents en fin de trajectoire.

Les participants qui se montrent satisfaits de leur travail dans la deuxième ville sont ceux qui planifient leur réintégration dans le marché régional avant même de quitter Montréal. Yannick et Hannah décident de se débrouiller seuls et d'effectuer les démarches bureaucratiques nécessaires avant d'arriver en région. De cette façon, ils réduisent les risques liés à la recherche d'emploi et même les problèmes qui pourraient survenir lors de l'adaptation dans un nouveau lieu de travail. Ils utilisent également le temps passé à Montréal à leur avantage en réduisant le stress initial qu'une nouvelle phase d'adaptation pourrait causer. Gaëlle et Gérard s'efforcent de trouver des offres d'emploi dans leur domaine de formation sans mettre en péril leur ancienne profession. Parce qu'ils planifient leur transition de carrière sans se retrouver au chômage ou financièrement vulnérables, ces participants sont en mesure de mieux gérer leurs attentes tout au long de la recherche d'emploi jusqu'à ce qu'ils trouvent ce qu'ils veulent. Cette situation est différente de celle de Montréal, où certains immigrants étaient au chômage pendant des mois jusqu'à ce qu'ils obtiennent leur première opportunité canadienne et craignaient pour le bien-être de leur famille et la réussite du processus d'immigration lui-même, ce qui ajoutait des périodes de stress et d'anxiété à leur adaptation.

Ces résultats montrent que le séjour et l'expérience professionnelle antérieure à Montréal peuvent avoir facilité l'adaptation en région pour certains participants, car là-bas ils ont davantage accès aux organisations qui aident aux processus bureaucratiques, et ont eu le temps de se familiariser avec les règles de recherche d'emploi. Toutefois, la préparation semble être le facteur prépondérant de leur trajectoire réussie, puisque même Gaëlle, qui commence un stage dans la région avant de terminer ses études, parvient à obtenir un emploi à la hauteur de ses attentes. Qu'ils soient installés dans des villes proches ou éloignées de Montréal, les participants qui travaillent dans des organisations ne signalent aucune difficulté d'adaptation à l'environnement de travail et entretiennent de bonnes relations avec leurs collègues. Ainsi, une perception positive par rapport à la société d'accueil semble emporter sur la pression exercée par les différents environnements, même si les représentants des organismes d'accueil et d'employabilité de la région ont reconnu des cas de discrimination au travail dans des villes situées plus au nord.

Les immigrants qui ont plus de difficultés à s'insérer dans le marché du travail en région sont ceux qui ne cherchent un emploi qu'après avoir déménagé, prenant un certain temps pour comprendre les spécificités du marché du travail des petites villes. L'expérience antérieure à Montréal ne compte pas beaucoup, et les résultats de chacun dépendent des interactions qu'ils établissent après s'être installés en région. Le participant qui s'insère le mieux dans le marché du travail régional est Zacharie, qui était alité pendant son séjour, mais il cherche à s'informer sur les secteurs les plus recherchés et sur les possibilités de formation dans la région. Ainsi, il assume la responsabilité de sa trajectoire professionnelle et maximise les conditions qui favorisent son insertion professionnelle, en plus de faire preuve d'ouverture et de résilience, puisqu'il change plusieurs fois d'emploi jusqu'à obtenir un poste bien rémunéré. Leur exemple, comparé à celui des autres participants de ce groupe, montre comment l'adaptation au travail résulte d'une relation

dynamique entre différents facteurs. Ainsi, leurs attentes, les conditions dont chacun dispose pour répondre aux exigences du marché du travail et les interactions qu'ils ont avec les autres individus sur le marché du travail finissent par contribuer à des résultats différents.

Ivan et Diana sont confrontés à une série de difficultés bureaucratiques, telles que des problèmes de reconnaissance des études et des règles d'entrée sur le marché du travail, qui les empêchent d'améliorer leurs trajectoires professionnelles. Ils sont frustrés de ne pas pouvoir obtenir des emplois stables et se sentent également comme des otages dans cette situation, puisque les problèmes de reconnaissance des études dépendent du gouvernement et les empêchent d'obtenir des emplois mieux rémunérés en région. En outre, ils sont confrontés à un environnement très différent, où les possibilités d'emploi sont plus restreintes et auquel ils doivent s'adapter sans s'y être préparés. Ainsi, les règles pour ouvrir une entreprise ou encore la nécessité d'une réorientation professionnelle apparaissent comme une « surprise », des exigences auxquelles ces participants ne peuvent pas répondre immédiatement. Selon l'interprétation fournie par le modèle de Kim (2005 ; 2012), cela se produit lorsque les individus entrent dans un environnement totalement inconnu et sont confrontés à la nécessité de traiter un grand nombre de nouvelles informations et d'ajuster leur vision du monde pour avoir une bonne performance, mais ne peuvent pas répondre de manière satisfaisante aux exigences de l'environnement. Dans le cas d'Ivan et de Diana, ils se sentent encore plus frustrés, car ils s'attendaient à une plus grande stabilité à ce stade de leur trajectoire, comme cela s'est produit lors de l'adaptation à Montréal.

Les difficultés rencontrées par Ivan et Diana sont confirmées par d'autres études sur l'adaptation au travail, qui soulignent que le manque d'accréditation et de reconnaissance des compétences des immigrants est l'un des principaux obstacles à l'intégration économique des immigrants dans les petites villes (Derwing et Krahn, 2008), ce qui nuit à leur adaptation dans ces endroits (Walton-

Roberts, 2005). La persistance de Diana à travailler dans le domaine pour lequel elle s'est qualifiée avant d'immigrer définitivement peut également être considérée comme un trait d'identité des professionnels hautement qualifiés, l'un des publics cibles des programmes d'immigration. Selon Wilson-Forsberg (2015), l'adaptation est plus difficile pour les immigrants qualifiés qui sont disqualifiés au Canada, car ils associent le travail à leur identité, à l'estime de soi, au statut social et à l'indépendance. Au fil du temps, ils sont amenés à réélaborer non seulement leur vision du monde, mais aussi d'eux-mêmes, en devant surmonter des sentiments d'inadéquation dans la société d'accueil. Ainsi, les travailleurs qualifiés ont plus d'attentes par rapport à leur propre parcours et plus de difficultés à s'adapter et à s'intégrer dans la communauté, tandis que les moins qualifiés ont moins d'attentes par rapport à l'insertion professionnelle, s'adaptent plus facilement et s'intègrent davantage. Bien que la flexibilité soit une caractéristique importante des participants qui s'adaptent plus facilement, l'exemple de Zacharie montre que cela ne se reproduit pas toujours en relation avec la communauté.

