

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC

ESSAI CRITIQUE PRÉSENTÉ  
À L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES

COMME EXIGENCE PARTIELLE DE LA  
MAÎTRISE EN ERGOTHÉRAPIE (M.Sc.)

PAR  
RACHEL BOUCHER

L'ADAPTATION OCCUPATIONNELLE  
CHEZ UNE PERSONNE IMMIGRANTE

DÉCEMBRE 2020

## TABLE DES MATIÈRES

<b>LISTE DES FIGURES.....</b>	<b>iv</b>
<b>LISTE DES TABLEAUX.....</b>	<b>v</b>
<b>LISTE DES ABRÉVIATIONS.....</b>	<b>vi</b>
<b>REMERCIEMENTS.....</b>	<b>vii</b>
<b>RÉSUMÉ.....</b>	<b>viii</b>
<b>1.INTRODUCTION .....</b>	<b>1</b>
<b>2. PROBLÉMATIQUE.....</b>	<b>3</b>
2.1. De l'immigration à l'intégration.....	3
2.1.1. Quelques statistiques.....	4
2.1.2. Les enjeux de l'immigration .....	6
2.1.3. Faciliter l'immigration .....	7
2.1.3.1. Service d'accueil des nouveaux arrivants (SANA) .....	8
2.1.3.2. Stratégie Carrière .....	8
2.2. Être un immigrant .....	9
2.2.1. Les phases d'adaptation.....	9
2.2.2. Redéfinir son identité.....	11
2.2.3. Ergothérapie : en route vers l'inclusion.....	13
2.3. Question de recherche .....	13
<b>3. CADRE CONCEPTUEL .....</b>	<b>14</b>
3.1. Modèle de l'adaptation occupationnelle .....	14
3.1.1.1. Les mécanismes d'adaptation .....	17
Énergie adaptative .....	17
Modes de réponses adaptatives .....	17
Comportements adaptatifs.....	17
3.1.1.2. La gestalt adaptative .....	18
3.1.1.3. La maîtrise relative .....	18
3.1.1.4. L'intégration de la réponse adaptative .....	18
3.2. Intervenir avec le MAO .....	19
<b>4.MÉTHODE.....</b>	<b>20</b>
4.1. Objectifs de recherche .....	20
4.2. Devis de recherche .....	20
4.3. Participant .....	20
4.3.1. Échantillonnage et recrutement .....	21
4.4. Collecte des données .....	21
4.5. Analyse des données.....	22
<b>5.RÉSULTATS .....</b>	<b>24</b>

<b>5.1. Informations contextuelles .....</b>	<b>24</b>
<b>5.2 Le parcours de vie d'Ali. ....</b>	<b>25</b>
5.2.1. Rencontre avec Ali.....	25
5.2.2. Le quotidien d'Ali en Algérie.....	26
5.2.2.1. Ali un étudiant accompli.....	27
5.2.2.2. Ali un travailleur dévoué .....	29
5.2.2.3. Ali et sa décision d'immigrer .....	30
5.2.3. Le quotidien d'Ali à son arrivée au Canada .....	31
5.1.3.1. Ali à l'Université du Québec .....	33
5.1.3.2. Le premier emploi d'Ali .....	35
5.1.3.3. Le mariage d'Ali .....	35
<b>5.2. Défis occupationnels et réponses adaptatives .....</b>	<b>36</b>
5.1.4.1. Communicationnel .....	37
5.1.4.2. Économique.....	37
5.1.4.3. Identitaire.....	38
5.1.4.4. Occupationnel .....	38
5.1.4.5. Social .....	39
5.1.4.6. Réponses adaptatives.....	39
<b>6.DISCSSION.....</b>	<b>43</b>
<b>6.1. Adaptation occupationnelle d'une personne immigrante .....</b>	<b>43</b>
6.1.1. Phases temporelles .....	44
6.1.2. Vision de l'immigration avant le changement d'environnement occupationnel .....	45
6.1.3. Préparation avant le changement d'environnement occupationnel .....	46
6.1.4. Niveau de bien-être durant l'adaptation occupationnelle .....	47
6.1.5. Réponses adaptatives .....	48
6.1.6. Maîtrise relative : interactions entre l'environnement et la personne.....	49
6.1.6.1. La famille .....	49
6.1.6.2. Les rapports sociaux .....	50
6.1.6.3. La reconstruction de l'identité .....	52
<b>6.3. Forces et limites de l'étude .....</b>	<b>54</b>
<b>6.3. Retombées sur la pratique en ergothérapie .....</b>	<b>55</b>
<b>7.CONCLUSION .....</b>	<b>57</b>
<b>RÉFÉRENCES .....</b>	<b>59</b>

## LISTE DES FIGURES

<i>Figure 1.</i> Répartition des personnes immigrantes dans les villes du Québec selon Statistiques Canada (2017). .....	5
<i>Figure 2.</i> Phases d'adaptation d'une personne immigrante dans un nouveau pays selon Black et Mendenhall en 1991. ....	9
<i>Figure 3.</i> Schématisation du modèle d'adaptation occupationnelle de Schkade et Schultz, 1992. ....	15
<i>Figure 4.</i> Schématisation des réponses adaptatives selon Schakde et Schultz (1991). ....	16
<i>Figure 5.</i> Pays d'origine. ....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<i>Figure 6.</i> Régions de résidence en Algérie, Tipaza et Bilda. ....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<i>Figure 7.</i> Environnement occupationnel de loisir en Algérie : terrain de soccer. .	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<i>Figure 8.</i> Environnement occupationnel panoramique des montagnes en Algérie. ....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<i>Figure 9.</i> Environnement occupationnel panoramique balnéaire en Algérie.	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<i>Figure 10.</i> Portrait occupationnel sommaire d'Ali. ....	36
<i>Figure 11.</i> Défis occupationnels rencontrés par Ali. ....	37
<i>Figure 12.</i> Réponses adaptatives principalement utilisées par Ali. ....	40
<i>Figure 13.</i> Journée type de travail d'Ali au Québec. ....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<i>Figure 14.</i> Journée type de week-end d'Ali au Québec. ....	41

## LISTE DES TABLEAUX

Tableau 1. <i>Coût de vie sans sorties en Algérie</i> .....	30
-------------------------------------------------------------	----

## LISTE DES ABRÉVIATIONS

APA	<i>American Psychiatric Association</i>
B.Sc.	Baccalauréat ès sciences
MAO	Modèle de l'adaptation occupationnelle
M.Sc.	Maîtrise ès sciences
UQTR	Université du Québec à Trois-Rivières

## **REMERCIEMENTS**

En premier lieu, je tiens à remercier particulièrement mon superviseur d'essai, Pierre-Yves Therriault. Il m'a soutenu dans l'élaboration d'un projet qui reflète tout à fait mes questionnements face à la profession de l'ergothérapie et sur les façons de mobiliser nos compétences dans des contextes d'innovation. Il m'a encouragé à mener un projet significatif à la hauteur de mes attentes. De même, je remercie le participant d'avoir contribué au projet, fourni autant d'informations et pris le temps de partager son vécu. Finalement, j'ai une pensée particulière pour mes proches, les collègues de classe et mon conjoint qui m'ont soutenue tout au long de mon essai.

## RÉSUMÉ

**Introduction :** L'immigration est au cœur de l'actualité et de l'identité canadienne. Elle implique tout un ensemble de transformation et une grande adaptation pour la part des personnes concernées. La politique d'immigration actuelle, axée sur l'adaptation économique et professionnelle, ne répond bien souvent pas totalement aux besoins des immigrants durant cette transition difficile. Le processus d'adaptation occupationnelle est un concept qui permet de comprendre cette transition d'une vision ergothérapeutique. **Objectifs :** Le but de cet essai est de décrire le processus d'adaptation occupationnelle d'une personne immigrante. **Méthode :** La présente recherche est de type phénoménologique descriptive et inscrite dans un paradigme narratif. Une entrevue semi-structurée avec une personne ayant immigré au Québec il y a au moins cinq ans a été réalisée. **Résultats :** Le récit d'Ali illustre sa situation avant et durant l'immigration et ce qui en est aujourd'hui. Les principaux défis d'adaptation rencontrés sont d'ordre communicationnel, économique, identitaire, occupationnel et social. **Discussion :** L'adaptation occupationnelle constitue un phénomène complexe, temporel et singulier. Les interactions entre les ressources personnelles et environnementales de la personne influencent l'adaptation à un nouvel environnement. Dans ce contexte, l'occupation correspond à un moyen efficace pour s'adapter, car elle donne un sens à la vie, diminue le sentiment d'isolement, augmente le niveau de bien-être et permet d'actualiser l'identité dans le nouvel environnement. Le parcours de vie et les diverses réponses adaptatives utilisées influencent l'adaptation occupationnelle. **Conclusion :** L'étude met en lumière une piste d'intervention ergothérapique centrée sur les occupations à investiguer pour favoriser une adaptation plus saine en promouvant des réponses adaptatives efficaces et un équilibre occupationnel tout au long de l'immigration. De même, les politiques concernant l'immigration devraient conférer des moyens aux personnes immigrantes pour valoriser une adaptation saine.

**Mots-clés :** immigration, adaptation occupationnelle, ergothérapie, récit de vie.



## 1.INTRODUCTION

Depuis bon nombre d'années, le Canada accueille des personnes immigrantes, et ce à plusieurs types : travailleur, étudiant, regroupement familial ou réfugié. Plus précisément, ce sont 321 065 immigrants (Institut de la statistique du Québec, 2019) qui ont obtenu un visa en 2018 leur permettant d'entrer au Canada. Ce sont des personnes qui participeront et s'engageront dans la société canadienne et québécoise. Du fait même, ils devront actualiser leurs rôles, leurs compétences et leurs intérêts au nouvel environnement. Par contre, cette transition de vie n'est pas sans risques. Effectivement, les personnes immigrantes ne sont pas à l'abri de vivre des situations difficiles qui les pousseront à fréquenter le système de santé et de services sociaux. La plupart des immigrants ont la certitude de faire ce processus afin de trouver de meilleures conditions de vie, un meilleur salaire, une meilleure accessibilité aux soins de santé et de services sociaux ou à l'éducation et de trouver ultimement de la stabilité. Cymbal et Bujnowski (2010) soulignent qu'ils bénéficieraient sans doute de services en ergothérapie afin de favoriser les adaptations occupationnelles saines et positives.

En ce sens, les professionnels de la santé devraient porter une attention particulière à leur sensibilité culturelle pour adapter les interventions et les services et répondre le mieux possible aux attentes culturelles des clients. Jusqu'à présent, la profession d'ergothérapie est peu impliquée dans les programmes gouvernementaux d'intégration des personnes immigrantes. Pourtant, l'expertise de ce professionnel peut avoir un impact sur la transition et l'adaptation occupationnelle de cette population. Centrée sur la personne en action dans différents environnements, effectivement, l'ergothérapie pourrait offrir à la communauté immigrante, par le biais de son expertise, des moyens pour favoriser l'adaptation et l'inclusion, ainsi que fournir un accompagnement dans les changements de rôle et les changements d'occupations.

La présente étude a d'une part pour but de décrire l'adaptation occupationnelle vécue par une personne immigrante et d'autre part, d'actualiser ce concept en contexte d'immigration et de discuter de la contribution et du rôle de l'ergothérapie dans leur adaptation occupationnelle. En premier lieu, la problématique mettra en lumière les notions clés de l'étude ainsi que les objectifs de recherche. Ensuite, le cadre conceptuel et la méthode seront présentés.

Par la suite, les résultats de l'étude seront présentés et analysés dans la discussion. Finalement, une synthèse de la présente recherche conclura ce projet.

## 2. PROBLÉMATIQUE

Dans cette section, le phénomène de l'immigration et de ses enjeux est expliqué. Par la suite, le phénomène d'adaptation occupationnelle des personnes immigrantes est précisé.

### 2.1. De l'immigration à l'intégration

De prime à bord, il est nécessaire de définir l'immigration. Le terme immigration apparaît en Europe en 1768 et est formé de trois éléments latins : *im* signifie vers l'intérieur, *migr* signifie déplacement et *atio* est un suffixe pour les noms féminins (Immigration, s.d.). Ainsi, le mot signifie un déplacement vers l'intérieur. Plus précisément, ce mot correspond à l'action d'entrer ou de séjourner de manière durable ou définitive dans un pays autre que celui où l'individu est né (Immigration, s.d.). Aussi, différentes motivations sont à la base de l'immigration. Par exemple, les individus décident d'immigrer pour des raisons professionnelles, scolaires, politiques, sécuritaires, économiques, personnelles, familiales ou fiscales (Immigration, immigré, s.d.). En somme, le terme immigration aborde la notion de phénomène, soit des faits ou des événements remarquables par sa nouveauté ou par son caractère exceptionnel, anormal ou surprenant.

Au Canada, l'immigration est intergouvernementale. En d'autres mots, il existe deux niveaux législatifs, un dirigé par le gouvernement fédéral et l'autre par les gouvernements provinciaux. Globalement, le gouvernement fédéral désire accueillir un grand bassin d'immigrants par le biais de douze programmes différents (Gouvernement du Canada, 2020). Ils ont tous des spécificités permettant de diversifier le profil des demandeurs. D'un autre côté, le gouvernement provincial du Québec souhaite accueillir des immigrants qui répondent davantage à des critères spécifiques. Par exemple, l'emphasis est mise sur les candidatures francophones, diplômées, autonomes financièrement et ayant réussi l'attestation des valeurs démocratiques et des valeurs québécoises (Immigration, francisation et intégration Québec, s.d.). En ce sens, les différentes visions de l'immigration ont un impact direct sur le phénomène migratoire.

Il existe deux statuts que les immigrants peuvent prendre au Canada, soit permanent ou temporaire. Le volet permanent comprend trois classes de raisons pour lesquelles les immigrants

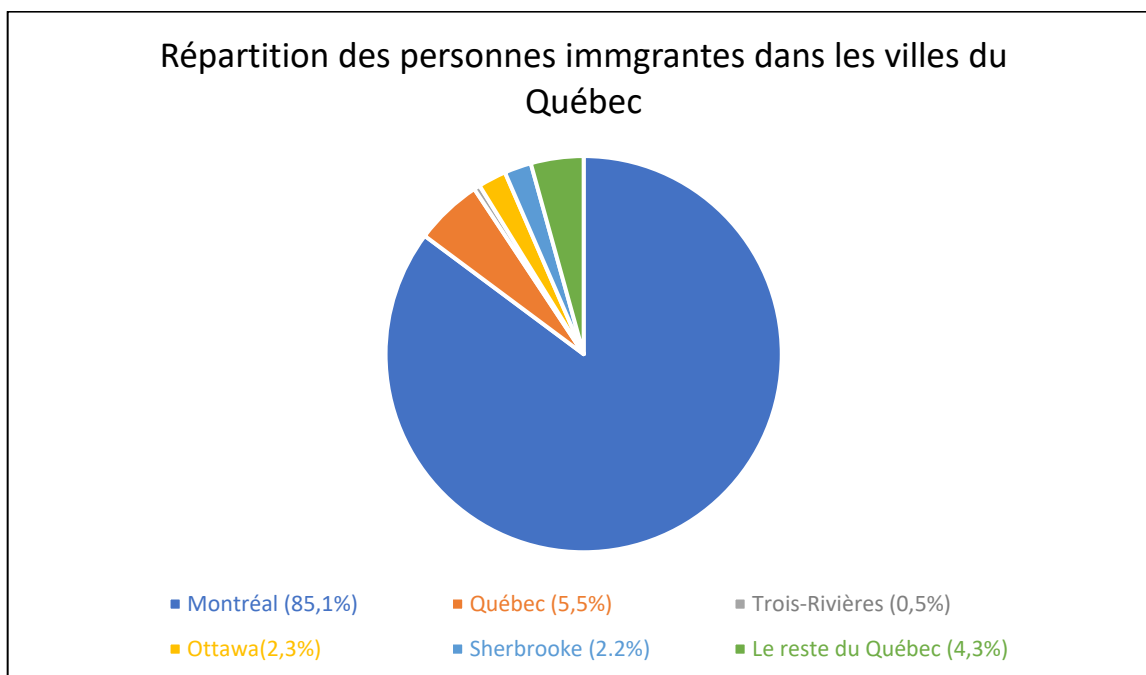
peuvent faire une demande : économique, familial, et humanitaire. Ce faisant, l'immigration permanente inclut les immigrants travailleurs, les réunifications familiales et les arrivants quittant leur pays d'origine pour des fins de sécurité. L'immigration temporaire, pour sa part, désigne les visiteurs, les travailleurs temporaires et les étudiants étrangers. Les visas remis obligent les détenteurs à quitter le Canada avant la date d'échéance du document. Toutefois, il existe des procédures pouvant faire basculer le statut, de temporaire à permanent.

Pour le présent travail, la population cible est les personnes immigrantes qui ont obtenu le droit de résider au Canada de façon permanente.

### **2.1.1. Quelques statistiques**

Pour débiter, il est important de prendre connaissance de la démographie des immigrants au Canada. Entre 2011 et 2016, un total de 1 212 075 immigrants a été recensé au Canada (Statistique Canada, 2017). En 2016, la population canadienne était composée de 21,9%, soit 7 540 830 d'individus migrants (Statistiques Canada, 2017). De ce nombre, 60,3 % ont immigré par le biais du volet économique, 26,8 % de la réunification familiale et 11,6 % à titre du volet humanitaire (Statistique Canada, 2017). À leur arrivée, la majorité de ceux-ci se dirige principalement vers quatre provinces soit en Alberta, Colombie-Britannique, Ontario et Québec.

Plus précisément, 255 988 personnes se sont installées au Québec entre 2014 et 2018 (El-Assal, Fields, Homsy, Savard et Scarfone, 2019). Aussi, la plupart des personnes choisissent d'habiter dans les métropoles comme Montréal, Ottawa, Toronto ou Vancouver (El-Assal et al, 2019). Cette tendance engendre une distribution hétérogène sur le territoire canadien des nouveaux arrivants qui divise le pays (Shiabo et Yan 2016). En effet, les grandes métropoles deviennent multiculturelles alors que les autres villes sont catégorisées comme monoculturelles (Shiabo et Yan 2016). La figure 1 met en évidence la répartition des personnes immigrantes au Québec. Elle permet de constater que la majorité soit 85,1% se dirige vers Montréal, 5,5% se dirigent vers Québec, 2,3% se dirigent vers Ottawa, 2,2 % se dirigent vers Sherbrooke, 0,5% se dirigent vers Trois-Rivières et 4,3% se dirigent dans les autres villes du Québec.



*Figure 1. Répartition des personnes immigrantes dans les villes du Québec selon Statistiques Canada (2017).*

Le multiculturalisme<sup>1</sup> est un élément influençant considérablement l'immigration. En effet, le gouvernement fédéral doit intégrer les divers groupes ethniques afin de créer une société où les différences et les similitudes inhérentes se confondent facilement (Shiabo et Yan 2016). Le gouvernement fédéral met sur place divers programmes d'intégration dans les grandes villes puisque le nombre d'immigrants y est plus élevé. L'intégration de cette population permet aux personnes immigrantes de contribuer rapidement à la société d'accueil. Cette idéalisation multiculturelle facilite la transition et l'accommodation des personnes immigrantes dans la société. Effectivement, cela encourage les groupes ethniques à préserver leur identité culturelle tout en s'intégrant à la société. Par la *Loi sur le multiculturalisme canadien*, la liberté de maintenir, de valoriser et de partager son patrimoine culturel est encouragée par le gouvernement fédéral

<sup>1</sup> Le multiculturalisme doit refléter la diversité culturelle et raciale de la société canadienne et se traduit par la liberté, pour tous ses membres, de maintenir, de valoriser et de partager leur patrimoine culturel, ainsi qu'à sensibiliser la population à ce fait (Ministère de la Justice, 2014).