Dans le cas de Diana et d'Ivan, qui ont des difficultés à entrer sur le marché du travail en région, le sentiment d'inadéquation s'étend également aux relations de travail, où ils ne se sentent pas accueillis et respectés par leurs collègues. Ces participants n'ont pas une vision positive des valeurs de la société d'accueil et leurs rapports font état de signes de discrimination sur le lieu de travail, ce qui correspond à l'analyse des représentants des organismes d'accueil et d'employabilité des immigrants dans cette région et que l'on retrouve également dans d'autres études (Safdar, Rasmi, Dupuis et Lewis, 2010 ; Walton-Roberts, 2005). Tout comme l'adaptation à la communauté, l'adaptation au travail est le résultat d'une relation dynamique, dans laquelle l'individu et l'environnement interagissent constamment, sans primauté de l'un sur l'autre.

9.1) Conclusion

À partir des résultats et de la discussion, cette recherche a contribué à la compréhension des facteurs qui motivent la migration secondaire, ainsi que des résultats de l'adaptation des immigrants tout au long de leur trajectoire au Québec. Alors que la plupart des études sur ce phénomène se concentrent sur l'analyse des facteurs qui les attirent et les retiennent, l'approche communicationnelle a permis de voir qu'il ne s'agit pas d'une question de préférence entre les aspects ethniques, sociaux ou économiques, mais que l'importance de ces facteurs dépend des conditions d'adaptation des individus et aussi de l'étape de leur trajectoire. Les interactions des immigrants avec les autres individus et avec l'environnement deviennent fondamentales pour comprendre l'importance de la présence des immigrants et des services culturels à Montréal, ainsi que les raisons qui donnent lieu à une migration secondaire, comme un style de vie plus calme ou une plus grande insertion dans la communauté, selon la perspective de chaque participant.

Ainsi, ma recherche apporte des contributions méthodologiques et empiriques. L'utilisation d'une méthode qualitative a permis de connaître l'interprétation que les immigrants font de leur propre parcours. Empiriquement, les résultats peuvent également aider les campagnes de politique de régionalisation visant à attirer les immigrants hors de Montréal, en mettant l'accent sur le mode de vie et le sentiment d'appartenance que les immigrants peuvent avoir dans ces communautés — des éléments que les participants soulignent comme des réalisations majeures de leur migration secondaire. Les résultats indiquent également que l'amélioration des processus de reconnaissance des diplômés pourrait être un moyen de mieux utiliser la main-d'œuvre immigrante en région, en facilitant son adaptation dans les petites villes.

Cependant, il existe des limites qui se sont révélées au cours de ce travail. Le premier d'entre eux concerne le recrutement, qui est devenu essentiellement en ligne en raison des restrictions

imposées dans le contexte de la pandémie du Covid-19. En plus de limiter le champ des participants à la recherche, cela s'est traduit par le manque de représentativité des candidats travaillant dans la même entreprise en région, ce qui aurait pu contribuer à la compréhension du rôle des organisations dans l'adaptation des immigrants au travail. Il serait donc pertinent d'inclure des participants ayant ce profil pour combler cette lacune.

En outre, certaines questions ont été élaborées tout au long de l'analyse des données et peuvent faire l'objet de recherches futures. La relation que les immigrants installés dans une région entretiennent avec Montréal, même ceux qui sont plus éloignés, peut inciter les chercheurs à évaluer si la même chose se produit dans d'autres provinces, quels en sont les impacts sur l'adaptation et la redistribution des immigrants. Des études à long terme seraient également nécessaires pour aborder la trajectoire des participants qui rencontrent des obstacles dans l'insertion sur le marché du travail régional afin de connaître les solutions possibles pour améliorer leur intégration dans la société.

Les faits saillants de cette étude

- 1) La phase initiale d'adaptation est marquée par un grand stress et une grande confusion pour la plupart des immigrants, qui ne sont pas familiarisés avec le fonctionnement de la société d'accueil et les informations du nouvel environnement. Par conséquent, la formation de réseaux interpersonnels avant l'arrivée dans le pays et l'abondance de services multiculturels sont considérées comme des facteurs facilitant l'adaptation à Montréal.**

Cela ne signifie pas que d'autres facteurs, comme l'emploi, sont moins importants. En fait, les immigrants cherchent à répondre à des besoins primordiaux, tels que la nourriture, le logement et le transport, dans une phase marquée par une grande instabilité.

Recommandations pratiques :

- L'offre de services d'accueil destinés aux immigrants doit être mieux connue. La plupart d'entre eux ignorent la présence des organismes d'aide à leur arrivée, car ils ne comprennent pas encore le fonctionnement de la société.
- L'adaptation est un processus qui perdure dans le temps. Ainsi, les informations nécessaires pour gérer leur quotidien (vêtements, nourriture, ouverture d'un compte bancaire, logement, obtention de documents locaux, déclaration d'impôts, accès aux services publics) pourraient être présentées de manière progressive et continue, au fur et à mesure que les immigrants sont capables d'absorber et de répondre aux demandes, et en fonction des besoins de chacun.

- 2) Les immigrants quittent Montréal à la recherche d'une meilleure qualité de vie. Pour certains, cela signifie le désir d'un plus grand rapprochement avec les valeurs québécoises et d'une plus grande intégration dans la communauté, tandis que pour d'autres, cela signifie un mode de vie plus calme et plus proche de la nature.**

Recommandations pratiques :

- Si les autorités souhaitent promouvoir la migration secondaire à partir des grands centres, dans les campagnes de régionalisation, ces facteurs peuvent être utilisés pour attirer les immigrants en région.
- S'il est dans leur intérêt de promouvoir l'intégration des immigrants dans les grandes villes, la recherche montre qu'il existe un désir chez les immigrants de faire partie de la communauté plutôt que de se limiter à leur communauté ethnique. Offrir des services comme le parrainage d'immigrants par des locaux pourrait être un moyen d'améliorer l'intégration et de dissiper les craintes concernant la formation d'enclaves ethniques.

- 3) La migration secondaire se produit lorsque les participants acquièrent une certaine stabilité dans le processus d'adaptation et les conditions minimales nécessaires à un nouveau mouvement migratoire, comme une bonne capacité financière.**

Recommandations pratiques :

- Bien que le temps entre les déplacements soit très variable, les trajectoires des migrants peuvent servir d'exemple et inspirer d'autres personnes à faire de même, comme cela s'est produit avec

certaines des participants. Par conséquent, les campagnes, les organisations et les sites Internet consacrés à la régionalisation devraient diffuser davantage les histoires de ceux qui ont quitté Montréal, en mettant en évidence la préparation à la migration secondaire et la façon dont cela devient possible pour des personnes aux profils variés.