(Ministère de la Justice, 2014). Ainsi, l'obtention d'une communauté équitable et diversifiée favorise l'intégration, diminue la marginalisation et l'exclusion de divers groupes populationnels (Berry et al, 1977). Il est important de souligner que l'intégration n'est pas une responsabilité appartenant uniquement au nouvel arrivant. Une intégration réussie est l'interaction entre cet individu et l'ouverture d'esprit de la société d'accueil (Tolley, Biles, Meyers et Frideres, 2011). La population canadienne doit à la fois se faire sensibiliser et éduquer à cette réalité.

### **2.1.2. Les enjeux de l'immigration**

En raison de la population vieillissante et du faible taux de natalité, le Canada fait face à des problèmes économiques. En ce sens, les mouvements migratoires ont le potentiel d'atténuer les impacts de cette problématique. Toutefois, les études mettent en lumière qu'il n'existe pas un nombre optimal d'immigrants pour contrer ces effets. Il est plus efficace d'améliorer la qualité et l'efficacité de l'intégration des migrants pour ressentir les impacts socioéconomiques dès leur arrivée (El-Assal et al, 2019). Néanmoins, il est reconnu que l'ensemble des personnes immigrantes favorise le développement socioéconomique, améliore la qualité de la main d'œuvre et combat le faible taux de natalité (El-Assal et al, 2019; Shiabo et Yan 2016). De plus, les migrants et leurs descendants participent activement à la diversité ethnique, culturelle et linguistique du pays (El-Assal et al, 2019; Shiabo et Yan, 2016). En ce sens, le gouvernement fédéral ajuste sa politique d'immigration pour maximiser le nombre de nouveaux arrivants afin qu'ils prennent part à la société de demain (Ministre de l'Immigration, des Réfugiés et de la Citoyenneté, 2018). Dans une autre optique, le gouvernement provincial demande plus de pouvoir au fédéral et de souplesse dans l'élaboration de ses propres politiques d'immigration. En effet, il plaide pour et met en place des politiques contraignantes avec des critères de sélection spécifiques. Le gouvernement provincial désire ainsi préserver la culture québécoise, dont la vitalité de la langue française (Ministère de l'Immigration, de la Diversité et de l'Inclusion, 2015). Il désire réduire la venue d'immigrant et contrôler les personnes choisies pour immigrer dans la province. Il y a ainsi dichotomie entre les objectifs poursuivis au niveau fédéral et provincial.

Le phénomène d'immigration prend de l'expansion et favorise la création d'organismes voués à accompagner les immigrants dès leur arrivée. La majorité étant installée dans les grandes villes d'accueil ils mettent sur pieds des mesures d'intégration répondant aux besoins du gouvernement fédéral. En ce sens, la plupart des recherches faites portant sur les mesures actuelles documentent uniquement leur efficacité en métropole (Shiabo et Yan 2016). Ainsi, la majorité des recommandations émises par les chercheurs ne s'appliquent pas pour les autres villes. En effet, cette réalité résulte du fait que le gouvernement fédéral finance les recherches des programmes d'intégration dans les grandes villes où le nombre d'immigrants est élevé (Shiabo et Yan 2016). Depuis quelques années, les personnes immigrantes s'établissent de plus en plus dans les municipalités plus petites (Shiabo et Yan, 2016). Il est ainsi normal de se questionner sur la façon que l'adaptation des personnes vivant en milieu urbain est soutenue afin d'ajuster les façons de faire dans les villes plus petites. En ce sens, les programmes offerts doivent répondre aux besoins de l'ensemble des migrants.

Globalement, les réflexions mènent à constater qu'utiliser différentes approches optimise l'ensemble des mesures d'immigration. Actuellement les principaux services offerts sont généraux et soutiennent les nouveaux arrivants dans quelques sphères de leur intégration. Elles tiennent peu compte des nombreux problèmes issus de l'immigration et du vécu expérientiel des personnes immigrantes. Les immigrants ont des ressources pour obtenir des informations générales, de l'interprétation, des formations linguistiques, des cours de citoyenneté, des services de counseling, d'aide à l'emploi et pour les orienter dans le système de santé. En effet, les mesures élaborées sont principalement axées vers l'économie et la politique. En ce sens, il serait intéressant de modifier les programmes actuels pour promouvoir une politique inclusive.

### **2.1.3. Faciliter l'immigration**

Comme mentionné, plusieurs contraintes sont observées dans les petites villes d'une part, car il y a moins de services accessibles et les organismes ont moins de moyens pour offrir des services adaptés. D'autre part, cela peut amener les personnes immigrantes à se référer aux grands centres tels que Montréal pour avoir recours aux services. Par exemple, il existe deux principaux organismes dans la ville de Trois-Rivières qui ont pour mission de favoriser

l'intégration des personnes immigrantes. Ces services se situent dans la région où le projet de recherche est réalisé. De même, les institutions scolaires développent leur propre service d'accueil aux immigrants pour les soutenir dans leur transition.

#### **2.1.3.1. Service d'accueil des nouveaux arrivants (SANA)**

Le Ministère de l'immigration, francisation et intégration du Québec a mandaté le Service d'accueil des nouveaux arrivants qui est un organisme à but non lucratif d'offrir un ensemble de services gratuits et personnalisés aux nouveaux arrivants à Trois-Rivières. Les objectifs sont de permettre aux personnes immigrantes de se forger une place dans la région et de contribuer au niveau socioéconomique. Le SANA accompagne les migrants dès leur arrivée par des services d'accueil et d'aide à l'établissement et à l'intégration (<https://sana3r.ca/a-propos/>).

#### **2.1.3.2. Stratégie Carrière**

Depuis 2004, l'organisme « Stratégie Carrière », situé à Trois-Rivières, offre aux personnes immigrantes des services de bilan de compétences et d'aide à l'emploi. Plus précisément, les professionnels peuvent aussi accompagner les personnes dans l'orientation scolaire et professionnelle, la rédaction du curriculum vitae ou même la pratique d'entrevue. Stratégie Carrière a aussi mis en place des services pour soutenir les entreprises afin d'assurer l'accès et le maintien en emploi des travailleurs d'origine étrangère. Il y a également des formations offertes pour la sensibilisation à la diversité culturelle aux divers acteurs des entreprises (<http://www.strategiecarriere.com/a-propos/>).

Ainsi, d'une part le gouvernement fédéral met en place des programmes et des services pour favoriser le processus d'immigration puisqu'il bénéficie des avantages socioéconomiques engendrés par la venue de nouveaux arrivants. D'autre part, le gouvernement provincial du Québec encadre les programmes et services d'immigration dans le souci de préserver l'identité québécoise et la langue française. Les études démontrent que les immigrants se dirigent en grande partie dans les grands centres dont Montréal, Ottawa ou Toronto, puisqu'ils desservent davantage d'opportunités économiques et de services d'intégration. Par contre, les plus petites municipalités gagnent en popularité auprès de ces personnes depuis quelques années et



manifestent un besoin d'être mieux outillé pour desservir des services d'intégration de qualités aux personnes immigrantes.

## 2.2. Être un immigrant

### 2.2.1. Les phases d'adaptation

La théorie derrière le processus d'adaptation a été proposée par Black et Mendenhall en 1991. Les auteurs ont défini le processus en quatre étapes distinctes. La figure 2 illustre le continuum d'adaptation en présentant l'étape de la lune de miel, du choc culturel, de l'adaptation et de la maturité. De plus, les études récentes ont mis en lumière que l'entièreté du processus d'immigration et d'adaptation peut s'échelonner sur une période d'environ 10 ans (Shibao, 2013).

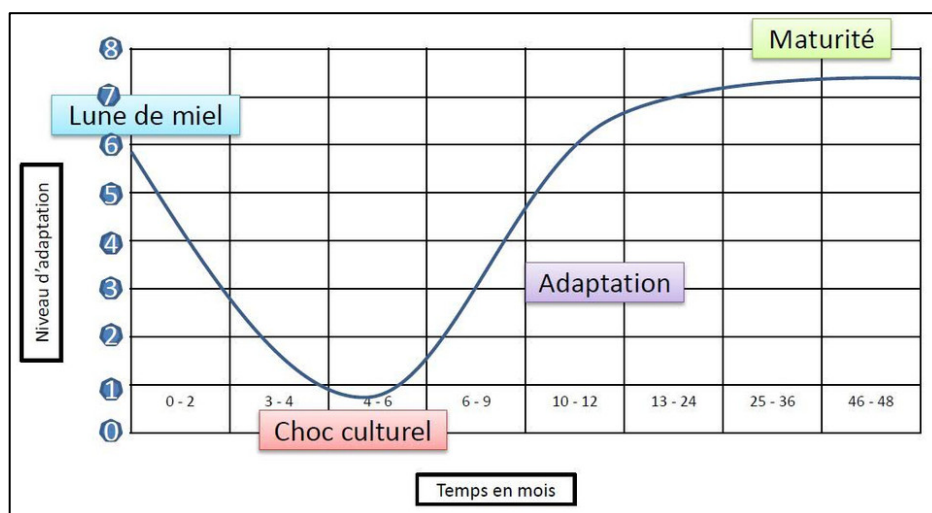


Figure 2. Phases d'adaptation d'une personne immigrante dans un nouveau pays adapté de Black et Mendenhall (1991).

La première étape est la lune de miel. Celle-ci se déroule à partir des premiers moments dans le nouveau pays. Les personnes vivent des émotions positives et sont en pleine découverte du nouvel environnement, de la nouvelle culture et des nouvelles rencontres. Ces expériences sont stimulantes et fascinantes. Il se peut que les personnes immigrantes perçoivent des signaux

négatifs dans le milieu d'accueil, mais les ignorent. À cette période, Black et Mendenhall (1991) recommandent de mettre en place des interventions de prévention<sup>2</sup> pourrait avoir des impacts considérables sur les difficultés vécues lors du choc culturel.

La deuxième phase est celle du choc culturel. Après un certain temps, les signaux négatifs sont trop présents pour en faire abstraction. À ce moment, le sentiment de rejet et de choc culturel se fait ressentir. Les personnes immigrantes peuvent alors expérimenter des émotions à l'égard d'un nombre trop élevé de différences culturelles. Cette période est considérée comme la plus difficile, car les disparités entre la personne et la société d'accueil semblent insurmontables. Les personnes vivant un tel choc remettent en question leurs capacités, leurs tolérances, leurs rôles et leurs habitudes, car elles voient tous leurs repères disparaître. Elles cherchent à s'identifier à des normes et des valeurs qui leur ressemblent et devront faire de multiples deuils vis-à-vis de leur emploi, la société, leurs occupations, leurs loisirs et leurs réseaux sociaux. À cet effet, selon Black et Mendenhall (1991), il serait pertinent de mettre en place des services pour soutenir ces personnes dans cette période cruciale. Aussi, la promotion<sup>3</sup> de stratégies adaptatives supporterait les immigrants à faire face à leurs difficultés et à améliorer leur quotidien.

La troisième étape est l'adaptation. À cette étape, la personne vit un processus d'apprentissage au niveau de son développement personnel. L'intégration se fait progressivement et la personne gagne en autonomie dans toutes les sphères de sa nouvelle vie. Elle se familiarise avec les diversités culturelles et intègre à sa manière les deux cultures. Cette phase est caractérisée par l'apprentissage de la culture étrangère et de ses codes culturels. Des difficultés sont encore ressenties, mais la personne cherche à les surmonter et à s'ajuster. À cette

---

<sup>2</sup> Dans ce contexte, la prévention correspond à la mise en place de mesures qui visent non seulement à empêcher l'apparition d'une situation spécifique, telle que la lutte contre les facteurs de risque, mais également à en arrêter les progrès et à en réduire les conséquences (OMS,1999).

<sup>3</sup> La promotion de la santé permet aux personnes d'améliorer la maîtrise de leur propre santé. Elle couvre une vaste gamme d'interventions sociales et environnementales conçues pour favoriser et protéger la santé et la qualité de vie au niveau individuel en luttant contre les principales causes de mauvaise santé, notamment par la prévention, et en ne s'intéressant pas seulement au traitement et à la guérison. (OMS,2016).

période, promouvoir ce processus d'adaptation aiderait les personnes à maintenir et atteindre une qualité de vie significative (Black et Mendenhall, 1991).

La quatrième phase correspond à la maturité. Pour l'atteindre, la personne vit une période d'ajustement. Cette phase est expliquée par les agissements appropriés face aux différences culturelles. Le nouvel environnement devient de plus en plus familier et l'immigrant se sent bien dans son nouveau pays. En effet, les émotions négatives du choc culturel ne sont plus ressenties. À partir de ce moment, l'immigrant progresse positivement dans ce nouveau pays jusqu'à l'atteinte d'une intégration optimale et d'une personnalité issue des éléments des deux cultures. Il se peut que certaines personnes n'arrivent pas à s'adapter et décident de rebrousser chemin. Au Québec, le taux de rétention d'immigrants entre 2010 et 2015 a été de 84,3% (Statistique Canada, 2015). Ainsi, près de 16% des personnes ayant immigré ont décidé de quitter le pays d'accueil en raison de l'incapacité à s'adapter à l'environnement.

### **2.2.2. Redéfinir son identité**

Comme il a été expliqué, le processus d'adaptation est un continuum long et difficile. Certains facteurs ont le potentiel d'influencer positivement ou négativement cette adaptation. En effet, un accès limité aux connaissances quant au marché d'emploi, au système de santé, au cadre d'éducation et aux logements du pays d'accueil peut nuire au processus d'adaptation. Pourtant, la consolidation de ces informations contribue à leur adaptation et à leur sentiment d'intégration. De plus, avoir accès à ces connaissances permet aux immigrants de mieux comprendre certaines difficultés rencontrées ou de les anticiper afin de les résoudre plus aisément (Caidi, Allard et Quirke, 2010).

D'autre part, les difficultés d'adaptation sont étroitement liées à l'état et la fragilité psychologique des nouveaux arrivants (Bernstein, Park, Shin, Cho et Park, 2011). Plus précisément, la résilience<sup>4</sup> influence l'adaptation des personnes immigrantes. Les personnes résilientes usent plus naturellement de stratégies efficaces pour promouvoir leur bien-être (Yu

---

<sup>4</sup> La résilience correspond à la capacité de surmonter des événements indésirables et d'être en mesure d'avoir un développement réussi malgré les circonstances difficiles (catastrophes, guerres, urgences, traumatismes graves, etc.) (Carrio, Castro Delgado et Arcos González, 2019).

et al, 2014). Par exemple, elles mettent de l'avant leurs forces pour s'adapter à un nouvel environnement, nomment les côtés positifs des difficultés rencontrées, prônent une attitude d'acceptation et de gratitude et élaborent des objectifs réalistes quant à leur processus d'intégration.

En somme, lorsqu'une personne prend la décision d'immigrer dans un nouveau pays, elle s'apprête à vivre une transition importante. Durant le processus d'immigration, la personne est ébranlée et doit complètement se redéfinir. Dans le pays d'accueil, la personne immigrante doit ajuster ses routines et ses habitudes. Dans cette optique, le nouvel environnement peut amener la personne à changer son métier, ses loisirs, sa formation professionnelle, ses rôles, ses soins personnels, sa personnalité, ses responsabilités et son rythme de vie. Certaines personnes n'obtiennent pas la reconnaissance de leurs expériences académiques et professionnelles. Cela affecte la recherche d'emploi correspondant à leurs réelles compétences et les rend plus sujets à être sans emploi ou à bénéficier d'aide financière gouvernementale (Shiabo et Yan 2016). La personne doit apprendre à se débrouiller dans une langue secondaire et avec un réseau de soutien restreint. De plus, une inaccessibilité aux ressources et aux services gouvernementaux, un sentiment d'exclusion dans la société et vivre des situations de racismes et de discrimination peuvent être observés (Shiabo et Yan 2016). Il est noté que la vision face à l'immigration, les raisons motivant l'immigration et le niveau de préparation pour cet événement ont aussi un impact direct sur l'adaptation. D'autre part, les personnes qui entament des procédures d'immigration ont l'espoir d'améliorer leur qualité de vie (Bernstein et al, 2011). Toutefois, il a été observé que dans les premières années, les migrants vivent une diminution de leur qualité de vie et une détérioration de leur santé (Bernstein et al, 2011). Une fois adaptés, les immigrants peuvent ressentir les bienfaits sur leurs conditions de vie (Bernstein et al, 2011).

Ainsi, le phénomène d'immigration s'étend sur un continuum temporel permettant aux individus de se redéfinir dans un nouvel environnement. Ces changements amènent des défis d'ordre personnel, professionnel et environnemental. Par contre, certaines personnes ont des comportements qui les aideront à surpasser ces nombreux changements et défis. Les

gouvernements fédéral et provincial misent sur ce phénomène pour rétablir un équilibre socio-économique dû au vieillissement de la population et du faible taux de natalité.

### **2.2.3. Ergothérapie : en route vers l'inclusion**

Jusqu'à présent, les ergothérapeutes interviennent avec des personnes immigrantes par le biais des soins en santé physique ou en santé mentale. Ils n'interviennent pas auprès de cette population en prévention primaire de santé. Dans les situations actuelles, les personnes immigrantes sont considérées comme tous les autres prestataires de services. Pourtant, l'ergothérapie actuelle désire promouvoir des interventions dans la diversité. Pour arriver à cette aspiration, les ergothérapeutes doivent user de leurs compétences professionnelles plus particulièrement de celle d'agent de changement (ACE, 2012; ACE, 2014). Cette compétence permet de revendiquer des services qui correspondent aux réalités de la société d'aujourd'hui.

### **2.3. Question de recherche**

À la lumière de ces éléments, il est indispensable de clarifier le phénomène de l'adaptation occupationnelle chez les personnes immigrantes à l'exploration du vécu expérientiel. La question générale pour ce projet d'intégration est d'identifier comment l'adaptation occupationnelle est décrite par une personne ayant immigrée au Québec depuis plus de cinq ans? Plus précisément, la présente recherche tente de répondre aux questions suivantes : quels sont les enjeux rencontrés lors de la transition occupationnelle d'une personne immigrante? Quels sont les éléments facilitants l'adaptation à un nouveau pays?

### **3. CADRE CONCEPTUEL**

Cette section présente le modèle conceptuel utilisé afin de structurer la réflexion sur le thème. En ce sens, les différents concepts du modèle de Schkade et Schultz (1992) appelé *Adaptation occupationnelle* sont présentés. De plus, cette section sera utilisée pour mieux comprendre l'ensemble du processus d'adaptation d'une personne immigrante au Québec d'un point de vue ergothérapique.