- 4) Au moment d'entreprendre une migration secondaire, les immigrants sont plus autonomes et indépendants. Par conséquent, ils ne forment pas de réseau personnel avant d'arriver à la nouvelle destination, bien que certains conservent un lien avec Montréal en raison de la présence de membres de la famille dans la ville et de la plus grande diversité des services multiculturels.**

Recommandations pratiques :

– En plus de mettre l'accent sur les attraits de la vie en région, les campagnes de régionalisation peuvent explorer la relation que les immigrants, même ceux établis dans des villes plus éloignées de Montréal, entretiennent avec la ville ou la métropole régionale. Cela montre la possibilité de surmonter les défis de l'adaptation dans la région, ce qui augmente leurs chances de succès de ceux qui veulent entreprendre une migration secondaire.

- 5) Les immigrants choisissent la destination de la migration secondaire en fonction de leur vision de la qualité de vie. Ceux qui apprécient une plus grande proximité avec la nature et un mode de vie plus calme et plus isolé ont tendance à s'installer dans des villes plus au nord.**

Recommandations pratiques :

– Les campagnes, les organismes et les sites Internet sur la régionalisation pourraient explorer les différences entre les régions du Québec en fonction du rythme de vie de chaque ville et aussi en fonction des caractéristiques de la société d'accueil, puisque les endroits les plus éloignés ont tendance à avoir encore moins d'immigrants et moins de contact avec la diversité. De cette manière, il est possible de contribuer à un choix plus éclairé pour les immigrants, en équilibrant leurs attentes.

- 6) Pour ceux qui cherchent à s'intégrer davantage dans la communauté, une vision positive de la société d'accueil l'emporte sur les difficultés linguistiques, que ce soit dans des villes proches ou éloignées de Montréal.**

Recommandations pratiques :

– La plus grande intégration de ces participants est liée au sentiment d'appartenance et d'intégration qu'ils éprouvent, notamment lorsque les habitants prennent le temps et font l'effort de tenir des conversations avec eux. Par conséquent, les campagnes visant à la régionalisation devraient également rappeler le rôle de la société d'accueil pour le bien-être des immigrants.

- 7) Pour les immigrants qui n'ont pas pour priorité une plus grande intégration dans la communauté, le sentiment d'accueil en région est principalement dû aux relations de travail. Bien qu'ils apprécient tous le mode de vie de la région, certains des immigrants installés plus au nord ne se sentent pas respectés par leurs collègues, ce qui a un impact sur leur adaptation dans son ensemble.**

Recommandations pratiques :

– Des campagnes de sensibilisation concernant la diversité culturelle sont nécessaires auprès de la communauté, des entreprises et des organisations axées sur l'insertion des immigrants sur le marché du travail dans la région, en particulier dans les villes les plus éloignées de Montréal.

- 8) Les immigrants qui ne planifient pas leur transition professionnelle avant de quitter Montréal ont de grandes difficultés à trouver un emploi en région. Seuls ceux qui parviennent à suivre une formation pour s'adapter au marché du travail local s'insèrent facilement.**

Recommandations pratiques :

– La diversité des emplois étant moindre en région, les immigrants désireux de partir en région pourraient avoir accès à des cours et à des formations subventionnées afin de combler les besoins de main-d'œuvre en région.

– La reconnaissance des études et des formations antérieures s'avère également essentielle pour intégrer des immigrants qualifiés en région.

- 9) Les problèmes de documentation avec les gouvernements provincial et fédéral contribuent aux moments de plus grand stress vécus par les immigrants, même s'ils s'attendent déjà à rencontrer des défis inhérents au processus d'adaptation.**

Recommandations pratiques :

– Les autorités doivent informer clairement les immigrants des délais dans le traitement de leurs dossiers et traiter avec plus de soin les documents envoyés par les immigrants, dont la perte retarde encore l'obtention des visas et la reconnaissance des études, les plaçant dans des situations d'extrême vulnérabilité.

Liste de références

- Alba, R., & Nee, V. (2007). Assimilation. In G. Ritzer (ed.), *The Blackwell encyclopedia of sociology*. John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9781405165518.wbeosa069>
- Aslund, O. (2000). *Immigrant settlement policies and subsequent migration* (Rapport n° 2000:23). Uppsala University, Department of Economics. <https://www.econstor.eu/handle/10419/82939>
- Akbari, A. H., & Harrington, J. S. (2007). *Initial location choice of new immigrants to Canada* (Working Paper n° 5-2007). Atlantic Metropolis Centre. <http://community.smu.ca/atlantic/documents/AkbariandHarringtonWP5.pdf>
- Berry, J. W. (2019). *Acculturation: A personal journey across cultures*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781108589666>
- Boulais, J. (2010). *La régionalisation de l'immigration au Québec : évolution de 1982 à 2006 des flux et des caractéristiques sociodémographiques*. [Mémoire de maîtrise, Université de Montréal]. Papyrus. <https://papyrus.bib.umontreal.ca/xmlui/handle/1866/4289>
- Brekke, J., & Brochmann, G. (2014). Stuck in transit: Secondary migration of asylum seekers in Europe, national differences, and the Dublin regulation. *Journal of Refugee Studies*, 28(2), 145-162. <https://doi.org/10.1093/jrs/feu028>
- Caligiuri, P. M. (2000). Selecting expatriates for personality characteristics: A moderating effect of personality on the relationship between host national contact and cross-cultural adjustment. *Management International Review*, 40(1), 61-80.