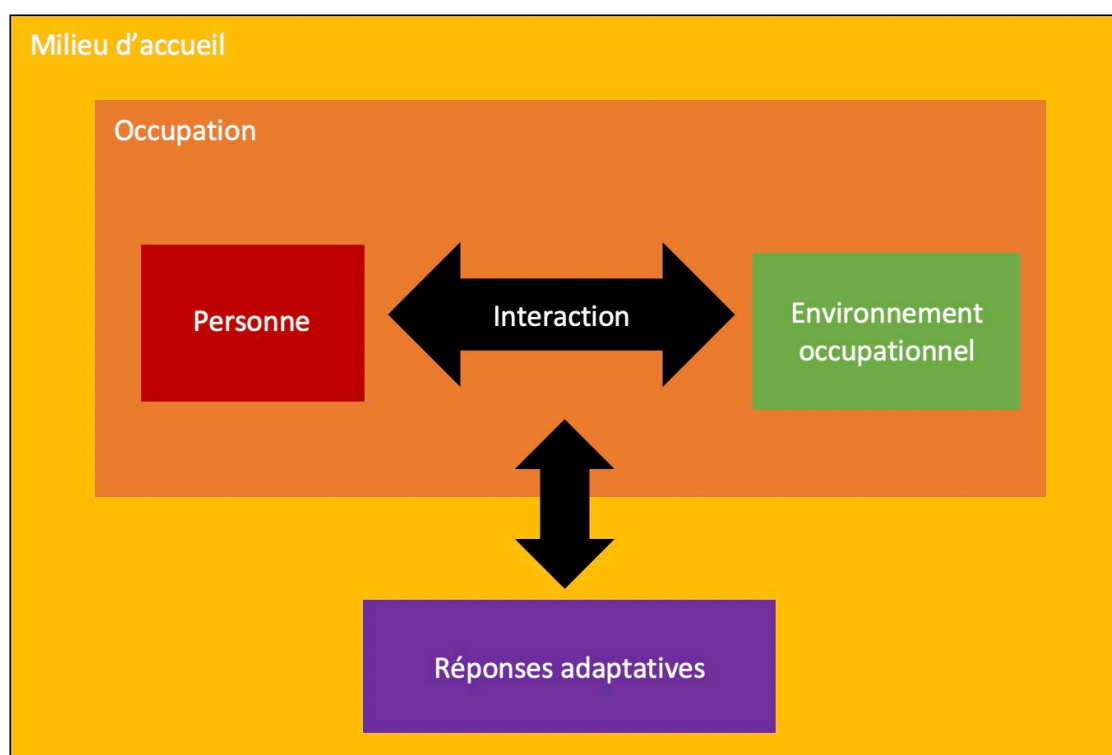
#### **3.1. Modèle de l'adaptation occupationnelle**

Le Modèle de l'adaptation occupationnelle (MAO) a été proposé en 1992 par les auteurs prénom Schkade et prénom Schultz qui travaillaient alors au Texas Women's College (Denton, Texas, États-Unis). Schultz en 2009 propose ses travaux dans la perspective du développement d'un cadre théorique. Dans les années 1990, l'État du Texas accueille 300 000 immigrants en seulement quatre ans (Bouvier et Martin, 1995). À cette époque, la population est composée à 60,6 % de Caucasiens, 25,7% d'Hispaniques, 11,6% de Noirs et 2.1% d'Asiatiques. En ce sens, de nombreux travaux de recherche ont été menés afin de cerner et répondre aux besoins de cette population (Bouvier et Martin, 1995).

Le MAO permet d'articuler quatre principaux concepts : interactions, personne, environnement occupationnel et réponses adaptatives. L'interaction est l'ensemble des relations entre les expériences engendrées par les contextes environnementaux et vécues par les personnes. Elle est aussi décrite par le fait que la personne doit s'adapter aux défis occupationnels créés par la confrontation d'éléments personnels (désirs, exigences de l'environnement ...). La personne fait référence à trois systèmes différents : sensorimoteur, cognitif et psychosocial. Chaque personne possède des capacités uniques en raison des facteurs génétiques, environnementaux et phénoménologiques qui les influencent. L'environnement occupationnel correspond au contexte dans lequel la personne évolue (culturel, physique ou social) où les rôles et les occupations sont réalisés. Enfin, les occupations se définissent comme le travail, les soins personnels et les loisirs. Les occupations sont inscrites dans un contexte environnemental particulier. Les rôles occupationnels sont internes (généré par la personne) ou

externes (généré par l'environnement). Pour les réponses adaptatives, les auteurs proposent trois catégories de réponses adaptatives : mécanismes adaptatifs (énergie adaptative, modes adaptatifs et comportements adaptatifs), gestalt adaptative et maîtrise relative.

L'adaptation occupationnelle est décrite par la capacité d'une personne à surmonter des défis occupationnels à savoir la considération entre les choix antérieurs et actuels afin d'anticiper le futur provoqué par un changement ou une transition dans un nouvel environnement (Schkade et Schultz, 1992).



*Figure 3.* Schématisation du modèle d'adaptation occupationnelle de Schkade et Schultz (1992).

En ce sens, une personne immigrante est considérée fonctionnelle lorsque ses capacités adaptatives sont suffisantes pour affronter des difficultés. Les auteurs soulignent alors qu'elle a atteint une maîtrise relative optimale. À l'opposé, une personne est considérée dysfonctionnelle si sa performance occupationnelle est faible en raison de l'utilisation de capacités adaptatives inefficaces (Cole et Tufano, 2008). Une des utilités de ce modèle réside dans les liens établis entre

la personne et son environnement ainsi que dans la conceptualisation du phénomène d'adaptation occupationnelle. Les auteurs stipulent que l'engagement et la réalisation d'occupation sont des moyens essentiels permettant de s'adapter.

### 3.1.1. Les réponses adaptatives

Les réponses adaptatives correspondent aux stratégies mises en place par l'individu pour affronter les défis occupationnels. Chaque personne immigrante a sa propre perception quant aux attentes liées à ses rôles face aux défis occupationnels. Les sections suivantes abordent les réponses adaptatives, leur évaluation et leur intégration au quotidien de la personne. La génération d'une réponse adaptative correspond à la partie anticipatoire du processus d'adaptation occupationnelle. La personne doit être en mesure d'identifier les signes préalables à une difficulté afin de faciliter l'application d'une réponse adaptative appropriée.

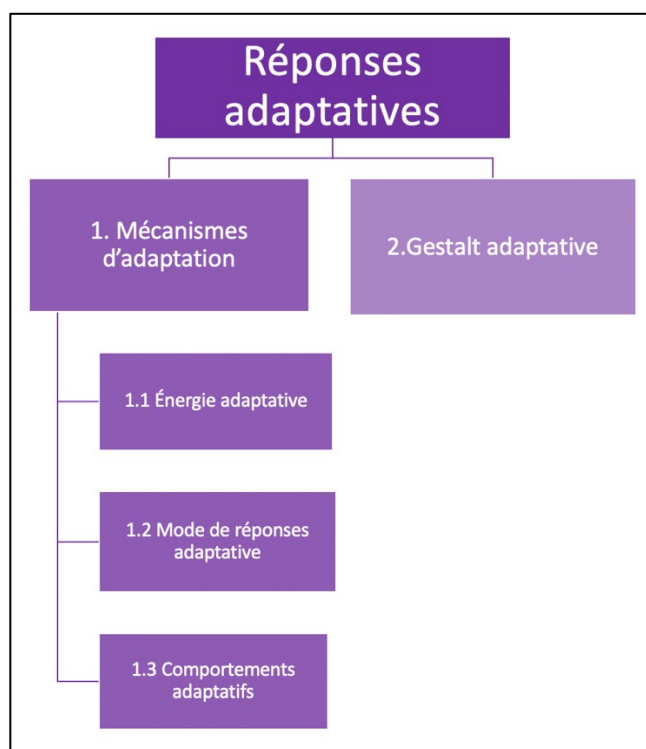


Figure 4. Schématisation des réponses adaptatives selon Schakde et Schultz (1991).



### 3.1.1.1. Les mécanismes d'adaptation

La réponse adaptative débute au moment de la mise en action des mécanismes d'adaptation. Ils peuvent prendre trois principales formes : les nommer.

#### *Énergie adaptative*

L'énergie adaptative est celle qui contrôle le processus d'adaptation. L'*énergie primaire* est utilisée lors de la réalisation d'une activité problématique et dans le fait que la personne cherche constamment à s'adapter. Ce type d'activité requiert une grande quantité d'énergie adaptative et ne mène pas à des solutions efficaces. L'*énergie secondaire* intervient au moment où l'attention de la personne n'est pas mise directement sur le défi et permet une adaptation plus saine.

#### *Modes de réponses adaptatives*

Les modes de réponses correspondent aux patrons adaptatifs d'une personne. Trois types de patrons existent soit présent, modifier et nouveau. Le premier mode, appelé *présent*, est constitué de réponses efficaces déjà utilisées et connues par la personne. Le second, nommé *modifier*, représente les modifications de modes de réponses adaptatives inefficaces durant un défi occupationnel. Enfin, le troisième, nommé *nouveau*, est présent lorsqu'une personne se réfère à de nouveaux modes ou tente un nouveau comportement pour arriver à une réponse efficace. Lorsque les deuxième et troisième modes sont utilisés et sont efficaces, ils deviennent des modes de type *présent*.

#### *Comportements adaptatifs*

Les comportements adaptatifs correspondent aux comportements utilisés pour arriver à une maîtrise relative et à une réponse occupationnelle appropriée. Les comportements *primitifs* sont utilisés par les personnes lorsqu'elles vivent une situation extrêmement difficile et tentent d'avoir une réponse adaptative efficace. Le comportement généré par les trois dimensions de la personne (sensorimotrice, cognitive et psychosociale) est souvent temporaire, car il peut rendre la personne dysfonctionnelle. Les comportements *transitoires* sont, pour leur part, variables,

actifs, aléatoires et n'ont pas d'objectifs précis. La personne utilise tous ses systèmes pour tenter de résoudre le défi. La personne n'est plus bloquée devant le défi. Elle tente différentes façons de trouver une solution. Finalement, les comportements *matures* sont logiques, modulés, ont un objectif clair et se veulent orientés vers une solution. La personne ayant des comportements matures obtiendra une réponse adaptative efficace face aux défis occupationnels rencontrés.

#### *3.1.1.2. La gestalt adaptative*

Dans toutes réponses adaptatives, les trois systèmes (sensorimoteur, cognitif et psychosocial) de la personne sont mobilisés. Les systèmes s'articulent de manière à répondre aux besoins occupationnels. Chaque défi occupationnel rencontré entraînera une gestalt unique en fonction du niveau d'utilisation des dimensions (sensorimotrices, cognitives ou psychosociales).

#### *3.1.1.3. La maîtrise relative*

La maîtrise relative est caractérisée par l'amalgame de sentiments vécus par une personne par rapport à un événement. En effet, face à une situation, la personne adoptera une attitude mitigée entre l'exigence de son environnement et son aspiration à réaliser une nouvelle occupation ou son incapacité à réaliser une occupation significative (Schkade et Schultz, 1992). En ce sens, la pression ressentie poussera la personne à vouloir s'adapter. La maîtrise relative est un concept subjectif comportant trois propriétés individuelles distinctes : l'efficacité (utilisation du temps, de l'énergie et des ressources personnelles), l'efficacé (la réponse adaptative à amener au but désiré) et la satisfaction de la personne qui correspond à l'évaluation de la réponse adaptative.

#### *3.1.1.4. L'intégration de la réponse adaptative*

L'intégration des réponses adaptatives finalise le continuum d'adaptation occupationnelle. À cette étape du processus, la personne emmagasine et consolide les réponses adaptatives optimales afin de pouvoir les utiliser dans le futur. De plus, cela permet d'établir un constat quant au niveau d'adaptation de la personne : est-elle arrivée à s'adapter ? A-t-elle trouvé un équilibre ou ne s'est-elle pas adaptée ? La personne qui ressent la maîtrise relative de

s'améliorer face à un défi occupationnel pourra elle-même généraliser les stratégies à d'autres contextes et initiera efficacement le processus d'adaptation.

### **3.2. Intervenir avec le MAO**

Le concept d'adaptation occupationnelle permet de comprendre le processus transitionnel vécu par une personne d'un point de vue des dimensions de la personne, de l'environnement et des occupations. L'adaptation occupationnelle est directement liée à la participation occupationnelle. Ces concepts sont complexes et abstraits, mais forment l'identité de la profession des ergothérapeutes qui sont les experts en habilitation de l'occupation. La réalité actuelle les amène à intervenir auprès de nouvelles clientèles et dans des milieux émergents. Le modèle d'adaptation occupationnelle permet d'actualiser leurs rôles auprès des personnes immigrantes. Dans ces situations, la personne est l'agent de changement et le professionnel de la santé correspond à un élément facilitateur. La personne sera amenée à générer de nouvelles stratégies adaptatives afin d'atteindre ses buts de façons efficaces et satisfaisantes. Le changement survient lorsque l'occupation est significative, que les difficultés sont surmontables et que la pression sociale permet une performance occupationnelle. En somme, l'occupation est au cœur du continuum et est considérée comme le meilleur moyen pour que l'individu s'adapte lorsqu'il est confronté à un défi occupationnel.

Ainsi, il est intéressant d'étudier, d'un point de vue ergothérapique, le processus d'adaptation occupationnelle chez une personne immigrante pour pister sur les interventions potentiellement efficaces lors d'une transition d'immigration.

## **4.MÉTHODE**

La section suivante met en lumière la méthodologie utilisée dans le cadre de ce projet. Plus précisément, les objectifs, le devis, la sélection des participants, la collecte de données, le type d'analyse de données et les considérations éthiques sont abordés.

### **4.1. Objectifs de recherche**

Dans le cadre de ce projet, le principal objectif est de décrire le phénomène d'adaptation occupationnelle vécu chez les personnes immigrantes. En d'autres mots, il vise à comprendre comment une personne s'adapte progressivement à un nouvel environnement (géographique, culturel, social, etc.) pour l'ensemble des dimensions de sa vie.

### **4.2. Devis de recherche**

La présente recherche s'inscrit dans le paradigme qualitatif de type narratif. Pour ce faire, le devis phénoménologique descriptif est utilisé pour décrire la perception d'un participant à propos d'un objet particulier. Le récit de vie permettra d'obtenir une description exhaustive du phénomène, de l'environnement et des éléments à interpréter (McGinn,2010). Aussi, ce type de recherche mise sur l'importance de la particularité et de la complexité du phénomène à l'étude. Également, cette méthode permettra de mieux comprendre la signification de la transition occupationnelle (Stake, 1995).

### **4.3. Participant**

Pour cette étude de cas, l'échantillon visé est d'un seul participant. La recherche cible un individu originaire de l'Afrique du Nord âgé d'au moins 25 ans et vivant au Québec depuis plus de cinq ans. Cette personne doit détenir l'un des statuts suivants, soit être résident permanent ou citoyen canadien. Elle doit avoir un travail stable depuis au moins deux ans. En effet, l'immigration de Trois-Rivières repose, en partie, sur le contexte universitaire. Une forte proportion des étudiants étrangers provient des ramifications de l'Afrique du Nord. C'est pourquoi il y a une augmentation de ce type de population dans cette ville. Également, le participant doit être en mesure de parler, lire et écrire en français afin de compléter les documents écrits et participer à une entrevue. Ce nombre de participants permet de recueillir

des données exhaustives et de documenter adéquatement le phénomène à l'étude. Aussi, ce petit échantillon est adéquat considérant que l'étude est réalisée dans le cadre d'un essai qui doit être déposé à la fin de l'année 2020. L'approche d'analyse de contenu avec des liens théoriques avec le MAO. Tout le verbatim a été consolidé et les extraits ont été identifiés selon la théorie du MAO.

#### **4.3.1. Échantillonnage et recrutement**

La méthode d'échantillonnage est de type non probabiliste intentionnel (Fortin et Gagnon, 2016). Pour effectuer le recrutement, la chercheuse a apposé une affiche à la Mosquée de la ville puisque celle-ci est un lieu significatif des personnes répondant aux critères d'inclusion de recherche. Cette affiche comportait une description du projet invitant les volontaires à contacter directement la chercheuse. L'Annexe A présente une copie de l'invitation.

La chercheuse a sélectionné la première personne qui l'a contactée et qui répondait aux critères de sélection. Un second document détaillant le projet de recherche a alors été remis par courriel ainsi que le formulaire de consentement. L'Annexe B présente une copie du courriel acheminé comprenant le formulaire de consentement.

#### **4.4. Collecte des données**

La collecte de données a été effectuée en janvier 2020. Cette dernière est composée de trois volets. Tout d'abord, une première prise de contact a été effectuée afin de présenter le projet et d'expliquer le questionnaire à compléter soit le *Profil de la personne*<sup>2</sup> qui documente les les caractéristiques personnelles du participant, son opinion quant à ses capacités personnelles, un journal d'activité<sup>3</sup>, les tâches saisonnières<sup>4</sup> réalisées et ses intérêts. Cette méthode de collecte de données est recommandée par Fortin et Gagnon (2016) pour ce type de

---

<sup>2</sup> Le *profil de la personne* est un document qui permet au participant de documenter diverses sphères de sa vie personnelles et de son patron occupationnel.

<sup>3</sup> Le journal d'activité permet de documenter en détails les activités réalisées durant une journée de semaine et une de fin de semaine.

<sup>4</sup> Les informations par rapport aux tâches saisonnières permettent de comprendre la réalité du participant dans un pays marqué de quatres saisons distinctes. En effet, cela permet de voir les changements occupationnels au fil des saisons.

devis. Par la suite, une deuxième rencontre de deux heures a été planifiée afin d'effectuer une entrevue semi-structurée avec la chercheuse principale. L'Annexe D présente le canevas d'entretien semi-dirigé. L'entretien a permis de documenter, de qualifier et de recueillir de l'information en lien avec la perception du participant tant sur son adaptation occupationnelle que sur son bilan occupationnel pré et post immigration. Du fait même, la chercheuse valide sa compréhension des réponses au questionnaire préalablement complété et laisse s'exprimer le participant sur son expérience. Par la suite, une dernière entrevue a permis de poser des questions ouvertes afin d'approfondir de nombreux éléments, dont l'aspect culturel et les facteurs ayant facilités ou contraint l'adaptation de la personne. De plus, cette méthode de collecte de données est recommandée par Fortin et Gagnon (2016) pour ce type de devis et ajoute de la flexibilité dans les questions. Elle permet d'obtenir des informations exhaustives à propos du phénomène (Fontana et Frey, 2005).

Une fois transcrit mot à mot, afin d'augmenter la validité de la recherche, le verbatim de l'entrevue a été transmis au participant pour assurer l'exactitude des échanges. En troisième lieu, une dernière rencontre avec le participant a été nécessaire afin de lui faire part de l'interprétation des résultats. Cette collecte de données utilise plusieurs méthodes afin de trianguler les informations. En ce sens, en accord avec Guba et Lincoln (2005), cette démarche augmente la crédibilité et la véracité de l'étude.

#### **4.5. Analyse des données**

Dans le cadre de ce projet, l'ensemble des données recueillies est d'ordre qualitatif. En ce sens, pour un devis descriptif qualitatif, la méthode d'analyse suggérée par Fortin et Gagnon (2016) est une analyse de contenu. Cette analyse va permettre d'examiner le verbatim, pour ensuite l'organiser par thèmes et par catégories permettant d'en dégager une signification. Plus précisément, le verbatim de l'entrevue a été retranscrit dans le logiciel NVivo 12 (QSR International Pty Ltd, 2020) ce qui facilitera le codage, l'organisation et le triage des données. Les

résultats du questionnaire sont aussi analysés et interprétés selon le contexte du participant. Ils permettront de mieux comprendre le niveau d'adaptation et la réalité du participant.

#### **4.6. Considérations éthiques**

Avant l'amorce du projet, une demande de certification éthique a été déposée au Comité d'éthique de la recherche avec des êtres humains de l'Université du Québec à Trois-Rivières. Le certificat d'éthique CER-19-263-07.30 a été approuvé et émis le 20 décembre 2019. Le participant a reçu le formulaire de consentement avant l'entrevue et un moment a été prévu avant le début de la cueillette des données pour répondre à ses questions. Aucune contrainte n'a été présente afin d'obtenir le consentement signé du participant. Les données en version papier sont conservées dans un classeur verrouillé à clé au Laboratoire de recherche en ergologie (local 3811) au Pavillon de la Santé de l'Université du Québec à Trois-Rivières. Pour ce qui est des données numériques, elles sont entreposées sur une clé USB cryptée munie d'un mot de passe pour y avoir accès. Ce dispositif renferme les dossiers comprenant l'enregistrement de l'entrevue et le verbatim. Il est aussi à noter que les ordinateurs utilisés pour le traitement des données sont munis de mot de passe pour accéder à son interface. De plus, un nom fictif a été attribué au participant afin d'assurer la confidentialité et de protéger son identité. L'ensemble des documents seront détruits en janvier 2021, date correspondante à la fin de la remise de l'essai.