- Champion, A. G. (1994). International migration and demographic change in the developed world. *Urban Studies*, 31(4/5), 653-677. <https://doi.org/10.1080/00420989420080621>
- Coulombe, S. (2006). Internal migration, asymmetric shocks, and interprovincial economic adjustments in Canada. *International Regional Science Review*, 29(2), 199-223. <https://doi.org/10.1177/0160017606286357>
- Cresswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design*. Sage.
- Dennis, K. N. (2007). Acculturation. In G. Ritzer (ed.), *The Blackwell encyclopedia of sociology*. John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9781405165518.wbeosa007>
- Derwing, T. M., & Krahn, H. (2008). Attracting and retaining immigrants outside the metropolis: is the pie too small for everyone to have a piece? The case of Edmonton, Alberta. *Journal of International Migration & Integration*, 9(2), 185-202. <https://doi.org/10.1007/s12134-008-0050-3>
- Dion, P. (2010). Migrations secondaires des nouveaux immigrants au cours de leurs quatre premières années au Canada : motivations et trajectoires. *Cahiers québécois de démographie*, 39(2), 243-273. <https://doi.org/10.7202/1003587ar>
- Evra, R. et Prokopenko, E. (2018, 8 janvier). *Base de données longitudinales sur l'immigration (BDIM) Rapport technique, 2015* (publication n° 11-633-X). Statistique Canada. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/11-633-x/11-633-x2018011-fra.htm>
- Farcas, D., & Gonçalves, M. (2017). Motivations and cross-cultural adaptation of self-initiated expatriates, assigned expatriates, and immigrant workers: The case of Portuguese migrant

- workers in the United Kingdom. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 48(7), 1028-1051.
<https://doi.org/10.1177/0022022117717031>
- Frey, W. H. (1995a). Immigration and internal migration “flight:” A California case study. *Population and Environment*, 16(4), 353-375.
- Frey, W. H. (1995b). Immigration and internal migration “flight” from US metropolitan areas: Toward a new demographic balkanisation. *Urban Studies*, 32(4-5), 733-757.
<https://doi.org/10.1080/00420989550012861>
- Giles, H., Bonilla, D., & Speer, R. B. (2012). Acculturating intergroups vitalities, accommodation and contact. In J. Jackson (Ed.), *The Routledge handbook of language and intercultural communication* (pp. 244-259). Routledge.
- Grenier, G. (2008). The internal migration of the immigrant and native-born populations in Canada between 1976 and 1996. *The Journal of Socio-Economics*, 37(2), 736-756.
<https://doi.org/10.1016/j.socec.2006.12.046>
- Gudykunst, W. B. (2005). An anxiety/uncertainty management (AUM) theory of strangers’ cultural adjustment. In W. B. Gudykunst (Ed.), *Theorizing about intercultural communication*. (pp. 419-457). Sage.
- Haan, M., Prokopenko, E. (2016). *Overview of secondary migration of immigrants to Canada*. A Pathways to Prosperity Project. <http://p2pcanada.ca/wp-content/blogs.dir/1/files/2016/02/Overview-of-Secondary-Migration-of-Immigrants-to-Canada.pdf>

- Hall, M. (2009). Interstate migration, spatial assimilation, and the incorporation of US immigrants. *Population, Space and Place*, 15(1), 57-77. <https://doi.org/10.1002/psp.498>
- Hou, F. (2005, juin). *Destinations initiales et redistribution des principaux groupes d'immigrants au Canada : changements au cours des deux dernières décennies*. (publication n° 11F0019MIF-254 au catalogue). Statistique Canada. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/fr/pub/11f0019m/11f0019m2005254-fra.pdf?st=xRfilCeU>
- Houle, R. (2007). Secondary migration of new immigrants to Canada. *Our Diverse Cities*, 3, 16-24.
- Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada. (2018). *Rapport annuel au Parlement sur l'immigration 2018*. <https://www.canada.ca/content/dam/ircc/migration/ircc/francais/pdf/pub/rapport-annuel-2018.pdf>
- Immigration, Francisation et Intégration Québec. (s.d. [a]). *Ensemble, nous sommes le Québec*. <http://www.immigration-quebec.gouv.qc.ca/fr/informations/ensemble.html>
- Immigration, Francisation et Intégration Québec. (s.d. [b]). *Politique québécoise en matière d'immigration, de participation et d'inclusion*. <http://www.midi.gouv.qc.ca/fr/dossiers/consultation-publique.html>
- Jeffery, L., & Murison, J. (2011). Guest editorial: The temporal, social, spatial, and legal dimensions of return and onward migration. *Population, Space and Place*, 17(2), 131-139. <https://doi.org/10.1002/psp.606>

- Kim, Y. Y. (2005). Adapting to a new culture: An integrative communication theory. In W. B. Gudykunst (Ed.), *Theorizing about intercultural communication*. (pp. 375-400). Sage.
- Kim, Y. Y. (2012). Beyond cultural categories: communication, adaptation and transformation. In J. Jackson (Ed.), *The Routledge handbook of language and intercultural communication* (pp. 229-243). Routledge.
- King, K. M., & Newbold, K. B. (2007). Internal migration dynamics of a Canadian immigrant gateway: Toronto as an origin, way-station and destination between 1991 and 2001. *Canadian Journal of Regional Science*, 30(2), 243–262.
- Krahn, H., Denving, T. M., & Abu-Laban, B. (2005). The retention of newcomers in second- and third-tier Canadian cities. *The International Migration Review*, 39(4), 872-894.
<https://doi.org/10.1111/j.1747-7379.2005.tb00292.x>
- Kritz, M. M., Gurak, D. T., & Lee, M. (2011). Will they stay? Foreign-born out-migration from new U.S. destinations. *Population Research and Policy Review*, 30(4): 537-567.
<https://doi.org/10.1007/s11113-010-9200-3>
- Lin, Y., Chen, A. S., & Song, Y. (2012). Does your intelligence help to survive in a foreign jungle? The effects of cultural intelligence and emotional intelligence on cross-cultural adjustment. *International Journal of Intercultural Relations*, 36(4), 541-552.
<https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2012.03.001>
- Lindley, A., & Van Hear, N. (2007). *New Europeans on the move: A preliminary review of the onward migration of refugees within the European Union* (Working Paper 07-57).

University of Oxford, Centre on Migration. https://www.compas.ox.ac.uk/2007/wp-2007-057-lindley-vanhear_onward_migration_refugees_eu/

Lyon, C.R. (2002, mai). *Trigger event meets culture shock: Linking the literature of transformative learning theory and cross-cultural adaptation*. [Document]. 43^e réunion annuelle de la Conférence sur la recherche en éducation des adultes, Raleigh, Caroline du Nord, États-Unis. <http://www.ncsu.edu/ced/acce/aerc/start.pdf>

McDonald-Wilmsen, B., Gifford, S. M., Webster, K., Wiseman, J., & Casey, S. (2009). Resettling refugees in rural and regional Australia: Learning from recent policy and program initiatives. *The Australian Journal of Public Administration*, 68(1), 97-111. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8500.2008.00611.x>

Moore, E. G., & Rosenberg, M. W. (1995) Modelling migration flows of immigrant groups in Canada. *Environment and Planning*, 27(5), 699-714. <https://doi.org/10.1068/a270699>

Moret J. (2018). *European Somalis' post-migration movements: Mobility capital and the transnationalisation of resources*. Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-95660-2>

Nekby, L. (2006). The emigration of immigrants, return vs. onward migration: evidence from Sweden. *Journal of Population Economics*, 19(2), 197-226. <https://doi.org/10.1007/s00148-006-0080-0>

Newbold, K.B. (1996). Internal migration of the foreign-born in Canada. *The International Migration Review*, 30(3), 728-747.