## 5. RÉSULTATS

Cette section présente les résultats obtenus dans le cadre de cette étude. Afin de dresser le portrait d'Ali tout au long de son processus d'immigration, les caractéristiques de celui-ci sont détaillées. Ainsi, les informations obtenues par entrevue sont classées selon les différentes phases temporelles du processus. Elles ont été analysées à l'aide des composantes du modèle de Schkade et Schultz (1992). En premier lieu, le portrait occupationnel pré immigration décrit la réalité d'Ali dans son pays d'origine. La période durant le processus d'immigration et d'adaptation établit le portrait occupationnel dès son arrivée jusqu'à tout récemment. Enfin, pour terminer, le portrait d'aujourd'hui est mis en lumière en fonction de la réalité occupationnelle actuelle. De même, les défis occupationnels, les réponses adaptatives et la réponse occupationnelle sont présentés.

### 5.1. Informations contextuelles

Ali est originaire de l'Algérie qui est aussi appelée République algérienne démocratique et populaire depuis 1962. Avec le Maroc, la Tunisie, la Libye et la Mauritanie, elle fait partie de l'Union du Maghreb arabe qui, depuis plus d'un millénaire, constitue une unité géographique, linguistique arabophone et religieuse importante. Dans ce contexte environnemental, la culture occupe une énorme place dans la société et forge une identité forte culturelle. La composition religieuse du pays est à 98% l'Islam, 1,8% d'Athéisme et 0,2% de Christianisme. Les rapports de couples sont importants et maintenus discrets. L'âge moyen en Algérie s'élève à 29,4 ans et la proportion masculine dans l'ensemble de la population est de 50,4%.



Figure 5. Situation géographique de l'Algérie, pays d'origine d'Ali.

En 2020, l'Algérie est un pays peuplé de 42 972 878 habitants. Elle est située au nord-ouest du grand continent africain. Sa capitale est la ville d'Alger, l'agglomération la plus peuplée du pays. La figure 1 présente la situation géographique de l'Algérie sur une carte du monde.



En Algérie, Ali vivait avec sa famille dans les régions de Bida et de Tipaza. Plus urbaine, Bida est surnommée La Ville des Roses. Elle constitue le chef-lieu urbain de la commune de Wilaya de Bida et est considérée comme le doublet d'Alger. C'est la cinquième ville d'Algérie par la taille de sa population qui compte 331 779 habitants en 2008. Les deux

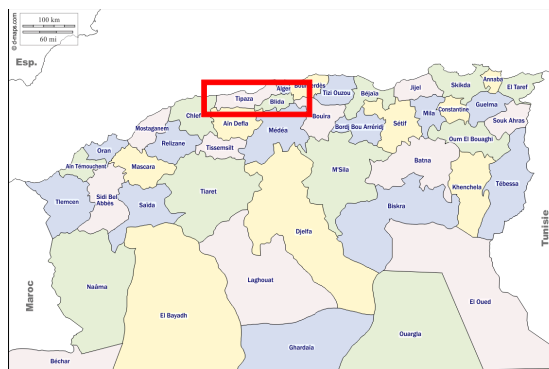


Figure 6. Régions de résidence en Algérie, Tipaza et Bida

Villes bénéficient d'un climat méditerranéen. Quant à Tipaza, elle correspond à une ville côtière de la même commune de Wilaya de Bida. Ses nombreux vestiges et la proximité de la mer en font une station touristique fréquentée.

## 5.2 Le parcours de vie d'Ali.

Comme mentionné dans la section méthodologie, la technique du récit de vie a été utilisée afin de répondre aux objectifs de l'étude. Les thèmes ayant émergé lors de l'analyse ont permis de décrire l'adaptation occupationnelle d'une personne immigrante.

### 5.2.1. Rencontre avec Ali

Dans le cadre du projet, la personne sélectionnée est un homme âgé de 29 ans. Il est d'origine algérienne et s'est installé dans la région Mauricie au Québec au Canada il y a sept années. Son environnement social, composé de son père, sa mère, ses deux frères cadets et ses deux sœurs, habite toujours en Algérie.

Un visa étudiant lui a permis d'entamer ses études universitaires dans la région de la Mauricie. Par la suite, l'obtention des permis de travail et de la résidence permanente lui a offert l'opportunité d'occuper un poste d'analyste programmeur et de s'établir définitivement en Mauricie. Par souci de confidentialité, le prénom Ali lui est attribué.

### 5.2.2. Le quotidien d'Ali en Algérie

En Algérie, les attentes environnementales sociales étaient externes à Ali. Il habitait avec ses parents et « c'est surtout à cause de cela que je vivais bien. S'il n'y avait pas eu mes parents, ce serait autre chose, cela aurait été plus difficile de vivre. Chez mes parents, je n'avais pas de charges même pour l'argent de poche »<sup>5</sup>. De même, peu de rôles lui étaient confiés autant pour la préparation des repas que pour les tâches ménagères. Ces tâches étaient complètement réalisées par sa mère.

Il dit être chanceux puisque celui-ci faisait partie de la classe moyenne de la population algérienne. Effectivement, sa famille possède un appartement dans une grande ville et en plus, une maison située près de la plage où ils se rendent en été.

Dans ce pays, la langue maternelle est l'arabe. Cependant, le français est l'une des langues couramment parlées par la population. En effet, les cours donnés à l'université se réalisent en français. Toutefois, il a grandi auprès d'un entourage majoritairement arabophone ce qui fait qu'il parle à la fois l'arabe et le français.

Le portrait occupationnel est décortiqué en deux périodes distinctes soit en étant étudiant à l'université et en étant ingénieur pour le ministère de la Pêche et des Ressources halieutiques.

Ali mentionne que les saisons ont un impact sur la réalisation des activités (interaction environnementale sur les occupations). Plus précisément, en hiver le rythme de vie est ralenti. Par exemple, si une personne désire sortir vers 17h, elle n'aura rien à faire, car la majorité des établissements sont fermés. Par contre, en été les activités sont en continu et les commerces ferment tard.

En ce qui a trait aux activités, beaucoup d'opportunités sont gratuites telles qu'aller à la plage ou au parc. Par contre, aller au restaurant ou faire du tourisme dans les différentes régions

---

<sup>5</sup> Dans le texte, lorsque le texte est entre guillemet, cela fait référence à une citation provenant du verbatim de l'entretien.

de l'Algérie est plus coûteux. Les occupations sont influencées par l'environnement et les attentes culturels. De nombreuses rencontres familiales permettent de se rappeler de bons souvenirs et manger des repas traditionnels dont le couscous la chorba, le mtawen ou les tajines. Les visites familiales sont les activités les plus souvent réalisées. Dans le respect de sa culture religieuse, Ali se rend tous les jours à la Mosquée pour prier.

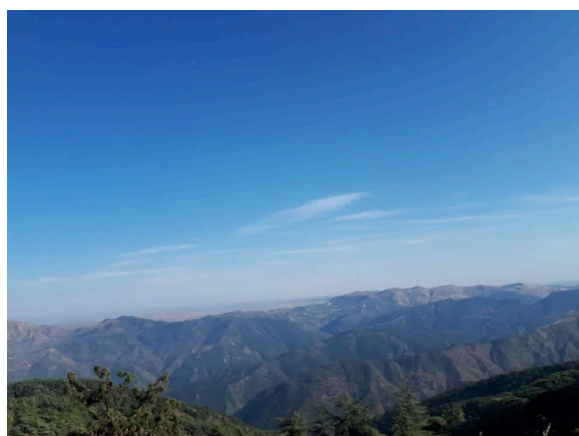


Figure 8. Environnement occupationnel des montagnes en Algérie.



Figure 9. Environnement occupationnel balnéaire en Algérie.

#### 5.2.2.1. Ali un étudiant accompli

En Algérie, lors des demandes d'inscription pour l'université, le processus est particulier. En effet, il y a la passation d'un examen national pour y accéder. Selon les notes obtenues, il est possible de choisir parmi 10 possibilités d'une liste de filières et ensuite des membres du système scolaire déterminent le programme pour l'étudiant. Ce rôle occupationnel est en partie externe à Ali. L'environnement a été choisi pour lui. Par la suite, il n'y a presque pas possibilité de changer de domaine.

Durant le parcours universitaire, échelonné sur cinq années, le quotidien du participant reste similaire. Son domicile se trouve à proximité de l'université. En ce sens, autant durant le baccalauréat que la maîtrise, il se levait tôt pour prendre son petit déjeuner et se dirigeait vers l'établissement d'enseignement. La session comprenait entre sept et huit cours par semaine et les périodes de classe se déroulaient entre 8 heures et 16 heures du dimanche au jeudi. En fin de journée, Ali étudiait à la bibliothèque universitaire jusqu'à 18h.



*Figure 7.* Environnement occupationnel de loisir en Algérie : terrain de soccer.

Après cette heure, l'université fermait ses portes et il retournait à la maison pour se reposer, manger et encore étudier. Au début du baccalauréat, Ali préférait étudier à la maison puisqu'il avait peu d'amis issus du contexte universitaire. Une fois le cercle social mieux défini, ses amis, habitant sur le campus et lui-même, étudiaient jusqu'aux alentours de minuit. Les périodes d'examen étaient difficiles et exigeantes.

En période scolaire, il passait les journées de congé majoritairement sur le campus pour s'entraîner ou jouer au soccer. Il mentionne que « plus de 80% de son temps à cette période de sa vie était passé à l'université » et que « mise à part l'école et étudier, il y avait peu de choses à faire là-bas ». L'environnement physique offrait peu d'opportunités occupationnelles.

Pour les autres sorties, ils devaient choisir entre réaliser des activités dans les montagnes ou à la plage. Avec ses amis, il s'y rendait pour pique-niquer, faire des barbecues ou tout simplement discuter. De même, ses amis et lui fréquentaient aussi les cafés de la ville. En Algérie, ceux-ci sont très bondés étant considérés comme des lieux de loisirs sociaux, souvent mal fréquentés. De même, la plupart des hommes fument dans les cafés. Ce faisant, la qualité de l'air et l'ambiance sonore rendent impossible de s'y rendre pour étudier.

Durant la période estivale, Ali occupait un emploi dans la ville touristique. En effet, à cette période Ali travaillait dans une cafétéria appartenant à son oncle. Durant deux mois, sa routine devenait très intense :

« Là-bas le système fait que tu rentres un premier jour à midi et tu termines le lendemain à midi. Imagine, je travaillais de midi jusqu'à minuit. On ferme à 22h, mais il faut deux heures le temps pour faire le nettoyage. On dormait là-bas, car on se levait vers 3h30 le matin pour faire l'ouverture à 4h30. Tout l'été c'était comme ça. C'est vraiment intense et en plus, c'était sept jours sur sept ».

Cet environnement occupationnel lui a fait prendre conscience de l'importance des études sur sa qualité de vie future. Suite à cette expérience, il lui était inimaginable d'arrêter les études.

En plus, les attentes environnementales externes de son père étaient opposées. « Je ne veux pas que tu ailles travailler là-bas. Mais en même temps, c'est bien que tu y ailles juste pour valoriser ce que tu as et mettre plus d'effort dans les études ». Ce boulot le poussait à fréquenter des personnes qui n'avaient ni éducation ni motivation pour le travail. Cela lui a permis de faire la « distinction rapidement entre les différences, entre ce qui est plus facile et plus difficile, et entre le bien, le mal ».

#### *5.2.2.2. Ali un travailleur dévoué*

Suite à l'obtention de son diplôme en maîtrise de l'informatique en Algérie, Ali a commencé à travailler pour l'État. Plus précisément, il a occupé un poste d'ingénieur informatique pour la direction de la pêche et des ressources halieutiques lors des six mois précédant son départ.

En Algérie, la majorité des procédures administratives concernant l'immigration se font en version papier. En ce sens, Ali a été mandaté de créer des logiciels afin d'optimiser les tâches de comptabilité. En effet, les employés dépendent du rythme de travail du comptable pour recevoir leur paye. S'il prend du retard dans les tâches, les travailleurs ne reçoivent pas leur argent au moment prévu. Ainsi, Ali a mis à profit ses compétences afin de faciliter la vie des gens.

Son lieu et son horaire de travail exigeaient une planification des déplacements pour s’y rendre. L’établissement se trouvait à environ 70 kilomètres de son domicile et il travaillait de 8h à 16h. Ali devait utiliser un transport en commun pour s’y rendre. Ce transport empruntait de petites routes, puisqu’il n’y a pas d’autoroute reliant son lieu de résidence à celui de son emploi situé dans une autre ville. À cette époque, Ali n’avait pas les moyens financiers pour s’acheter une voiture qui aurait pu faciliter ses déplacements.

Durant la période hivernale, la routine était plus difficile à maintenir puisqu’à son arrivée à la maison, l’obscurité était déjà installée. En effet, malgré que son emploi lui permît de gagner le double du *smic* (salaire minimum), il n’arrivait pas à être indépendant au niveau financier. Son salaire était d’environ 250 \$ par mois alors que pour les travailleurs généraux celui-ci s’élevait à 100 \$ ou 150 \$ par mois. Même en Algérie, ce niveau de salaire ne permet pas de subvenir aux besoins de base d’une personne célibataire. Le tableau 1 présente le coût de la vie en Algérie pour une personne.

Ces facteurs ont mis en perspective les conditions et le niveau de vie que lui permettait sa vie en Algérie. À ce moment, Ali éprouvait de la satisfaction puisqu’il menait une vie facile comparativement à ses amis. Cependant, il croyait que cette situation ne pouvait durer.

Tableau 1. *Coût de la vie sans sorties en Algérie pour une personne*

Dépenses	Coût	
	(DZD/mois)	(CAD/mois)
Logement (petit studio)	9600	100
Transport en commun (autobus)	1920	20
Forfait cellulaire	960	10
Électricité	960	10
Épicerie pour deux	4800	50
Service Internet	960	10
Total mensuel	19 200	200

#### 5.2.2.3. Ali et sa décision d’immigrer

Dès le début de l’université, le cousin d’Ali lui avait proposé d’aller étudier à l’étranger. Dans les premiers temps, Ali n’était pas ouvert à cette idée :

« Moi pour être honnête, les trois premières années, je n'étais pas vraiment pour l'idée. Mon français n'était pas super avancé, donc ça ne me donnait pas assez de confiance pour appliquer. Mais après deux, trois années, je me suis forcé pour l'apprendre et m'améliorer. Alors à partir de la troisième année, je me suis dit, c'est bon on va commencer à essayer ».

Il a ainsi appliqué en France, en Belgique et au Canada. Au final, ses parents l'ont encouragé à choisir le Québec où les conditions de vie étaient plus favorables. D'autre part, son père avait déjà vécu une aventure similaire soit avoir étudié en Angleterre. De même, dans sa famille, quelques oncles ont quitté l'Algérie pour aller vivre en France il y a quelques années. Alors, il a « décidé de prendre cette opportunité et de se jeter dans cette aventure. Je savais que ça allait être difficile au début, mais que ça allait être un gain après ». Avant son départ, il avait repéré ses points forts et points faibles, car l'objectif du voyage était perçu comme un défi. Il avait surtout comme objectif de s'améliorer.

Il est entré au Canada avec un visa d'étudiant en août 2013 et s'est installé en Mauricie pour faire une maîtrise en mathématiques et informatique. Ce visa lui permettait une arrivée plus rapide et moins compliquée que les autres types de permis d'immigration. Il avait posé sa candidature pour le programme Expérience Québécoise qui lui, exigeait de s'inscrire dans un programme universitaire d'au moins 1 800 heures qui le rendrait admissible par la suite à la résidence permanente du Canada. Toutefois, il est à noter que sans l'aide financière de son père pour financer ses études, Ali n'aurait pas pu étudier à l'étranger.

### **5.2.3. Le quotidien d'Ali à son arrivée au Canada**

Arrivé seul au Canada à l'âge de 23 ans, dans sa tête, Ali quittait l'Algérie de façon définitive. Pour commencer, des éléments généraux du processus d'immigration sont rapportés. D'entrée de jeu, ce qui a le plus changé est le niveau de responsabilités :

« Il y a moins d'impacts. Ici, si tu as 500\$ et que tu les dépenses, c'est fini pour toi. Alors, juste le côté maturité et responsabilité augmente rapidement, car tu n'as

pas le choix. Tu es seul ici, il n'y a personne ici. Il faut que tu te débrouilles. Tu dois être autonome, ça fonctionne comme ça ».

Une des différences majeures est l'impact de développer un réseau. En effet, le réseautage a permis d'avoir plus d'opportunités au niveau professionnel et personnel. Cela lui a fait découvrir la Mosquée de la ville et de côtoyer plusieurs étudiants dans la même situation que lui. En ce sens, un effet de solidarité, une réduction du niveau de stress et le développement d'un réseau d'entraide s'installent au sein de ce groupe.

Dès son arrivée, Ali désirait apprendre davantage sur le Québec et sur ses résidents (comportement adaptatif mature). Il nomme que la plupart des Québécois sont ouverts d'esprit, mais les différences de croyances amènent certains à se distancer. Il mentionne que plusieurs immigrants ont eu de mauvaises expériences et essaient de propager ces informations. Contrairement à une partie des immigrants, Ali se dit ouvert aux autres et à l'aise d'entrer en contact avec de nouvelles personnes. En ce sens, il mentionne que

« Honnêtement, mon processus d'adaptation s'est mieux déroulé que la majorité des gens que je connais. Ce qui m'a aidé, c'est que je suis ouvert aux autres, prêt à travailler sur moi-même. Cela m'a aidé pour la suite des choses et pour les échanges sociaux ».

D'autre part, certains immigrants préfèrent rester dans leur zone de confort, ne sont pas prêts à faire des efforts et se dirigent dans les villes multiculturelles. Toutefois, cette décision amène des enjeux considérables. En effet, ces mouvements migratoires incitent à côtoyer les personnes de la même origine et de la même culture qu'eux. Ce faisant, les personnes développent moins leurs compétences sociales, communicationnelles et professionnelles et cela peut entraver leur adaptation. Par exemple, ils n'arrivent pas à communiquer en français ou à trouver un emploi qui répond à leurs compétences. Alors qu'Ali voulait faire sa place, s'intégrer et apprendre, le contexte d'une plus petite ville l'a poussé à être plus déstabilisé à des fins profitables. En effet, cela engendre plusieurs questionnements et comparaisons entre les divers



éléments environnementaux du Québec et de l'Algérie. Toutefois, le participant souligne le fait qu'il en tire uniquement des bonnes choses.

Depuis son arrivée au pays, chaque année, Ali se rend en Algérie pour une durée d'environ un mois. Il profite de l'occasion pour rencontrer les membres de sa famille, fréquenter ses amis et réaliser une multitude d'activités dont aller à la plage et manger au restaurant. Il indique que « c'est sa famille qui lui manque le plus ». Ces séjours annuels lui permettent de se remonter le moral. Depuis quelques années, l'*Aïd el Kebir*, l'une des plus importantes célébrations de la religion islamique, se déroule lors de la période estivale. Ainsi, il profite de l'occasion pour participer aux festivités traditionnelles et avec sa famille, recevoir des invités et manger des repas traditionnels. Il mentionne le fait qu'avoir grandi là-bas lui a permis de développer un bon réseau et de ne pas éprouver de difficultés d'adaptation lors de son retour. En effet, son cercle d'amis proches est établi et défini depuis plusieurs années : « même si ça fait sept ans que je suis parti, c'est comme si je vivais encore avec eux ». Toutefois, rendre visite à la famille exacerbe les émotions négatives à son retour au Canada surtout étant un étudiant et vivant seul à l'étranger. De même, il mentionne qu'il a été difficile pour lui d'établir une routine occupationnelle équilibrée :

« Tu recommences ta vie, tu ne connais personne donc tu n'as pas grand-chose mis à part les études et le travail. Après tu as du temps libre. Si tu ne remplis pas ces moments avec du sport et même quand tu fais du sport, il reste une bonne partie de tes journées qui sont vides ».

En général, Ali fut étonné par les différences culturelles au niveau des relations de couples, relations avec la famille et la gestion financière. Il indique en effet qu'il a l'impression que plusieurs Québécois vivent au-dessus de leurs moyens économiques.

#### *5.1.3.1. Ali à l'Université du Québec*

Ali est arrivé deux semaines avant le début de ses cours afin de se familiariser avec le campus universitaire et les plans de cours de la session d'automne : « je suis quelqu'un qui aime

commencer ses choses à l'avance ». Afin d'améliorer ses habiletés de communication en français, il a choisi d'habiter en colocation près de l'université. Il ajoute être content de son arrivée au pays qui a eu lieu à la fin d'été, car il y a ressenti moins de stress. De même, la température clémente à cette période a eu un grand impact sur l'adaptation malgré son désir de découvrir les saisons du Québec.

Tout de même, au début il lui a été difficile de sortir du contexte de l'université puisqu'il connaissait peu de personnes et ne savait pas quelles activités ces dernières pratiquaient. Dès les premiers jours, Ali a fait connaissance avec des étudiants étrangers provenant du Maroc et du Sénégal. Tous sont arrivés au même moment et ont décidé de partager leur temps libre. Les membres de son nouveau groupe étudiaient, s'entraînaient et préparaient des repas ensemble. Aussi, Ali connaissait déjà un Algérien inscrit à un programme de maîtrise au même département que lui. Cette personne l'a aidé, encouragé et guidé durant son parcours universitaire. En plus, celui-ci l'a référé à un directeur de maîtrise qui lui-même est originaire d'Algérie.

Ali mentionne qu'habiter près de l'université lui a permis de se concentrer sur ses études afin de compléter son diplôme le plus rapidement possible. Il explique que le système scolaire est très différent de celui de l'Algérie. Au Québec, pour trois heures de cours en présentiel, beaucoup de travail individuel est nécessaire. « On te donne des indices et après c'est à toi de chercher toutes les informations complémentaires ». Alors que là-bas, en Algérie, les professeurs préparent tout et les étudiants doivent seulement mettre ce qui est enseigné en application.

D'un point de vue financier, Ali s'est trouvé un travail étudiant en informatique sur le campus universitaire afin de subvenir à ses besoins de base. De cette façon, il pouvait améliorer ses compétences pour son travail futur de même que sa communication (comportement adaptatif mature). Il a gardé ce poste pendant les deux ans et demi d'étude. Ce poste lui a permis d'alléger les craintes liées aux responsabilités financières.

L'environnement occupationnel universitaire et le rôle d'étudiant étranger obligent à affronter les difficultés rapidement : « tu es confronté aux problèmes financiers dès le début. Il faut vraiment que tu travailles fort dans toutes les sphères de ta vie. Les études te permettent

une remise à niveau et il y a une grande différence entre ici et ailleurs ». D'autre part, avoir étudié en informatique a facilité sa transition puisque c'est un domaine demandé un peu partout dans le monde.

#### *5.1.3.2. Le premier emploi d'Ali*

À la suite de sa graduation en 2016, Ali entame sa recherche d'emploi. Par le fait même, une connaissance lui a proposé un travail correspondant à ses compétences académiques et professionnelles. Il fut alors engagé en tant qu'analyste programmeur pour une municipalité. Ce premier travail lui a fait ressentir de la pression et des appréhensions puisqu'il n'était pas de nationalité canadienne. Il a été engagé et a eu une période de probation de six mois. Durant cette période, Ali a beaucoup travaillé : « Normalement je devais travailler de 8h15 à 16h30. Mais je rentrais à 7h le matin et le temps que je faisais en plus n'était pas payé. Même si j'avais pu y aller un peu plus tôt, je l'aurais fait » (énergie adaptative primitive). Ali soulève le fait qu'avoir une maîtrise rend les gens super-qualifiés ce qui peut complexifier la recherche d'emploi. Beaucoup d'immigrants exacerbent les craintes en mentionnant qu'avec une maîtrise, le fait d'habiter dans une petite ville tout en étant Arabe, il est difficile de trouver un travail. Cependant, il voulait tenter sa chance et il se disait : « Je ne suis peut-être pas le meilleur, mais une chose est certaine : moi je fais des efforts. Je voudrais juste qu'on me donne ma chance et qu'on m'accepte ». (Comportement adaptatif mature)

#### *5.1.3.3. Le mariage d'Ali*

Une fois que le niveau de stabilité professionnel, personnel et financier a été atteint, la première chose que le participant désirait était de fonder sa famille. De même, pour ce faire « il faut que j'aie un travail et une vie stable, car dans ma culture c'est l'homme qui doit s'occuper de sa famille financièrement. Pour ce faire, c'est indispensable d'avoir un travail avant. Pour moi, c'est une tradition, mais aussi une conviction ». Ainsi, Ali se sentait prêt à rechercher une compagne de vie pour partager son quotidien et pouvoir s'entraider.

Le plus gros changement à cette période a été le mariage. Pour retrouver « le soutien émotionnel que j'avais avant avec ma famille et que j'arrive à retrouver avec ma conjointe ». Ce

mariage a été possible avec une femme algérienne qui a grandi au Québec. À ses yeux, cette situation a favorisé un partage culturel qui se fait entre les expériences d'Ali, vécues en Algérie, et celle avec son épouse influencée par les éléments culturels québécois.

En conclusion, la transition d'Ali s'est échelonnée sur cinq années et s'est opérée sur un cheminement comprenant trois moments importants : avant, durant, après. Référer à la figure et expliquer les moments.

### Légende :

Période en Algérie : orange; Immigration : bleu; Période au Québec : vert

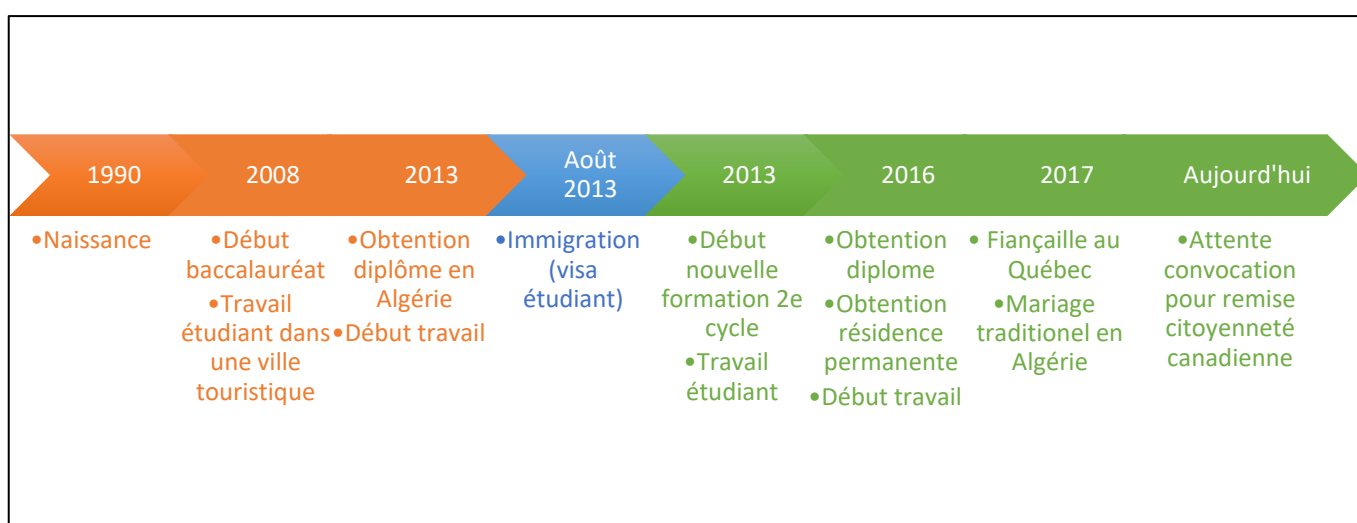


Figure 10. Portrait occupationnel sommaire d'Ali.

## 5.2. Défis occupationnels et réponses adaptatives

Durant tout le processus d'immigration, le participant a vécu plusieurs défis. En ce sens, cette section mettra en lumière les principaux enjeux rencontrés. La figure 11 présente les cinq principaux défis rencontrés par Ali soit au niveau communicationnel, économique, identitaire, occupationnel et social. Aussi, des exemples concrets sont inscrits afin d'illustrer chaque catégorie.

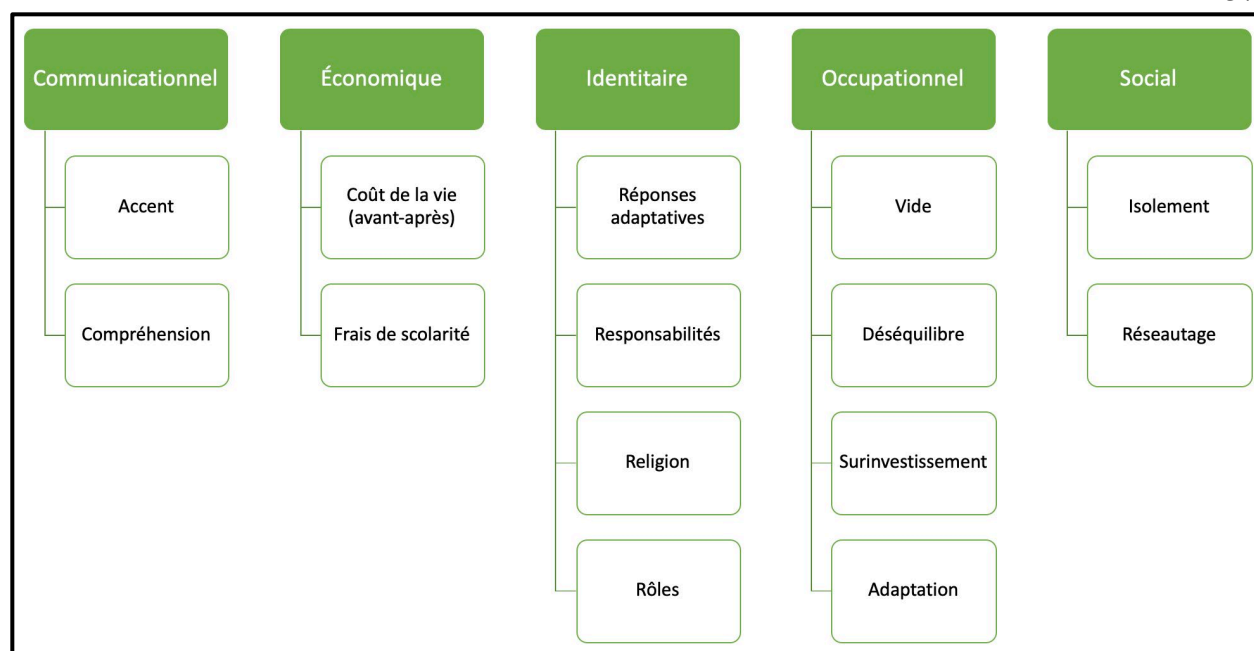


Figure 11. Défis occupationnels rencontrés par Ali.

#### 5.1.4.1. Communicationnel

En Algérie, le participant mentionne ne pas parler couramment la langue française. De même, il est habitué à l'accent francophone européen et non à celui du Québec. Ainsi, il lui est encore plus difficile dans les premiers temps de comprendre l'ensemble des conversations ou de s'exprimer avec les termes en usage dans le pays d'accueil. Le participant ajoute aussi que pour sa formation, la très grande majorité des lectures et des travaux à réaliser sont en langue anglaise. Pour la réussite de la transition, cela amène un double défi pour le participant en raison de son pauvre niveau de maîtrise de cette langue.

#### 5.1.4.2. Économique

L'un des principaux enjeux vécus par le participant correspond aux coûts des études universitaires à l'étranger. Malgré le salaire du participant gagné en Algérie avant son processus d'immigration, il lui est impossible de déboursier au minimum près de 20 000\$ pour des études au Québec. Heureusement, le père du participant lui a donné les moyens nécessaires pour payer les frais de scolarité. Durant la transition, le participant a dû identifier et adopter des moyens

pour assurer sa subsistance. Étant donné ses résultats académiques, il a aussi obtenu une bourse d'exemption ce qui lui a permis de déboursier les mêmes frais de scolarité que les étudiants québécois. En date d'aujourd'hui, le participant a pris l'initiative de rembourser le montant résiduel à son père afin qu'il puisse soutenir les projets de ses frères et sœurs. D'autre part, le participant relate que l'ensemble de toutes les autres activités au Québec sont beaucoup plus coûteuses qu'en Algérie. L'emploi étudiant a permis de subvenir à ses besoins durant ses études, de réduire une charge de stress soit d'avoir une source de revenus et d'améliorer ses habiletés communicationnelles puisqu'il travaille avec le public.

#### *5.1.4.3. Identitaire*

Le participant a ressenti des enjeux liés au « fait que je ne suis pas de la même religion et cela avait un impact sur les activités que je réalisais par rapport aux autres étudiants québécois, mais même aussi les autres personnes de culture arabe qui viennent ici ». De même, seulement son prénom fait réagir des personnes de son entourage.

Selon le participant, au Québec, les plus jeunes générations sont plus ouvertes et ont une meilleure connaissance des différences culturelles. Ce faisant, il peut prendre des initiatives et essayer de défaire les préjugés auprès des gens qu'il rencontre quotidiennement (comportement adaptatif mature). Certains de ses collègues de travail lui ont relaté, après plusieurs mois de travail ensemble, qu'ils ont des images préconçues des musulmans et des Arabes à cause des médias sociaux.

#### *5.1.4.4. Occupationnel*

Le participant mentionne à plusieurs reprises dans son discours la présence d'un vide occupationnel : « C'est juste le temps libre qui est l'enjeu le plus difficile ». En début de processus, le participant explique que la routine occupationnelle est peu signifiante et équilibrée. Cette situation oblige à un surinvestissement des études et du sport. Cependant, à travers ces occupations, le participant s'est progressivement engagé dans de diverses activités qui lui procurent plus de bien-être.

#### 5.1.4.5. *Social*

Pour le participant, l'arrivée au pays semble avoir constitué l'enjeu le plus confrontant en début de processus. Il s'est senti seul, il n'avait plus de repères, il se sentait perdu. Un fort sentiment d'isolement est rapidement apparu. Les membres de la famille, les amis sont loin. Un sentiment de confiance n'est pas encore installé avec les nouvelles personnes rencontrées. Le participant a maintenu des liens avec son réseau social pré processus par l'utilisation des technologies de communication. Les technologies lui permettent de maintenir le contact et de se sentir moins seul. Cela lui donne accès à un nécessaire soutien émotionnel. Durant l'après-processus, le changement de statut matrimonial et la fréquentation de la Mosquée ont permis de briser cet isolement et d'augmenter les occasions de partage de connaissances avec d'autres personnes de racines culturelles semblables aux siennes.

#### 5.1.4.6. *Réponses adaptatives*

Durant l'ensemble du processus d'adaptation, Ali a utilisé de plusieurs réponses adaptatives. La figure 12 schématise les principales réponses adaptatives d'Ali. Le mode adaptatif *présent* et les comportements adaptatifs *matures* sont les principaux utilisés par Ali. En plus de son ouverture d'esprit, il mentionne le désir de s'actualiser, de s'autoanalyser et d'apprendre. Il utilise les forces de son environnement et de sa personnalité. De même, Ali élabore des objectifs et des stratégies afin de mieux préparer son avenir. Dans l'ensemble, Ali adopte des comportements propres à la résilience soit d'être en mesure de réagir sainement face aux événements de la vie. En somme, il utilise des stratégies efficaces.

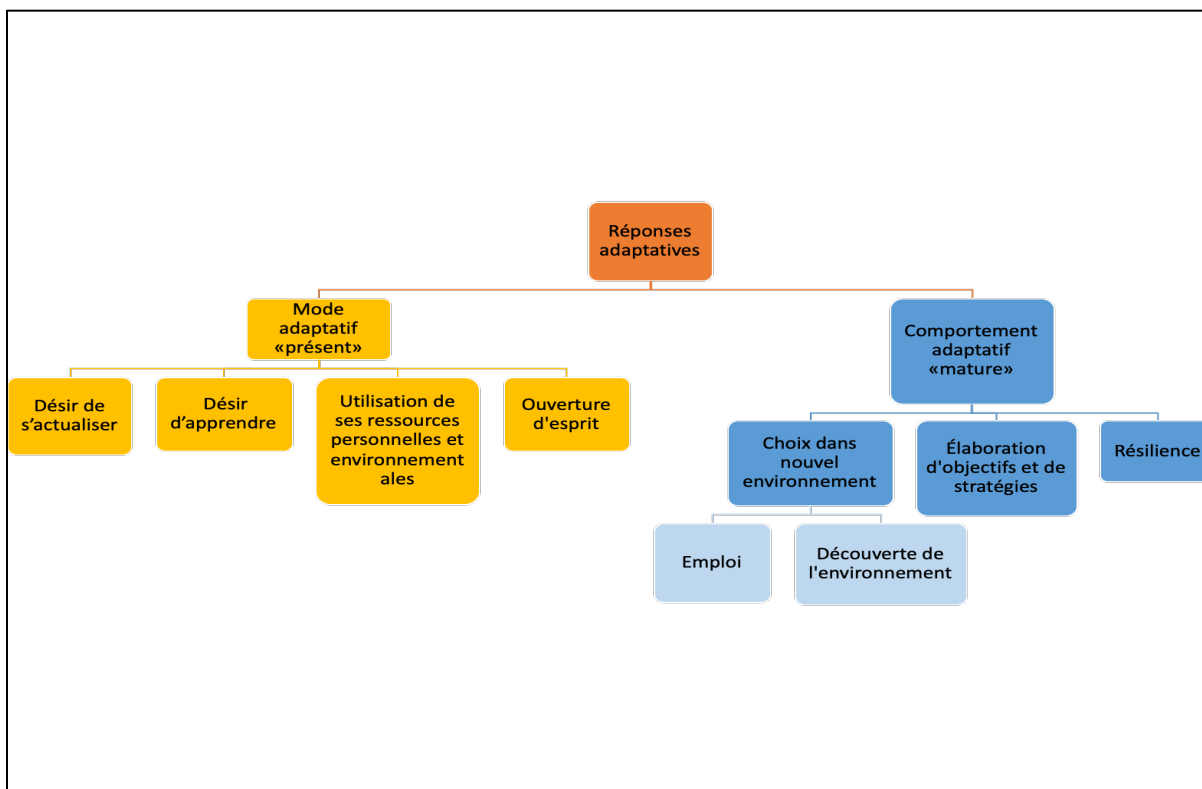


Figure 12. Réponses adaptatives principalement utilisées par Ali.