- Newbold, B. (2007). Secondary migration of immigrants to Canada: An analysis of LSIC wave 1 data. *Le géographe canadien*, 51(1), 58–71. <https://doi.org/10.1111/j.1541-0064.2007.00165.x>
- Nogle, J.M. (1994). Internal migration for recent Immigrants to Canada. *The International Migration Review*, 28(1), 31-48.
- Ostrovsky, Y., Hou, F., & Picot, W. G. (2008, december). *Internal migration of immigrants: Do immigrants respond to regional labour demand shocks?* (publication n° 318 au catalogue n° 11F0019M). Statistics Canada.
<https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/11f0019m/11f0019m2008318-eng.htm>
- Pruegger, V. J., & Cook, D. (2003, March). *Attraction and retention of immigrants: Policy implications for the city of Calgary*. [Oral presentation] Metropolis 6th National Conference, Edmonton, Alberta, Canada. http://p2pcanada.ca/wp-content/uploads/2012/03/Attraction-and-Retention-of-Immigrants_Policy-Implications-for-Calgary1.pdf
- Rapley, T. J. (2001). The art(fulness) of open-ended interviewing: Some considerations on analyzing interviews. *Qualitative Research*, 1(3), 303-323.
- Reher, D. S., & Silvestre, J. (2009). Internal migration patterns of foreign-born immigrants in a country of recent mass immigration: Evidence from new micro data for Spain. *The International Migration Review*, 43(4), 815–849. <https://doi.org/10.1111/j.1747-7379.2009.00785.x>

- Ryder, A.G., Alden, L.E., & Paulhus, D.L. (2000). Is acculturation unidimensional or bidimensional? A head-to-head comparison in the prediction of personality, self-identity, and adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(1), 49-65.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.1.49>
- Safdar, S., Rasmi, S., Dupuis, D. R, & Lewis, J. R. (2010). An investigation into the cross-cultural adaptation of immigrants to urban and rural Canada using the Multidimensional Individual Difference Acculturation (MIDA) model. In A. Chybicka, S. F. Safdar et A. Kwiatkowska (Eds.), *Culture & gender: An intimate relation*. (pp. 22-41) Gdanskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Schwartz, S. J., Unger, J. B., Zamboanga, B. L., & Szapocznik, J. (2010). Rethinking the concept of acculturation: Implications for theory and research. *American Psychologist*, 65(4), 237-251. <https://doi.org/10.1037/a0019330>
- Service d'aide aux néo-canadiens. (2017). *Mémoire au Ministère de l'immigration, de la diversité et l'inclusion (MIDI) sur la valorisation de la diversité et la lutte à la discrimination*. Immigration, Diversité et Inclusion Québec.
http://www.midi.gouv.qc.ca/publications/fr/dossiers/valoriser-diversite/memoires/013_MEM_SANC.pdf
- Shenoy-Packer, S. (2017). Intercultural Communication. In C.R. Scott et L. Lewis (Eds), *The international encyclopedia of organizational communication*. Wiley Online Library.
<https://doi.org/10.1002/9781118955567.wbieoc115>

- Simich, L., Beiser, M., & Mawani, F. (2002). Paved with good intentions: Canada's refugee destining policy and paths of secondary migration. *Canadian Public Policy / Analyse de politiques*, 28(4), 597-607. <https://doi.org/10.2307/3552217>
- St-Amour, M. et Ledent, J. (2010). Attraction et rétention des immigrants récents hors Montréal : une analyse longitudinale par cohorte d'arrivée au Québec (1992, 1996, 2000 et 2004). *Cahiers québécois de démographie*, 39(1), 59-90. <https://doi.org/10.7202/045056ar>
- Tracy, S. (2019). *Qualitative research methods: collecting evidence, crafting analysis, communicating impact* (2^e ed.). Wiley.
- Urquia, M. L., Frank, J. W., & Glazier, R. H. (2010). From places to flows. International secondary migration and birth outcomes. *Social Science & Medicine*, 71(9), 1620-1626. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2010.08.006>
- Valtonen, K. (1999). The societal participation of Vietnamese refugees: Case studies in Finland and Canada. *Journal of Ethnic and Migration Studies*, 25(3), 469-491. <https://doi.org/10.1080/1369183X.1999.9976696>
- Walton-Roberts, M. (2005). Regional immigration and dispersal: lessons from small- and medium-sized urban centres in British Columbia. *Canadian Ethnic Studies Journal*, 37(3), 12-34.
- Ward, C., & Kennedy, A. (1999). The measurement of sociocultural adaptation. *International Journal of Intercultural Relations*, 23(4), 659-677. [https://doi.org/10.1016/S0147-1767\(99\)00014-0](https://doi.org/10.1016/S0147-1767(99)00014-0)

- Ward, C., & Rana-Deuba, A. (1999). Acculturation and adaptation revisited. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 30(4), 422-442. <https://doi.org/10.1177/0022022199030004003>
- Wilson-Forsberg, S. (2015). “We don’t integrate; We adapt”: Latin American immigrants interpret their Canadian employment experiences in Southwestern Ontario. *Journal of International Migration & Integration*, 16(3), 469-489. <https://doi.org/10.1007/s12134-014-0349-1>
- Wulff, M., Carter, T., Vineberg, R., & Ward, S. (2008). Attracting new arrivals to smaller cities and rural communities: findings from Australia, Canada and New Zealand. *Journal of International Migration & Integration*, 9(2), 119–124. <https://doi.org/10.1007/s12134-008-0048-x>
- Xu, L. (2011). Inter-metropolitan migration of the newly landed immigrants in Canada: 1991–1996 and 1996–2001. *GeoJournal*, 76(5), 501–524. <https://doi.org/10.1007/s10708-010-9367-5>

Annexes

Annexe 1: Affiche de recrutement

**Êtes-vous un(e) immigrant(e)
venu (e) de Montréal ?**

Je vous cherche!



**Je cherche des immigrants qui se sont établis à Montréal
et après se sont installés dans la région [redacted]**

pour participer à une recherche qualitative sur l'adaptation en région.

Critères de recrutement :

1. S'être établi premièrement à Montréal et après s'être installé [redacted]
2. Avoir plus de 18 ans
3. Parler anglais, français ou portugais

Université 
de Montréal

Pour obtenir plus d'informations, veuillez contacter
Andreia Seganfredo, chercheuse étudiante au
Département de communication de l'Université de
Montréal par **courriel** :

andreia.seganfredo@umontreal.ca ou par
téléphone [redacted]

Annexe 2: Message publié dans le groupe d'immigrants

The image shows a screenshot of a Facebook group interface. At the top, there is a navigation bar with icons for home, video, marketplace, group, and a profile picture of Andréia. Below this, a dark banner displays the group name and a '+ Convidar' button. The main content area features a post by Andréia Seganfredo, dated May 13, 2020. The post text is in French and discusses her search for immigrants in Montreal. To the right of the post is a 'Sobre' (About) section with details on group privacy and visibility. At the bottom of the post, there is a red banner with the text 'Êtes-vous un(e) immigrant(e) venu (e) de Montréal?'.

Grupo Privado · 23,5 mil membros

+ Convidar

Sobre **Discussão** Salas Membros Eventos Mídia

Andréia Seganfredo
13 de maio de 2020 · 🌐

Bonjour à tous!
Merci de m'avoir accepté dans le groupe 😊

Je suis une étudiante à Montréal et je cherche des immigrants dans la région [redacted] pour ma recherche de maîtrise. En raison de la pandémie, je ne peux pas me déplacer en région et je compte sur les groupes Facebook pour m'aider à passer le mot.

Si vous connaissez qqn qui a le profil souhaité (voir l'affiche ci-dessous), merci de leur faire parvenir ce message. Tout contact sera confidentiel et privé.

Bonne journée

Êtes-vous un(e) immigrant(e) venu (e) de Montréal?

Sobre

Il y a trop de mauvaise information qui circule à propos de l'immigration, au Canada et au Québec.

Posez vos question et aidez les autres membr...
Ver mais

Privado
Somente membros podem ver quem está no grupo e o que publicam.

Visíveis
Qualquer pessoa pode encontrar o grupo

Edmonton · Quebec · Vancouver · Laval (Quebec)... **Ver mais**

Grupo Geral

Annexe 3 : Formulaire d'information et de consentement



FORMULAIRE D'INFORMATION ET DE CONSENTEMENT

« "La grande séduction ?" : Une analyse communicationnelle dans l'adaptation des immigrants quittant Montréal pour entreprendre une migration secondaire »

Qui dirige ce projet?

Moi, Andréia Seganfredo. Je suis étudiante à la maîtrise à l'Université de Montréal au Département de communication. Ma directrice de recherche est Kirstie McAllum, professeure agrégée au Département de communication.

Décrivez-moi ce projet

Mon projet a pour but de mieux comprendre l'adaptation des immigrants qui quittent Montréal pour s'établir en région. Pour ce faire, je compte rencontrer une quinzaine de personnes ayant vécu des expériences d'adaptation à Montréal et dans [redacted] pour aider les processus d'accueil et d'installation de nouveaux arrivants. C'est une étude de type qualitatif qui vise à rendre compte de la complexité de ces processus en utilisant les récits des immigrants comme source de contenu principal pour l'analyse.

Ce projet est financé par le Fonds de Recherche du Québec - Société et Culture (FRQSC).

Si je participe, qu'est-ce que j'aurai à faire?

Vous aurez à participer à une entrevue avec moi pendant laquelle je vous poserai des questions sur votre parcours d'immigration. L'entrevue devrait durer environ 1 heure et avec votre permission, je vais l'enregistrer afin de pouvoir ensuite transcrire ce que vous m'aurez dit sans rien oublier. Si vous préférez que je ne vous enregistre pas, je pourrai simplement prendre des notes.

Vous pouvez choisir l'heure et les moyens de communication qui seront utilisés pour l'entretien: appel téléphonique ou logiciels de vidéoconférences, tels que WhatsApp, Zoom, Messenger, Skype ou FaceTime. Si vous choisissez ceux-ci, vous pouvez également choisir si l'entretien sera mené avec ou sans vidéo. Pour que vous puissiez faire un choix bien éclairé, je vous présenterai des politiques de confidentialité de chaque logiciel de vidéoconférence.

Y a-t-il des risques ou des avantages à participer à cette recherche?

Il n'y a pas de risque à répondre à mes questions. Cependant, il se peut que vous ne vouliez pas aborder certains détails de votre expérience d'adaptation à Montréal et dans la région [redacted]. Si vous le souhaitez, vous pouvez simplement décider de ne pas répondre à une question ou même mettre fin à l'entrevue.

Vous ne serez pas payé pour votre participation et vous n'en retirerez aucun avantage personnel direct. Votre participation pourrait cependant nous aider à mieux comprendre les enjeux d'adaptation en région dans l'espoir de mieux outiller les organisations d'accueil d'immigrants et d'autres acteurs impliqués dans cette affaire.

Que ferez-vous avec mes réponses?

Je vais analyser l'ensemble des réponses que tous les participants m'auront donné afin de mieux comprendre les enjeux qui apparaissent lors des expériences d'adaptation à Montréal et en région. Les résultats feront partie de mon mémoire de maîtrise.

Ce projet a été approuvé par le Comité d'éthique de la recherche en arts et humanités de l'Université de Montréal.
Projet no CERAH-2019-143-D

Est-ce que mes réponses restent confidentielles?

Selon le logiciel de vidéoconférence choisi pour l'interview, il peut y avoir des risques de confidentialité des informations, car chaque compagnie traite des données des usagers d'une façon différente. Pour cette raison, je vous présenterai les politiques de confidentialité de chaque logiciel afin que vous puissiez faire un choix bien éclairé.

Est-ce que mes données personnelles seront protégées?

Oui! Aucune information permettant de vous identifier d'une façon ou d'une autre ne sera publiée. Les noms des participants et des lieux de travail seront modifiés pour favoriser la confidentialité. De plus, les renseignements recueillis seront conservés de manière confidentielle. Les enregistrements et les transcriptions seront gardés dans des fichiers séparés dans un ordinateur et dans un disque externe, tous protégés par des mots de passe, gardés dans mon bureau sous clé. Seul ma directrice de recherche et moi-même en prendrons connaissance. Les enregistrements et toute information permettant de vous identifier seront détruits 7 ans après la fin de mon projet. Ensuite, je ne conserverai que les réponses transcrites, mais sans aucune information concernant les personnes qui me les auront données.