### 5.1.5. Réponse occupationnelle après cette expérience

Après un parcours de six années, le participant ne se perçoit pas adapté à 100% même s'il se situe à un niveau très avancé. En effet, le participant relate que son identité algérienne reste très présente puisqu'il y a vécu plus de 23 ans et qu'il n'a pas le même parcours de vie que les Québécois. Il soulève les points qu'il s'adapte facilement autant pour apprendre la langue et connaître la culture. Au domicile avec sa conjointe, la gestion de la culture est moitié-moitié autant au niveau de la nourriture, de la langue parlée ou même du choix des émissions regardées. L'entourage immédiat des amis reste majoritairement arabophone. Durant toute l'année, le participant pratique son sport favori, soit à l'extérieur ou à l'intérieur selon la saison. Le participant est satisfait à 70% de sa routine de travail. La figure 13 présente la séquence de ses activités journalières.



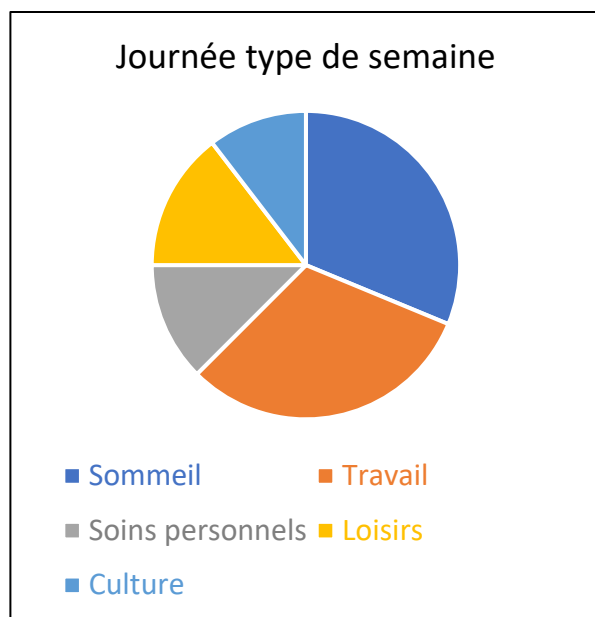


Figure 13. Journée type de travail d'Ali au Québec.

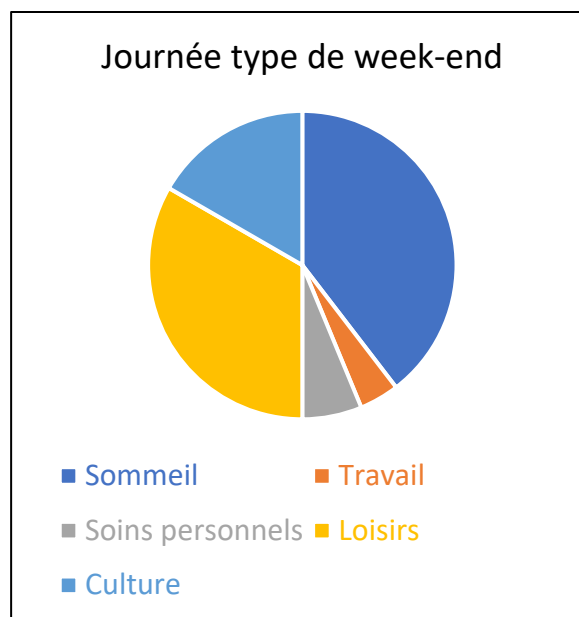


Figure 14. Journée type de week-end d'Ali au Québec.

Lors des fins de semaine, sa conjointe et lui essaient de changer leur routine du travail par des activités plus ludiques. Par exemple, ils apprécient manger aux restaurants, visiter la famille, prendre des marches, se rendre dans les grandes villes ou magasiner. La satisfaction pour ces journées est cotée à 10/10.

Après cette expérience, le participant mentionne qu'il n'aurait pas pu se préparer mieux. En effet, ne sachant pas à quoi ressemblera l'aventure, il est difficile de planifier les réponses adaptatives à mettre en place. Cependant, il souligne :

« Il y a des choses que tu peux faire, qui vont t'aider, mais il faut juste être prêt pour les défis et pour faire les efforts. Le plus important, il faut savoir identifier ses problèmes, ses forces, ses faiblesses. Parce que si toi à la base tu n'arrives pas à faire un diagnostic et savoir ce qu'il faut améliorer, tu es mal parti. Tu ne pourras

jamais t'améliorer. Il fait vraiment te connaître et être prêt à travailler sur toi-même. Même faire des objectifs a un gros impact sur ton adaptation ». Le participant n'a jamais affronté de difficultés considérables qui l'auraient poussée à retourner vivre en Algérie. Il est présentement en attente de la convocation pour la remise de la citoyenneté canadienne.

## **6.DISCUSSION**

Ce projet cherche à clarifier le phénomène d'adaptation occupationnelle chez les personnes immigrantes à travers la compréhension de leur vécu expérientiel. De ce fait, la présente étude de cas permet de consolider diverses composantes de ce phénomène et de cibler les éléments occupationnels à considérer lors de l'établissement de politiques gouvernementales d'accueil et d'intégration. En ce sens, la question générale du projet est : comment l'adaptation occupationnelle est-elle décrite par une personne ayant immigré au Québec depuis plus de cinq ans? Pour répondre à l'objectif de comprendre le phénomène d'adaptation occupationnelle d'une personne immigrante, une entrevue semi-structurée a été réalisée auprès d'un participant ayant immigré dans la région de la Mauricie en 2013. La section précédente met en lumière le processus d'adaptation de cette personne durant l'immigration. Ce regard a permis de comprendre davantage le continuum d'adaptation vécu par une personne immigrante, les défis rencontrés, l'évolution de l'identité et le rôle des occupations dans cette transition. Cette section discute des résultats obtenus. De même, les forces et limites du projet sont présentées ainsi que les retombées sur la pratique en ergothérapie.

### **6.1. Adaptation occupationnelle d'une personne immigrante**

Les résultats montrent que l'adaptation occupationnelle constitue un phénomène unique, complexe et s'inscrit dans une période temporelle. En effet, le processus d'adaptation ne se limite pas uniquement à la période post migration de la personne dans un nouveau contexte. La phase pré migration détermine en quelque sorte la manière de s'adapter et le niveau d'adaptation final de la personne (Schkade,2009). L'être occupationnel avant l'immigration se prépare et anticipe les futurs changements. Notamment, le processus derrière la prise de décision du départ influence la vision de l'expérience vécue et met en lumière certaines interactions entre l'environnement et la personne. Toutefois, le nouvel environnement pousse la personne à évaluer et revoir l'ensemble de ses occupations, de ses rôles, de ses relations sociales voire même, de son identité. Cette interaction, entre l'environnement et la personne, est omniprésente dans le processus migratoire, elle oriente son adaptation. De même, la personnalité et l'attitude de la personne migrante face aux défis influencent la mise en place des

mécanismes d'adaptation, dont le désir de s'actualiser et d'élaborer des objectifs personnels. Certaines personnes sont prédisposées à vivre une transition plus saine que d'autres. C'est le cas du participant du présent projet. Son cheminement personnel avant, pendant et après l'immigration a eu un impact direct sur son adaptation. Aussi, ses habiletés personnelles et sa vision de l'immigration l'ont amené à adopter une ouverture aux changements et à la reconstruction de son identité personnelle à travers ses occupations. Lyubomirsky et Layous (2013) identifient ce processus présent dès les premiers moments du projet d'immigration comme le pouvoir des occupations sur l'adaptation. Au début, un déséquilibre occupationnel s'installe et la mise en place de stratégies stimule l'engagement et la participation dans des occupations significatives. Une fois l'atteinte d'une nouvelle routine et d'un nouvel équilibre occupationnel, la personne redevient occupationnellement fonctionnelle dans son nouveau milieu. Il se peut que les occupations soient nouvelles ou qu'elles aient dû être adaptées au nouveau contexte environnemental. Pour Schkade (2009), les finalités de l'adaptation occupationnelle sont d'avoir un niveau satisfaisant de bien-être et de concorder la réalité quotidienne aux aspirations singulières. Pour le participant, avoir un travail stable dans le nouvel environnement lui a permis de concrétiser des projets de vie, dont la conception d'une vie familiale.

### **6.1.1. Phases temporelles**

Un des éléments les plus importants du continuum d'adaptation est son rapport au temps. Effectivement, comme le souligne Black et Mendenhall (1991), toutes les personnes immigrantes cheminent à leur rythme dans les différentes phases de l'adaptation. Dans le cas présenté, le parcours du participant se divise en trois grandes périodes : pré migratoire, durant l'adaptation et aujourd'hui; le processus décisionnel s'est échelonné sur cinq années. En ce sens, la période universitaire et celle de travailleur étatique de la phase pré-migratoire ont influencé son expérience d'expatriation. Dans son pays d'origine, les expériences du participant, les interactions entre son environnement et ses aspirations l'ont mené à prendre la décision de quitter son pays. Il permet de constater que le processus décisionnel n'est pas immédiat. Le

rapport au temps constitue un élément primordial du processus d'immigration. En effet, à la phase d'exploration le participant analyse et identifie tous les éléments qui constituent des enjeux (Laurier, 1994). Par la suite, lors de la période d'incubation, qui consiste à évaluer les différentes options, en pesant les avantages et les inconvénients, la personne détermine un plan d'action (Laurier, 1994). Une fois cette phase d'ambivalence stabilisée, la personne prend la décision et se met en action (Laurier, 1994). Une fois la mise en action initiée, le participant expérimente les différentes phases d'adaptation telles que la lune de miel, le choc culturel, l'adaptation et la maturité dans le nouveau pays (Black et Mendenhall, 1991). Pour le participant, les six premiers mois ont été très difficiles. Durant cette période, il a été question de déséquilibre, de vide et de surinvestissement occupationnel. Cependant, la mise en place de stratégies efficaces dont le désir de s'actualiser, le désir de comprendre et l'utilisation de ressources personnelles lui ont fait vivre un processus d'adaptation plus facile comparativement à plusieurs autres migrants qu'il fréquentait alors. En raison de ses caractéristiques personnelles, de son engagement dans des occupations, de ses expériences et de ses diverses interactions avec l'environnement, le participant a pu progresser vers un état de maturité face à son projet. Il ne faut pas négliger que l'expérience humaine est continue, elle existe dans le passé, dans le présent et le futur (Dewey, 1989). Les expériences du participant dans son pays natal ont influencé ses décisions dans le nouvel environnement et dans l'élaboration de ces projets futurs.

#### **6.1.2. Vision de l'immigration avant le changement d'environnement occupationnel**

La vision sur le processus d'immigration exerce une importante influence sur l'expérience vécue. L'anticipation des événements permet de préparer la personne aux futures éventualités imposées par le nouvel environnement. Le participant a su surpasser ses difficultés en partie puisqu'il ne considère pas retourner en Algérie. De même, Ward, Bochner, et Furnham (2001) soulignent que le bien-être d'un migrant peut être perturbé par les divergences entre la réalité et les attentes de l'immigration. Effectivement, la congruence entre la réalité et l'idéalisation du processus peut prédire le niveau de détresse ressentie durant l'acculturation (Buckingham et Suarez-Pedraza, 2019). D'autre part, la rétention migratoire n'est pas un phénomène rare. En

effet, les personnes immigrantes qui abordent l'immigration comme une option facultative n'hésitent pas à retourner dans leur pays d'origine dès les premières difficultés. Alors qu'une des motivations prépondérantes à rester dans le nouveau pays est le besoin de tourner la page aux conditions de vie procurées par le pays d'origine (Mähönen et Jasinskaja-Lahti, 2015).

### **6.1.3. Préparation avant le changement d'environnement occupationnel**

En vue de l'immigration, les personnes se préparent différemment à la nouvelle aventure. D'une certaine façon, il est difficile de savoir comment s'y préparer puisque ce processus potentiel est encore méconnu. En effet, pour un événement qui ne s'est pas encore produit, toutes possibilités avenantes sont possibles (Dewey, 1989). La personne est amenée à réfléchir sur ses compétences et à agir pour acquérir de nouvelles habiletés. En ce sens, certaines caractéristiques personnelles et préparatifs peuvent faciliter l'adaptation. Par exemple, selon Gupta et Sullivan (2013) et Yijälä et ses collaborateurs (2011), l'attitude culturelle, les appréhensions, les motivations, l'autodétermination et les habiletés ont des répercussions sur l'adaptation. L'autoamélioration fait référence au désir de continuellement s'améliorer. Comme le participant de cette étude, une personne qui adopte une telle vision, apprend des situations défis vécus pour s'améliorer et affronte les prochaines difficultés avec moins d'appréhension. Cette souplesse face à ses capacités permet d'aborder les difficultés d'une façon moins véhémente. De même, l'étude menée par Bürgelt, Morgan et Pernice (2008), montre que le niveau de préparation psychologique et social pré migratoire facilite l'adaptation à l'arrivée dans le pays d'accueil. Aussi, les immigrants ayant une compétence linguistique suffisante, des attentes réalistes, une conscience culturelle et une connaissance des processus migratoires s'adaptent plus facilement. Enfin, les caractéristiques individuelles, comme l'auto-contrôle et l'auto-efficacité, sont les déterminants des stratégies efficaces chez les migrants potentiels. En ce sens, le profil du participant avant son départ corrobore avec les processus d'immigration mieux réussis. Le processus analytique effectué en amont a ainsi eu un impact sur son adaptation et sur l'usage de stratégies efficaces. Les études menées par Yu et ses collaborateurs (2014) et Lyubomirsky et Layous (2013) démontrent une ressemblance avec les résultats puisque la

résilience composée de l'auto-efficacité, le positivisme, la gratitude, le contrôle perçu, la motivation et l'estime de soi joue un rôle déterminant dans l'adaptation. En ce sens, s'intéresser à cette composante avant l'arrivée permet de faciliter le processus. De même, ces auteurs révèlent qu'établir des objectifs réalistes, discuter de solutions sur les possibles barrières et de préparer un plan d'action influencent positivement l'adaptation (Yu et al., 2014; Lyubomirsky et Layous, 2013). Le présent participant a au préalable établi des objectifs personnels et professionnels et anticipé les actions à entreprendre pour surpasser les défis à venir. Selon Bhugra (2004), le fait de mettre en place des programmes pour améliorer les éléments protecteurs à ces transitions facilite l'adaptation de plusieurs migrants.

Selon Mähönen et Jasinskaja-Lahti (2015), plus le migrant a des connaissances sur la société d'accueil et est en mesure de communiquer efficacement avec celle-ci, plus son adaptation socioculturelle est facilitée. En ce sens, le participant a fait des efforts pour améliorer son niveau de français et a adopté une attitude d'ouverture face à la société d'accueil. Il cherche à en apprendre davantage sur le Québec et sa population.

#### **6.1.4. Niveau de bien-être durant l'adaptation occupationnelle**

Le concept de bien-être est ubiquiste dans ce processus. Selon Buckingham et Suarez-Pedraza (2019), ce concept peut être synthétisé et divisé en six domaines : la satisfaction avec sa communauté, la situation économique, la profession, l'état physique, l'état psychologique et les relations interpersonnelles. Avant son départ, le participant considère que sa vie est satisfaisante. Toutefois, il mentionne que cette situation ne peut perdurer pour maintes sortes de raisons financière, professionnelle et personnelle. En ce sens, il décide d'immigrer vers un pays qui lui apporte un niveau de bien-être supérieur par rapport aux conditions de vie, de santé, de travail et même sociétal. En ajout, le bien-être est maintenu si la personne conserve les éléments culturels qui facilitent son adaptation. En date d'aujourd'hui, le participant caractérise son niveau de satisfaction comme très satisfaisant.

### 6.1.5. Réponses adaptatives

Au cours de l'immigration, le participant a mis en place divers mécanismes adaptatifs pour faire face aux difficultés rencontrées. Issues de ce processus d'adaptation dynamique, les personnes immigrantes acquièrent, conservent ou abandonnent des comportements pour s'acclimater au nouvel environnement. Selon Nayar et Sterlin (2013), les principaux mécanismes utilisés pour mieux s'adapter sont le développement de ressources, la construction de soi et la création d'une communauté. De prime à bord, les immigrants cherchent à développer leurs compétences pratiques leur permettant de s'engager dans les occupations nécessaires pour répondre aux exigences du nouvel environnement. Par exemple, le participant a multiplié les contacts sociaux afin de peaufiner la maîtrise de son français et le choix du domaine d'études lui a permis d'accéder plus facilement au marché du travail. De plus, cette stratégie peut être réalisée en amont de l'immigration afin de faciliter la participation aux activités dès l'arrivée, dont l'obtention de diplôme universitaire dans un domaine recherché.

La formation de soi aide les personnes à s'engager dans des occupations qui amènent un sentiment d'appartenance et d'acceptation en tant qu'immigrant. Plus particulièrement, ce mécanisme oblige les immigrants à se positionner par rapport aux autres, selon leurs valeurs et leurs croyances, et de persévérer dans leurs occupations. En ce qui concerne le participant, il prend le temps de comparer ses valeurs, ses croyances à celles de la société d'accueil. Il analyse les points positifs et négatifs pour y faire émerger les éléments constructifs. Les divergences ne l'empêchent pas de côtoyer les autres. Au contraire, cela permet d'enrichir les différences et de participer à de nouvelles occupations. Tandis que la création d'une communauté fait référence aux personnes qui désirent faciliter leur engagement dans des occupations en se rassemblant avec d'autres. Le but de ces actions n'est pas uniquement de rassembler des gens de la même ethnie, mais plutôt de favoriser un partage culturel. Le participant accorde de l'importance à cet aspect. En effet, dès les premières journées, il choisit de cuisiner, d'étudier et de s'entraîner avec ses nouveaux amis de son programme d'études. De même, le partage culturel est omniprésent dans sa relation avec sa conjointe et cela a contribué à améliorer l'adaptation du participant.



Selon Dewey (1989), les routines sont perçues stables, car elles se répètent dans le temps et sont peu significatives. Alors que les actions servent à résoudre les conflits dans les situations et qu'elles sont significatives. Ce faisant, le principal rôle des actions est de résoudre les conflits dans les situations vécues. Plus précisément, l'engagement de la personne dans la résolution de conflit fait émerger du sens pour lui. La personne use de son intelligence pour agir en évaluant tous les résultats possibles.

#### **6.1.6. Maîtrise relative : interactions entre l'environnement et la personne**

Les résultats de la présente recherche mettent en lumière l'interaction entre la personne et le contexte environnemental. Celui-ci influence directement le processus d'adaptation d'une personne immigrante. En guise d'exemple, Drapeau, Girard, Boucher et Sercia (2016) mentionnent que la majorité des stratégies d'adaptation relève de la personne. Toutefois, ces comportements s'opèrent dans des environnements institutionnels et socioculturels qui dictent l'orientation des stratégies. Ainsi, une notion de normativité est imposée indirectement par la société d'accueil. En sus, l'optique de l'adaptation n'est pas de conformer les nouveaux arrivants aux réalités de la société d'accueil, mais de l'enrichir. Dans une autre optique, l'expérience de la personne établie entre le sujet et l'environnement est considérée par Dewey (1989) comme un processus dynamique. En effet, la personne expérimente l'environnement simultanément au fait qu'elle vit dans ce dernier. En ce sens, l'expérience vécue devient une unité ayant une cohésion interne. Dans une même optique, la maîtrise relative selon Schkade et Schultz (1992) reflète bien l'interaction entre l'environnement et la personne. En effet, la personne sera amenée à modifier ses patrons occupationnels ou ses habiletés afin de répondre aux exigences de l'environnement. Par exemple, le participant a dû développer plusieurs habiletés au domicile : apprendre à cuisiner, à entretenir la maison, à faire le ménage et à faire la lessive.

##### **6.1.6.1. La famille**

Selon Li (2007), la famille a une influence directe sur l'immigration. D'un point de vue économique, la famille peut aider à supporter les importants frais liés à ce processus. Le statut

socioéconomique peut aussi influencer l'accessibilité de la personne aux programmes et ressources d'immigration. De même, le niveau de scolarité, qui est évoqué par les connaissances, les compétences et les capacités d'une personne à agir dans un contexte social donné, agissent aussi sur le processus d'adaptation. Dans le cas étudié, le contexte familial a eu un impact sur l'adaptation, le père du participant ayant vécu une expérience similaire avait la capacité de le soutenir financièrement ce dernier. D'autre part, selon Arcand, Lenoir-Achdjian et Helly (2009), le réseau social pré migration peut aussi avoir une influence sur l'adaptation de l'immigrant. En effet, les caractéristiques personnelles ont un impact sur la prise de décision, les formalités administratives ou le choix de la ville. Dans le cas étudié, pour le participant, sa famille l'a poussé à choisir le pays d'accueil alors que son cousin l'a amené à désirer le changement d'environnement occupationnel.

#### *6.1.6.2. Les rapports sociaux*

Pour Gupta et Sullivan (2013), la distance, autant d'un aspect géographique qu'émotionnel, correspond à un concept critique dans la compréhension de la réalité des immigrants. Dans la présente étude, le participant mentionne que ressentir l'isolement social correspond à l'enjeu le plus controversant de sa nouvelle réalité. En ce sens, le support de la famille ou des amis facilitent l'adaptation. Le fait de rester en contact avec eux, grâce aux technologies, permet de maintenir l'identité culturelle et de ressentir un soutien émotionnel. De même, l'union avec sa conjointe a permis au participant d'actualiser son identité à l'aide de partages culturels et de soutien émotionnel. Yijälä et ses collaborateurs (2011) mentionnent que la familiarité culturelle à savoir avoir des connaissances vivant dans le pays d'accueil, les valeurs du migrant, l'ouverture particulière au changement et la concordance entre les valeurs et celles perçues par un résident facilite l'adaptation.

Selon Nayar et Sterlin (2013), les immigrants soulèvent des barrières en milieu de travail en raison de discrimination ou de racisme. Pour le participant, l'attitude intransigeante de certains collègues a influencé sa façon d'entrer en contact avec eux. Afin de surpasser cette barrière, il sent le besoin de prendre le leadership et initier les contacts afin de défaire les

perceptions face aux différentes d'ethnies. D'autre part, comme le soulignent Mähönen et Jasinskaja-Lahti (2015), les nombreuses interactions avec la population du milieu d'accueil lui ont permis d'acquérir de nouvelles connaissances, d'améliorer la communication et de s'adapter plus aisément à la culture et aux pratiques en cours dans ce nouvel environnement. Les personnes migrantes qui ne s'entourent uniquement de personne de la même ethnie s'adaptent plus au plan émotionnel et au plan socioculturel selon Mähönen et Jasinskaja-Lahti (2015). Dans cette étude, le participant adopte des comportements qui aident à son adaptation émotionnelle et socioculturelle. Selon Shurupova (2007), l'attitude de la population d'accueil face aux immigrants correspond à un indicateur de la facilité d'adaptation des nouveaux arrivants. En effet, l'adaptation des personnes migrantes ne repose pas uniquement sur elles. L'effort des personnes natif du pays par rapport à cette population joue un rôle sur leur intégration ou leur marginalisation. En ce sens, Shurupova (2007) souligne qu'un travail en promotion des différences culturelles permet de réduire certains stéréotypes et facilite l'adaptation des migrants dans une société inclusive. Ainsi, cela soulève l'importance du rôle de l'ergothérapeute dans l'inclusivité sociale du pays d'accueil.

Comme mentionné dans l'étude d'Arcand et ses collaborateurs (2009), plusieurs sphères de l'adaptation sont déterminées par les contextes sociétaux et les pratiques collectives et individuelles misent en place pour déjouer les barrières structurelles et systémiques. Ils soulignent que l'approche par réseau social correspond à une stratégie populaire et efficace auprès des migrants maghrébins. Celle-ci permet aux personnes de comprendre comment les pairs, issues d'expériences similaires développent des stratégies d'adaptation. Dans cette étude, le participant a bénéficié du support d'une personne-ressource pour trouver des emplois, un directeur de recherche et un réseau social. Pour continuer, les participants de l'étude d'Arcand et coll. (2009) ont aussi soulevé l'impact de fréquenter un établissement scolaire sur le processus d'adaptation. En effet, cette occasion permet d'étendre le réseau social jusqu'à la période post-immigration et d'acquérir des connaissances sur le fonctionnement sociétal qui est transposable dans leur futur. D'autre part, comme l'a mentionné le participant, certains migrants propagent

des informations péjoratives quant à la recherche d'emploi ou d'autres aspects. En ce sens, plusieurs préfèrent restreindre certaines relations afin de ne pas devenir désillusionnés au moment de cette recherche.

#### *6.1.6.3. La reconstruction de l'identité*

Selon Hernandez (2009), le processus d'adaptation peut être facilité lorsque la personne a une forte identité ethnique et nationale. Dans le nouveau contexte, il arrive que les rôles, l'identité et les attentes traditionnels soient subvertis. La personne se doit de trouver un équilibre entre les deux environnements connus et forger sa propre identité (Gupta et Sullivan, 2013). Dans le cas présent, le participant a perçu des difficultés quant au rôle masculin en Algérie au sein de la famille. De même, Nayar et Sterling (2013), indiquent que la participation aux activités culturelles aide à maintenir l'identité ethnique et à trouver un type de support approprié. En effet, le participant continue à s'investir dans les activités proposées par la Mosquée de la ville. Cela lui permet de rencontrer des personnes partageant des valeurs similaires et pour certains, ayant vécu une semblable expérience d'immigration. En somme, comme le soulignent Arcand et ses collaborateurs (2009), le lieu de culte, offrant la possibilité de s'intégrer et d'amortir le choc culturel, devient un lieu de rassemblement. D'autre part, son union avec une Québécoise d'origine algérienne permet un partage culturel au quotidien. Cela a pour effet de peaufiner son identité québécoise puisque sa conjointe l'aide à s'approprier la culture d'ici alors qu'il garde un fort lien avec son identité algérienne en transmettant son expérience à celle-ci.

#### **6.1.7. L'occupation : un moyen de s'adapter**

Afin de s'adapter, Gupta et Sullivan (2013) affirment que les personnes immigrantes doivent trouver un moyen de restructurer leurs activités quotidiennes dans leur nouvel environnement. De même, selon Dewey (1989), la perspective transactionnelle de l'occupation permet de conceptualiser la personne en train d'agir dans son environnement amenant une nouvelle compréhension de l'occupation. En effet, l'acculturation constitue un phénomène dynamique qui influence diverses activités quotidiennes, rôles sociaux et relations sociales. Comme plusieurs auteurs le soulèvent, les occupations sont centrales pour favoriser l'adaptation

et donnent un sens au quotidien lors des transitions de vie (Blair, 2000; Lyubomirsky et Layous, 2013; Whalley Hammell, 2020). Entre autres, la participation dans des occupations permet de diminuer la sensation d'isolement social. Par exemple, le participant décide de s'investir dans ses études, dans le sport et des activités sociales afin de combler les vides occupationnels. Cela lui permet, entre autres, d'améliorer son sentiment de bien-être et de réduire les émotions négatives ressenties en début du processus d'immigration. De même, il est plausible qu'au début de l'immigration, plusieurs ajustements doivent être faits à l'égard des choix occupationnels de la personne immigrante, c'est-à-dire conserver les activités réalisées auparavant ou plutôt s'engager dans de nouvelles activités. Selon Gupta et Sullivan (2013), il est possible que les occupations et leur signification doivent être modifiées pour faire face aux contraintes de la distance. Aussi, les personnes doivent jumeler la réalisation des activités quotidiennes au rythme de vie conféré par le nouvel environnement. Plus le processus d'adaptation progresse, plus les participants usent des possibilités offertes par le nouveau contexte socioculturel pour enrichir leur vie personnelle et familiale. Toutefois, il est à noter que la politique actuelle est majoritairement axée sur le volet économique et professionnel. Pourtant, avec tous les éléments apportés ci-haut, les politiques devraient avoir comme objectifs d'accompagner les personnes dans des transitions plus saines au niveau personnel (rôle, compétence, objectifs) et même occupationnel.

## **6.2 Critiques du modèle de l'adaptation occupationnelle de Schakde et Schultz (1992)**

Le présent essai a permis de constater les avantages et les inconvénients du MAO. Les principaux obstacles du MAO sont la complexité du modèle, la compréhension ardue de son vocabulaire et de ses liens conceptuels. En effet, le modèle élaboré par Schkade et Schultz (1992) reste théorique ce qui rend difficile son application en milieu clinique. Pourtant, ce modèle veut tendre vers une pratique clinique *Top-Down*. Cela permet d'intervenir directement sur les occupations et par le biais d'activité. Le MAO permet aux cliniciens d'intervenir directement sur les divers éléments des stratégies adaptatives utilisées par une personne et non sur ces capacités sensorimotrices, cognitives et psychosociales (Schultz et Schkade, 1992).

Il est noté que peu d'ergothérapeutes basent leurs interventions sur ce modèle en raison de sa complexité (Schkade et McClung, 2001). En effet, les auteurs ont rédigé un ouvrage expliquant l'adaptation occupationnelle et ses concepts à l'aide de cas cliniques afin de faciliter la compréhension des ergothérapeutes désirant se référer au MAO. Malgré l'ajout de ces explications, le modèle gagnerait à être simplifié et mieux conceptualiser pour favoriser une utilisation clinique plus aisée. L'étude de Grajo, Boisselle et DaLomba (2018) met en évidence cette lacune majeure en mentionnant que la définition et l'utilisation du concept d'adaptation occupationnelle manquent de clarté ce qui rend, entre autres, l'usage clinique difficile. De même, les interactions entre la personne et l'environnement demeurent complexes à établir. Leur conceptualisation est abstraite et rend le MAO moins accessible.

Pour mieux l'adapter à la pratique actuelle de l'ergothérapie, il est nécessaire de synthétiser ses concepts et d'actualiser sa terminologie. En effet, la terminologie utilisée dans le MAO est obsolète et reflète les années 90. Cela amène des barrières à utiliser actuellement le MAO puisque les termes sont issus du paradigme biomédical. Le phénomène de mondialisation a diversifié l'immigration. Ainsi, le vocabulaire se référant à l'immigration a changé et doit être actualisé dans le MAO. Le modèle a des bases théoriques solides et prône des principes holistiques, *Top-Down* et centré sur les occupations. Toutefois, il n'est pas adapté à la société actuelle.

### **6.3. Forces et limites de l'étude**

L'étude de cas présente plusieurs forces. D'abord, il est question d'une recherche novatrice permettant de décrire l'expérience de l'adaptation occupationnelle auprès d'une clientèle peu documentée en ergothérapie. De plus, même si l'immigration constitue un enjeu de plus en plus important, le processus d'adaptation a rarement été abordé dans une optique ergothérapique. Aussi, le devis utilisé a permis de dresser un portrait approfondi du phénomène d'adaptation occupationnelle d'un migrant et d'actualiser la compréhension de ce concept. L'entrevue semi-dirigée a mis en lumière la complexité de ce processus, le rôle des occupations dans une telle transition, les changements identitaires, les stratégies optimales et l'aspect unique de cette expérience. De nombreux facteurs influencent le niveau d'adaptation qui est propre à

chaque personne. De même, l'implication du participant au cours de la recherche a permis d'assurer la véracité et l'exactitude des résultats. Celui-ci a pris le temps de relire le verbatim, préciser ou rectifier certains passages. Le participant a répété ce même processus pour la section « Résultats » de cet essai. Aussi, les critères de sélection du participant ont permis de dresser un portrait exhaustif durant toutes les phases d'adaptation visant à mieux comprendre l'évolution de ce concept au fil de cette transition.

D'autre part, l'étude présente certaines limites. Tout d'abord, le petit échantillon ne permet pas la transférabilité des résultats étant donnée la complexité et la singularité du cas étudié. Aussi, le cas présent met en lumière adaptation occupationnelle chez une personne d'origine algérienne, ne permettant pas de transférer les résultats pour d'autres origines ou immigrant. Par la suite, le guide d'entrevue semi-structurée n'a pas fait l'objet d'une étude permettant sa validation auprès d'un échantillon similaire. De même, le vécu personnel et les attentes de la chercheuse ont pu influencer les réponses du participant considérant qu'elle accompagne présentement un proche dans cette transition.

### **6.3. Retombées sur la pratique en ergothérapie**

Tout au long de cette étude, une multitude d'éléments ont été soulevés et peuvent actualiser la pratique en ergothérapie. À prime à bord, cette recherche permet de souligner l'importance de l'occupation dans les transitions migratoires et de conceptualiser l'adaptation occupationnelle dans ce contexte. Promouvoir l'engagement, la participation et l'équilibre occupationnel permettrait une adaptation plus saine chez les personnes migrantes. De même, l'étude a permis de soulever différentes interventions ergothérapeutiques au fil des phases d'adaptation. Notamment, les ergothérapeutes pourraient collaborer avec les professionnels de l'immigration pour concevoir des programmes pré migratoires et des programmes dès l'arrivée abordant des thèmes facilitant une transition plus saine et répondant davantage aux besoins de cette clientèle. En ce sens, il serait intéressant d'éduquer les personnes migrantes à anticiper et planifier le processus d'adaptation, à redéfinir leur identité, à anticiper les défis possibles, à prévoir des stratégies d'adaptation efficaces, dont l'usage de l'occupation, à élaborer des

objectifs réalisables et des plans d'action. Il ne va sans oublier de sensibiliser les futurs migrants aux habiletés personnelles qui influencent grandement la transition, dont la résilience, la maîtrise de la langue, l'ouverture au changement, le désir de s'améliorer ou l'actualisation de soi. Également, sensibiliser les ergothérapeutes à la promotion de l'adaptation occupationnelle chez les immigrants et les sensibiliser aux dimensions culturelles importantes accompagnant ce processus permettraient d'offrir des services plus adaptés et inclusifs. De même, l'étude a permis de repousser les limites de l'approche holistique des ergothérapeutes. En effet, l'action permettant de résoudre un conflit illustre que le concept de l'occupation correspond à un moyen efficace pour réorganiser les divers liens avec l'environnement et retrouver un sens à leur quotidien. Cela amène la vision holistique mettant l'occupation au cœur des interventions pour faire face aux difficultés rencontrées par les personnes. De même, cette étude amène l'aspect de plaider pour que les espaces fréquentés par les personnes immigrantes deviennent plus inclusifs et sensibles à la diversité culturelle.



## 7.CONCLUSION

L'étude a permis de répondre à son but principal qui s'intéresse à décrire l'adaptation occupationnelle chez une personne migrante. Par le biais d'une étude de cas, le participant âgé de 29 ans, originaire de l'Algérie, a contribué à décortiquer le phénomène de l'adaptation comme celui-ci qui a immigré au Québec à l'âge de 23 ans. Cela a soulevé divers éléments à considérer tout au long du processus autant au cours de la période pré, post migration que la réalité actuelle. En effet, le niveau de vie avant la transition, la préparation, la prise de décision et la vision sur cette expérience influencent directement l'adaptation dès l'arrivée dans le pays d'accueil. Une fois rendue dans celui-ci, la personne fait face à certains défis occupationnels, économiques, sociaux, communicationnels et identitaires. Elle doit mettre en place des stratégies efficaces pour contrer les barrières engendrées par l'environnement et être fonctionnelle au quotidien. Toutefois, l'analyse de ce phénomène apporte l'aspect de singularité et de complexité du processus d'immigration. Concrètement, il est impossible de transférer les résultats de cette étude à l'ensemble de cette clientèle, car chaque personne est unique et leurs habiletés spécifiques affectent leur adaptation. Par ailleurs, l'étude met en évidence que les occupations constituent un moyen essentiel pour faciliter l'adaptation.

Sachant que l'immigration devient un phénomène d'actualité et que jusqu'à présent, les politiques d'immigration se concentrent d'un point de vue stratégique vers les volets économiques et professionnels, il est nécessaire de porter une attention particulière à la réalité des immigrants et de les outiller afin qu'ils vivent une transition optimale. De même, sensibiliser les ergothérapeutes permet d'offrir des services inclusifs et adaptés à cette population. Pourtant, cette transition est beaucoup plus complexe et affecte la majorité des occupations, le quotidien et l'identité de cette population. En ce sens, dans le cadre d'une future recherche, il serait intéressant avec la collaboration d'ergothérapeutes, qu'un projet pilote de programmes pré et post migration visant à soutenir l'adaptation occupationnelle des personnes immigrantes soit développée. Il ne faut pas oublier que l'adaptation de cette population ne repose pas uniquement sur leurs épaules. Un travail de promotion des diversités culturelles devrait être entamé auprès des sociétés d'accueil afin de favoriser une intégration saine des personnes migrantes dans ces nouveaux environnements. Également, ce projet permet de sensibiliser les

professionnels, gravitant autour des immigrants, à leur réalité et d'actualiser leurs rôles auprès de ceux-ci.

## RÉFÉRENCES

- Association canadienne des ergothérapeutes. (2012). *Le profil de la pratique de l'ergothérapie au Canada*. Ottawa : CAOT Publications ACE.
- Association canadienne des ergothérapeutes. (2014). *Prise de décision : la diversité*. Ottawa : CAOT Publications ACE.
- Arcand, S., Lenoir-Achdjian, A., et Helly, D. (2009). Insertion professionnelle d'immigrants récents et réseaux sociaux: le cas de Maghrébins à Montréal et Sherbrooke. *Canadian Journal of Sociology*, 34(2), 373-402.
- Bernstein, K. S., Park, S. Y., Shin, J., Cho, S., et Park, Y. (2011). Acculturation, discrimination and depressive symptoms among Korean immigrants in New York City. *Community Mental Health Journal*, 47, 24–34.
- Berry, J. W., Kalin, R., & Taylor, D. (1977). Multiculturalism and ethnic attitudes in Canada. Ottawa: Ministry of Supply and Services.
- Bissoondath, Neil. 2002. *Selling Illusions: The Cult of Multiculturalism in Canada*. Toronto: Penguin.
- Black, I.S. et Mendenhall, M. 1991. *Toward a Comprehensive Model of International Adjustment: An Integration of Multiple Theoretical Perspective*. *Academy of Management Review* 16(2), 291-317. Repéré à : [https://www.researchgate.net/publication/234021358\\_Toward\\_a\\_Comprehensive\\_Model\\_of\\_International\\_Adjustment\\_An\\_Integration\\_of\\_Multiple\\_Theoretical\\_Perspective](https://www.researchgate.net/publication/234021358_Toward_a_Comprehensive_Model_of_International_Adjustment_An_Integration_of_Multiple_Theoretical_Perspective)
- Blair, S. F. F. (2000). The centrality of occupation during life transitions. *British Journal of Occupational Therapy*, 63(5), 231-237.
- Bouvier, L.F. et Martin, J.L. (1995). *Shaping Texas : The Effects Of Immigration, 1970-2020*. Center of éimmigration Studies : Low-immigration, Pro-immigration. Repéré à <https://cis.org/Report/Shaping-Texas-Effects-Immigration-19702020>
- Bhugra, D. (2004). Migration and mental health. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 109, 243–258.
- Buckingham, S. et Suarez-Pedraza, C. (2019). It has cost me a lot to adapt to here: The Divergence of Real Acculturation From Ideal Acculturation Impacts Latinx Immigrants' Psychosocial Wellbeing. *American Journal of Orthopsychiatry*, 89(4), 406-419.
- Bürgelt, P. T., Morgan, M., et Pernice, R. (2008). Staying or returning: Pre-migration influences on the migration process of German migrants to New Zealand. *Journal of Community et Applied Social Psychology*, 18 (4), 282–298.
- Caidi, N., Allard, D. et Quirke, L. (2010) Information practices of immigrants. *Information science and technology*, 44(1), 491-531. doi : [10.1002/aris.2010.1440440118](https://doi.org/10.1002/aris.2010.1440440118)

Carrio, Castro Delgado et Arcos González, 2019). *A review of the concept of resilience in the field of disasters and its evolution*. Revista española de comunicación en Salud, 1, 8-18. doi : [doi.org/10.20318/recs.2019.4590](https://doi.org/10.20318/recs.2019.4590)

City of Calgary. 2011. Welcoming Community Policy. Repéré à <http://www.calgary.ca/CA/cityclerks/Documents/Council-policylibrary/csps034.pdf?noredirect=1>.