Les résultats généraux de mon projet pourraient être utilisés dans des publications ou des communications, mais toujours de façon anonyme, c'est-à-dire sans jamais nommer ou identifier les participants.

Est-ce que je suis obligé de répondre à toutes les questions et d'aller jusqu'au bout?

Non! Vous pouvez décider de ne pas répondre à une ou plusieurs questions. Vous pouvez aussi à tout moment décider que vous ne voulez plus participer à l'entrevue et que vous abandonnez le projet. Dans ce cas, vous pourrez même me demander de ne pas utiliser vos réponses pour ma recherche et de les détruire. Cependant, une fois que le processus de publication des données sera mis en route, je ne pourrai pas détruire les analyses et les résultats portant sur vos réponses, mais aucune information permettant de vous identifier ne sera publiée.

À qui puis-je parler si j'ai des questions durant l'étude?

Pour toute question, vous pouvez me contacter au numéro suivant [REDACTED] ou à l'adresse suivante andreia.seganfredo@umontreal.ca. Plusieurs ressources sont à votre disposition.

Ce projet a été approuvé par le Comité d'éthique de la recherche en arts et en sciences de l'Université de Montréal. Pour toute préoccupation sur vos droits ou sur les responsabilités des chercheurs concernant votre participation à ce projet, vous pouvez contacter le comité par téléphone au [REDACTED] ou par courriel à l'adresse cerah@umontreal.ca ou encore consulter le site Web : <http://recherche.umontreal.ca/participants>.

Si vous avez des plaintes concernant votre participation à cette recherche, vous pouvez communiquer avec l'ombudsman (c'est un « protecteur des citoyens ») de l'Université de Montréal, au numéro de téléphone [REDACTED] ou à l'adresse courriel ombudsman@umontreal.ca (**l'ombudsman accepte les appels à frais virés**).

Comment puis-je donner mon accord pour participer à l'étude ?

En signant ce formulaire de consentement et en me le remettant. Je vous laisserai une copie du formulaire que vous pourrez conserver afin de vous y référer au besoin

CONSENTEMENT

Déclaration du participant

- Je comprends que je peux prendre mon temps pour réfléchir avant de donner mon accord ou non à ma participation.
- Je peux poser des questions à l'équipe de recherche et exiger des réponses satisfaisantes.
- Je comprends qu'en participant à ce projet de recherche, je ne renonce à aucun de mes droits ni ne dégage les chercheurs de leurs responsabilités.
- J'ai pris connaissance du présent formulaire d'information et de consentement et j'accepte de participer au projet de recherche.

Je consens à ce que l'entrevue soit enregistrée : Oui Non

Signature du participant : _____ Date : _____

Nom : _____ Prénom : _____

Consentement verbal

Nom du participant : _____

Date de son approbation verbale : _____

Engagement du chercheur

J'ai expliqué les conditions de participation au projet de recherche au participant. J'ai répondu au meilleur de ma connaissance aux questions posées et je me suis assuré de la compréhension du participant. Je m'engage, avec l'équipe de recherche, à respecter ce qui a été convenu au présent formulaire d'information et de consentement.

Signature de la chercheuse : _____ Date : _____

Nom : _____ Prénom : _____

Annexe 4 : Politique de confidentialités des logiciels de vidéoconférence

Zoom

Cette application est devenue très populaire ces derniers mois, en particulier dans le contexte de la pandémie de Covid-19, car elle permet à plusieurs utilisateurs de participer à la même conférence. Cependant, la croissance rapide du nombre d'utilisateurs a révélé des failles de sécurité, que Zoom a tenté de corriger. Pour cette raison, la société a publié plusieurs mises à jour de sa politique de confidentialité au cours des mois de mars et avril, afin de la rendre plus claire et explicite. Pourtant, les experts conseillent d'utiliser des options de réglage de l'application permettant de privatiser les réunions et d'éviter les partages d'écran.

Zoom atteste être conforme à toutes les lois, règles et réglementations applicables en matière de confidentialité des données sur les marchés sur lesquels la société travaille. Elle assure ne pas vendre des données des utilisateurs et qu'elle ne surveille ni les réunions ni leur contenu pour toute raison autre que la prestation des services. Dans sa politique de confidentialité, Zoom affirme que recueille uniquement les données des utilisateurs de sa plateforme nécessaires pour proposer le service et s'assurer qu'il fonctionne. Ainsi, aucune donnée concernant l'activité sur la plateforme Zoom, vidéo, audio et chat compris, n'est communiquée à des tiers à des fins publicitaires.

Le contenu du client peut être conservé pour la prestation de services (messagerie vocale, enregistrement de réunions ou registres de discussion). Les contenus vidéo, audio et de chat ne sont pas conservés, à moins que l'hôte ne décide d'enregistrer la réunion. Dans ce cas, les participants reçoivent une communication et peuvent accepter l'enregistrement ou quitter la réunion. Lorsque la réunion est enregistrée, l'hôte peut choisir de la conserver sur son appareil ou sur la plateforme Zoom, où il y a des de contrôles d'accès pour les enregistrements sauvegardés.

Skype

Microsoft garantit que toutes les conversations audio et vidéo, les transferts de fichiers et les messages instantanés entre utilisateurs Skype sont chiffrés. Cependant, si un des utilisateurs utilise un téléphone fixe ou mobile cette partie de l'appel n'est pas chiffrée, car il s'agit du réseau téléphonique ordinaire. Les messages vocaux sont chiffrés quand ils vous parviennent. Après écoute, ils sont transférés des serveurs de Microsoft vers votre machine locale, où ils sont stockés sous forme non chiffrée.

Les fichiers et photos partagés, les appels enregistrés et d'autres éléments sont stockés par Microsoft afin que vous puissiez y accéder facilement sur tous vos appareils. Les messages, les titres de conversations, les vidéos et les images ont une durée de disponibilité qui est déterminée par l'utilisateur. Les fichiers, les messages vocaux et la messagerie vocale, ainsi que les appels enregistrés sont disponibles pendant 30 jours.

Microsoft recueille des données que vous lui fournissez dans le cadre de ses interactions avec vous et à travers ses produits, selon le contexte, les choix (notamment des paramètres de confidentialité) et les fonctionnalités utilisées. Elle utilise ces données pour fournir, améliorer, développer et personnaliser ses produits et pour adresser de la publicité et des communications marketing. Ces données sont également utilisées pour mener ses activités, analyser des performances des usagers. À cette fin, Microsoft collecte et partage quelques données avec tiers, tels que ses filiales, des prestataires travaillant en son nom ou lorsque cela est exigé par la loi ou pour répondre à une procédure judiciaire. La protection des clients et des droits de propriété en fait partie.

Messenger

Facebook fournit des informations quelque peu douteuses sur la confidentialité des messages échangés via cette application. Même en affirmant que Messenger est chiffré de bout en bout par défaut, l'entreprise suggère que les utilisateurs doivent sélectionner l'option « Conversations secrètes » pour que les messages écrits soient chiffrés de bout en bout. En ce qui concerne les messages audio, Facebook affirme qu'elle n'écoute pas les conversations des utilisateurs à moins que l'utilisateur n'autorise l'accès au microphone, mais cela est nécessaire pour envoyer des messages vocaux.

La société admet que seul WhatsApp, acquis en 2104, a des conversations chiffrées de bout en bout et qu'il faudra du temps pour offrir ce même mécanisme de sécurité aux utilisateurs de Messenger. Facebook garantit

que les messages sont personnels et ne sont donc pas utilisés pour le ciblage des publicités. Les publicités sont établies en fonction de vos activités avec les autres entreprises ou produits Facebook, avec d'autres entreprises, sur d'autres sites web et applications, et de votre emplacement.

FaceTime

Les conversations FaceTime sont chiffrées de bout en bout et ne peuvent pas être lues pendant leur acheminement d'un appareil à un autre. Selon Apple, ce logiciel a été conçu de telle sorte que l'entreprise n'a aucun moyen de lire vos messages pendant leur transmission et elle ne stocke pas sur ses serveurs vos appels.

Cependant, lorsque vous créez un identifiant Apple, demandez un crédit commercial, achetez un produit, téléchargez une mise à jour logicielle, connectez-vous aux services Apple ou contactez l'entreprise, y compris par les réseaux sociaux, elle peut collecter une variété d'informations (votre nom, votre adresse postale, votre numéro de téléphone, votre adresse courriel, vos préférences de contact, les identifiants des appareils, l'adresse IP, les informations de localisation, les informations de carte de crédit et les informations de profil lorsque le contact est via les réseaux sociaux).

Apple utilise des informations personnelles pour créer, développer, exploiter, livrer et améliorer ses produits, services, contenus et publicités, ainsi qu'à des fins de prévention des pertes et de lutte contre la fraude. Elle les utilise également à des fins internes telles que l'audit, l'analyse des données et la recherche pour améliorer les produits, services et communications pour les clients d'Apple. L'entreprise collecte également des informations non personnelles et les cookies (témoin de connexion) pour connaître le comportement des usagers. Parfois, Apple peut fournir à des tiers certaines informations personnelles pour fournir ou améliorer ses produits et services, mais elle leur demande de gérer les informations conformément aux lois applicables.

WhatsApp

Ce logiciel conserve les informations jusqu'à leur envoi, c'est-à-dire que si vous êtes hors ligne, le message reste sur les serveurs de l'entreprise pendant une période pouvant aller jusqu'à 30 jours. Si la transmission n'a pas lieu dans ce délai, le message est supprimé. Le contenu des messages échangés entre utilisateurs (discussions, photos, vidéos, messages vocaux, fichiers et informations de partage de position) est protégé pour ceux qui ont une version de l'application sortie depuis le 2 avril 2016. WhatsApp offre le chiffrement de bout en bout et, ainsi, tous les messages sont chiffrés et ne peuvent pas être lus par la compagnie et des tiers.

Cependant, ce logiciel collecte des informations que vous fournissez (relatives à votre compte ou des connexions) et des informations sur votre activité (comment vous utilisez le service). Dans ce cas, WhatsApp recueille automatiquement des informations comme les fichiers journaux, ainsi que les journaux et rapports de diagnostic, d'incident, de site web et de performances. Il garde aussi vos transactions (paiements), votre appareil et vos données de connexion, votre statut (si partagé) et cookies. WhatsApp utilise ces informations pour exploiter, fournir, améliorer, comprendre, personnaliser, aider et commercialiser son service. Ces informations peuvent être partagées avec des fournisseurs tiers ou avec les services tiers (lorsque vous avez recours à des services intégrés).

Annexe 5 : Services de soutien psychologique

Services de soutien psychologique

CISSS

Clinique de Psychologie

Soutien par téléphone, sans rendez-vous

Association canadienne pour la santé mentale (filiale Québec)

418-529-1899

* français, anglais

7 jours par semaine (9h00 am à 3h00 am)

Centre d'écoute Laval

450-664-2787 ou 1-888-664-1558

* français, anglais

Anonyme, confidentiel et gratuite

Accepte des appels à travers le Québec

24h par jours, 7 jours par semaine

www.centredecoute.com

Centre d'écoute et de référence multi-écoute

Lundi-Vendredi (9h00 à 12h00; 13h00 à 17h00)

* français, anglais, arabe,
espagnol, persan, russe

514 737-3604

<http://www.multiecoutte.org/>

Écoute Entraide (Montréal)

514 278-2130

* français, anglais

Ligne sans frais pour tout le Québec : 1 855 EN LIGNE (365-4463)

www.ecoute-entraide.org

Tel-aide Québec

418 686-2433

* français, anglais

Ligne sans frais pour tout le Québec : 1 877 700-2433

www.telaide.qc.ca

Tel-aide Montréal

514 935-1101

* français, anglais

<http://www.telaide.org/>

Services de crise du Canada

1-833-456-4566 (Ligne de crise)

* français, anglais

(Au Québec : 1-866-277-3553)

24 heures sur 24, 7 jours sur 7,

Par téléphone sans frais, SMS ou chat

www.crisisservicescanada.ca/fr

Annexe 6 : Grille de l'interview

Grille de l'interview	
Présentation de soi	Quel âge avez-vous ? Êtes-vous marié (e) ? Avez-vous des enfants ? Si oui, quel âge ont-ils ? Vous venez de quel pays ? Là, vous habitiez dans quelle ville ? Quel était votre métier ? Quand êtes-vous arrivé (e) au Canada ?
Thème 1 : Adaptation au pays	Quand avez-vous décidé de venir au Canada ? Comment avez-vous planifié votre immigration au Canada ? Quels étaient les défis quand vous êtes arrivé ?
Thème 2 : Adaptation en région	Quand avez-vous décidé d'aller en région ? Comment avez-vous planifié votre immigration en région ? Quels sont les défis auxquels vous faites face maintenant ?
Thème 3 : Migration secondaire	Comment évaluez-vous votre adaptation en région après votre adaptation à Montréal ?