Cole MB, et Tufano R. (2008). *Applied theories in occupational therapy: A practical approach*. Thorofare, NJ: SLACK Incorporated.

Cymbal, W. et Bujnowski, S. (2010). Migration patterns and trends: A quantitative snapshot. *Health Policy Research Bulletin*, 17, 7-11. Repéré à [www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca)

Dewey, J. (1989). *Experience and nature* (2e éd.). New York : Dover Publications.

Drapeau, M., Girard, A., Boucher, V. G. et Sercia, P. (2016). Les pratiques de recherche d'informations en matière de santé (PRIMS) chez des immigrants de première génération dans la région de Montréal. L'incidence du type d'acculturation, du niveau de scolarité et du temps écoulé depuis l'immigration. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 57(4), 274-283. doi:10.1037/cap0000071

El-Assal, K., Fields, D., Homsy, M., Savard, S. et Scarfone, S. (2019). *Seuil d'immigration au Québec : analyse des incidences démographiques et économiques*. Institut de la statistique du Québec, 2019.

Federation of Canadian Municipalities. 2011. Starting on Solid Ground: The Municipal Role in Immigrant Settlement. Ottawa: Federation of Canadian Municipalities.

Fontana, A. et Frey, J. (2005). The Interview: From Natural Science to Political Involvement. In *SAGE Handbook of Qualitative Research*, ed. N.K. Denzin and Y.S. Lincoln, 695-728. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.

Fortin, M-F, & Gagnon, J. (2016). *Fondements et étapes du processus de recherche : méthodes quantitatives et qualitatives* (3e éd.). Montréal: Chenelière éducation.

Immigration. (s.d.). [http://lettres.tice.ac-orleans-tours.fr/php5/coin\\_eleve/etymon/geo/immigr.html](http://lettres.tice.ac-orleans-tours.fr/php5/coin_eleve/etymon/geo/immigr.html)

Immigration, immigré. (s.d.). <http://www.toupie.org/Dictionnaire/Immigration.htm#:~:text=D%C3%A9finition%20d'immigration%2C%20immigr%C3%A9,ou%20qui%20vient%20d'immigrer>.

Immigration, francisation et intégration Québec. (s.d.). *Conditions et marches à suivre*. <https://www.immigration-quebec.gouv.qc.ca/fr/immigrer-installer/etudiants/demeurer-quebec/demande-csq/etudiants-peq/conditions-marche-suivre.html#:~:text=avoir%20au%20moins%2018%20ans,d%C3%A9mocratiques%20et%20des%20valeurs%20qu%C3%A9bécoises>.

Laurier, A. (1994). *Des méthodes efficaces pour prendre de bonnes décisions*. Repéré à [http://www.acsm-ca.qc.ca/assets/16\\_des\\_methode\\_efficaces.pdf](http://www.acsm-ca.qc.ca/assets/16_des_methode_efficaces.pdf).

Li, G. (2007). Home environment and second-language acquisition: the importance of family capital. *British Journal of Sociology of Education*, 28(3), 285-299. Doi:10.1080/01425690701252028

Lyubomirsky, S. et Layous, K. (2013). How do simple positive activities increase well-being? *Current Directions in Psychological Science*, 22(1), 57-62.

Gouvernement du Canada. (2020). *Immigrer au Canada*. <https://www.canada.ca/fr/immigration-refugies-citoyennete/services/immigrer-canada.html>

Grajo, L., Boisselle, A., et DaLomba, E. (2018). Occupational Adaptation as a Construct: A Scoping Review of Literature. *The Open Journal of Occupational Therapy*, 6(1). DOI:<https://doi.org/10.15453/2168-6408.1400>

Guba, G. et Yvonna, S. (2005). Paradigmatic Controversies, Contradictions and Emerging Confluences. In SAGE Handbook of Qualitative Research, ed. N.K. Denzin et Y.S. Lincoln, 191-215. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.

Guo, S. (2013). Economic Integration of Recent Chinese Immigrants in Canada's Second-tier Cities: The Triple Glass Effect and Immigrants' Downward Social Mobility. *Canadian Ethnic Studies* 45 (3), 95-115.

Gupta, J. et Sullivan, C. (2013). The Central Role of Occupation in the Doing, Being and Belonging of Immigrant Women. *Journal of Occupational Science: Occupation, Well-being and Immigration*, 20(1), 23-35. doi:10.1080/14427591.2012.717499

Mannarini, T., Talò, C., Mezzi, M. et Procentese, F. (2018). Multiple senses of community and acculturation strategies among migrants. *Journal of Community Psychology*, 46(1), 7-22. doi:10.1002/jcop.21913

Ministère de la Justice (2014). Loi sur le multiculturalisme canadien, S.R.C 1985, chapitre 24. Repéré à <http://laws-lois.justice.gc.ca/PDF/C-18.7.pdf>

Ministère de l'Immigration, de la Diversité et de l'Inclusion. (2015, novembre). *Ensemble, nous sommes le Québec politique québécoise en matière d'immigration, de participation et d'inclusion*. Repéré à [https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/immigration/publications-adm/politiques/PO\\_ensemble\\_quebec\\_MIDI.pdf](https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/immigration/publications-adm/politiques/PO_ensemble_quebec_MIDI.pdf)

Ministre de l'Immigration, des Réfugiés et de la Citoyenneté. (2018). *Rapport annuel au Parlement sur l'immigration 2018*. Repéré à <https://www.canada.ca/content/dam/ircc/migration/ircc/francais/pdf/pub/rapport-annuel-2018.pdf>

McGinn, Michelle. 2010. Depth of data. In Encyclopedia of case study research, Vol. 2, ed. A. J. Mills, G. Durepos and E. Wiebe, 286-288. Los Angeles, CA: SAGE Publications

MIPEX. (2010). Key findings. Immigrant integration policy. Repérée à <http://www.mipex.eu/countries>

Mähönen, T. A. et Jasinskaja-Lahti, I. (2016). 'Meet Me Halfway' : Socio-cultural Adaptation and Perceived Contact Willingness of Host Nationals as Predictors of Immigrants' Threat Perceptions. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 26(2), 125-135. doi:10.1002/casp.2238

Nayar, S. et Sterling, K. (2013). Occupational Strategies for Settling in New Zealand: Learning from Indian Immigrant Men. *Journal of Occupational Science: Occupation, Well-being and Immigration*, 20(1), 62-72. doi:10.1080/14427591.2012.736343

OMS. (1999). Glossaire de la promotion de la santé. Repéré à [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67245/WHO\\_HPR\\_HEP\\_98.1\\_fre.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67245/WHO_HPR_HEP_98.1_fre.pdf)

OMS (2016). Promouvoir la santé, promouvoir le développement durable. Le Neuvième Conférence sur la promotion de la santé, Shanghai, Chine. <https://www.who.int/healthpromotion/fr/>

QSR International Pty Ltd. (2020). NVivo (version 12). <https://www.qsrinternational.com/nvivo-qualitative-data-analysis-software/home>

Recker, C., Milfont, T. et Ward, C. (2017). A Dual-Process Motivational Model of Acculturation Behaviors and Adaptation Outcomes. *Universitas Psychologica*, 16(5). doi:10.11144/Javeriana.upsy16-5.dmma

Schkade, J. K., et McClung, M. (2001). *Occupational adaptation in practice : concepts and cases*. Slack

Schultz, S. et Schkade, J.K. (1992). Occupational Adaptation: Toward a Holistic Approach for Contemporary Practice, Part 2. *American Journal of Occupational Therapy*, 46(10), 917–925. <https://doi.org/10.5014/ajot.46.10.917>

Schkade, J. K. et Schultz, S. (1992). Occupational adaptation: Toward a holistic approach for contemporary practice, Part 1. *American Journal of Occupational Therapy*, 46, 829–837.

Schkade, J. K. et Schultz, S. (2003). Occupational adaptation. Dans P. Kramer & Hinojosa & C. B. Royeen (dir.), *Perspectives in human occupation: participation in life* (pp. 181-221). Philadelphie: Lippincott Williams & Wilkins.

Schultz, S. (2014). Theory of occupational adaptation. Dans H. S. Willard & B. A. Boyt Schell (dir.), *Willard & Spackman's occupational therapy* (12e éd., pp. 527-540). Philadelphie: Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins

Shibao, O. et Yan, G. (2016). Communities: Neighbourhood-based Initiative to Facilitate the Integration of Newcomers in Calgary. *Canadian Ethnic Studies*, 48(3), 45-67. doi:10.1353/ces.2016.0025  
Shibao, G. (2013). Economic Integration of Recent Chinese Immigrants in Canada's Second-tier Cities: The triple Glass Effect and Immigrants' Downward Social Mobility. *Canadian Ethnic Studies*, 45(3), 95-115.

Shurupova, A. S. (2007). The adaptation and acclimation of migrants. *Sociological Research*, 46, 90–95.

Stake, Robert. E. (1995). *The Art of Case Study Research*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

Statistiques Canada. (2017). Immigration et diversité ethnoculturelle : faits saillants du Recensement de 2016. Ottawa: Statistics Canada.

Statistique Canada. (2015). *Tableau 43-10-0035-01 Mobilité des immigrants déclarants, Canada, inactif*. DOI : <https://doi.org/10.25318/4310003501-fra>

Tolley, E., Biles, J., Vineberg, R., Burstein, M. et Frideres, J. (2011). *Introduction: Integration and Inclusion of Newcomers and Minorities across Canada*. In *Integration and Inclusion of Newcomers and Minorities across Canada*, ed. J. Biles, M. Burstein, J. Frideres, E. Tolley, and R. Vineberg, 1-16. Montreal & Kingston: McGill-Queen's University Press.

Toosi, A., Richter, S. et Woytowich, B. (2017). Theoretical perspectives on issues and interventions related to migrant resettlement in Canada. *Journal of Transcultural Nursing*, 28(3), 230-235. doi:10.1177/1043659616660361

Ward, C., Bochner, S. et Furnham, A. (2001). *The psychology of culture shock*. Hove, UK: Routledge.

Whalley Hammell, K. (2020). *Engagement in Living: Critical perspectives on occupation, rights, and wellbeing*. First

Yijälä, A., Lönnqvist, J-E., Jasinskaja-Lahti, I. et Verkasalo, M. (2012). Values as Predictors of Anticipated Socio-cultural Adaptation Among Potential Migrants from Russia to Finland. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 22(2), 95-110.

Yu, X., Stewart, S. M., Chui, J. P. L., Ho, J. L. Y., Li, A. C. H., et Lam, T. H. (2014). A pilot randomized controlled trial to decrease adaptation difficulties in Chinese new immigrants to Hong Kong. *Behavior Therapy*, 45(1), 137-152. doi:10.1016/j.beth.2013.10.003

## ANNEXE A

### AFFICHE RECRUTEMENT PARTICIPANT



**Êtes-vous une personne ayant immigré au Québec depuis plus de 5 ans?**  
**Avez-vous envie de partager votre expérience sur votre adaptation occupationnelle au Québec?**

**Étude portant sur l'adaptation occupationnelle**

Le phénomène d'immigration est une réalité québécoise de plus en plus actuelle. Toute personne migrant vers un nouveau pays vivra d'une façon unique leur période d'adaptation au nouvel environnement, à la nouvelle routine quotidienne ou même aux nouveaux rôles personnels à accomplir.

- Si vous êtes une personne âgée de plus de 25 ans
  - Comprenant la langue française écrite, parlée et lue;
  - D'origine magrébine (Maroc, Algérie ou Tunisie) et
  - Ayant immigré au Québec depuis plus de 5 ans et
  - Ayant un statut de résident permanent ou de citoyen canadien et
  - Ayant un travail stable depuis au moins 2 ans et
  - Désirant partager votre expérience de votre adaptation au Québec.

**Vous êtes le bon participant à cette étude.**

Le **but** de l'étude est de décrire et de comprendre le phénomène de l'adaptation occupationnelle d'une personne ayant immigré au Québec depuis plus de 5 ans.

Votre **participation** à ce projet de recherche consiste à participer à deux rencontres et remplir un questionnaire.

Première rencontre : Présentation du questionnaire à compléter qui documentera votre quotidien. La rencontre aura une durée d'environ une heure.

Deuxième rencontre : Entrevue semi-dirigée permettant d'aborder le bilan occupationnel avant et après l'immigration au Québec et de vérifier la compréhension du chercheur des réponses obtenues dans le questionnaire précédent. Cette rencontre sera d'une durée d'environ deux heures.

Troisième rencontre : Entrevue semi-dirigée permettant de vérifier la compréhension du chercheur des réponses obtenues dans le questionnaire précédent. Cette rencontre sera d'une durée d'environ deux heures.

**Veillez communiquer avec la personne suivante pour en apprendre davantage sur cette étude et découvrir si vous êtes admissibles :**

**Rachel Boucher, étudiante à la Maîtrise en ergothérapie à l'Université du Québec à Trois-Rivières**

**Adresse courriel : [Rachel.Boucher@uqtr.ca](mailto:Rachel.Boucher@uqtr.ca)**

**Numéro téléphonique : 819-690-9596**



**ANNEXE B**  
**LETTRÉ DE PRÉSENTATION DU PROJET DE RECHERCHE ET**  
**DE CONSENTEMENT ADRESSÉE AU PARTICIPANT**



**FORMULAIRE D'INFORMATION ET DE CONSENTEMENT**

**Titre du projet de recherche :** À quoi ressemble l'adaptation occupationnelle chez une personne immigrante au Québec.

**Mené par :** Rachel Boucher, étudiante, Département d'ergothérapie, Maîtrise en ergothérapie, UQTR.

**Sous la direction de :** Pierre-Yves Theriault, Département d'ergothérapie, UQTR, directeur de programme.

**Membres de l'équipe de recherche :**

Rachel Boucher, étudiante, Département d'ergothérapie, Maîtrise en ergothérapie, UQTR.

Pierre-Yves Theriault, département d'ergothérapie, UQTR, directeur de programme et co-chercheur.

**Préambule**

Votre participation à la recherche, qui vise à mieux comprendre le phénomène d'adaptation occupationnelle chez les personnes immigrantes au Québec, serait grandement appréciée. Cependant avant d'accepter de participer à ce projet et de signer ce formulaire d'information et de consentement, veuillez prendre le temps de lire ce formulaire. Il vous aidera à comprendre ce qu'implique votre éventuelle participation à la recherche de sorte que vous puissiez prendre une décision éclairée à ce sujet.

Ce formulaire peut contenir des mots que vous ne comprenez pas. Nous vous invitons à poser toutes les questions que vous jugerez utiles au chercheur responsable de ce projet de recherche ou à un membre de son équipe de recherche. Sentez-vous libre de leur demander de vous expliquer



tout mot ou renseignement qui n'est pas clair. Prenez tout le temps dont vous avez besoin pour lire et comprendre ce formulaire avant de prendre votre décision.

### **Objectifs et résumé du projet de recherche**

Les objectifs de ce projet de recherche sont de définir et de comprendre le phénomène de l'adaptation occupationnelle d'un point de vue d'une personne ayant immigré au Québec depuis plus de 5 ans.

### **Nature et durée de votre participation**

Votre participation à ce projet de recherche consiste à participer à trois rencontres et à compléter un questionnaire. La première sera une rencontre ayant une durée d'une heure afin de vous présenter le questionnaire à remplir soit le profil de la personne (Journal de bord lors d'une journée de travail et d'une journée de congé). La deuxième rencontre sera une entrevue semi-dirigée permettant d'aborder le bilan occupationnel avant et après l'immigration au Québec et de vérifier la compréhension du chercheur des réponses obtenues au journal de bord. Cette rencontre sera d'une durée de deux heures. La troisième rencontre sera une entrevue semi-dirigée permettant de vérifier la compréhension du chercheur des réponses obtenues dans le questionnaire précédent. Cette rencontre sera d'une durée d'environ deux heures. L'horaire des rencontres sera décidé en fonction des disponibilités du participant.

### **Risques et inconvénients**

Il est possible que le fait de raconter votre expérience ou de répondre aux questions qui vous sont posées suscite chez vous des sentiments désagréables en lien avec votre processus d'immigration.



Si cela se produit, n'hésitez pas à en parler avec le chercheur. Celui-ci pourra vous guider vers une ressource en mesure de vous aider.

### **Avantages et bénéfices**

La contribution à l'avancement des connaissances au sujet de l'adaptation occupationnelle est le seul bénéfice direct prévu à votre participation.

### **Compensation ou incitatif**

Aucune compensation d'ordre monétaire n'est accordée.

### **Confidentialité**

Les données recueillies par cette étude sont entièrement confidentielles et ne pourront en aucun cas mener à votre identification. Votre confidentialité sera assurée [par code numérique?]. Les résultats de la recherche, qui pourront être diffusés, sous forme d'un essai et d'une présentation orale, ne permettront pas d'identifier les participants.

Les données recueillies seront conservées dans une base de données protégée par un mot de passe. Les seules personnes qui y auront accès seront Rachel Boucher et Pierre-Yves Therriault. Toutes ces personnes ont signé un engagement à la confidentialité. Les données seront détruites en janvier 2021 en reformatant les dossiers ainsi que déchiquetant les copies papier et ne seront pas utilisées à d'autres fins que celles décrites dans le présent document.



### **Participation volontaire**

Votre participation à cette étude se fait sur une base volontaire. Vous êtes entièrement libre de participer ou non, de refuser de répondre à certaines questions ou de vous retirer en tout temps sans préjudice et sans avoir à fournir d'explication.

Lors d'un retrait possible d'un participant, les données seront immédiatement détruites soit en déchiquetant les documents papier et en supprimant le dossier numérique.

De plus, le chercheur se réserve aussi la possibilité de retirer un participant en lui fournissant des explications sur cette décision.

### **Responsable de la recherche**

Pour obtenir plus amples renseignements ou pour toute question concernant ce projet de recherche, vous pouvez communiquer avec Rachel Boucher à l'adresse courriel suivante [rachel.boucher@uqtr.ca](mailto:rachel.boucher@uqtr.ca) ou au numéro téléphonique suivant : 819-690-9596.

### **Surveillance des aspects éthique**

Cette recherche est approuvée par le Comité d'éthique de la recherche avec des êtres humains de l'Université du Québec à Trois-Rivières et un certificat portant le numéro CER-19-263-07.30 a été émis le 20 décembre 2019.

Pour toute question ou plainte d'ordre éthique concernant cette recherche, vous devez communiquer avec la secrétaire du comité d'éthique de la recherche de l'Université du Québec à Trois-Rivières, par téléphone (819) 376-5011, poste 2129 ou par courriel électronique [CEREH@uqtr.ca](mailto:CEREH@uqtr.ca)



## CONSENTEMENT

### Engagement de la chercheuse

Moi, Rachel Boucher, m'engage à procéder à cette étude à toutes les normes éthiques qui s'appliquent aux projets comportant la participation de sujets humains.

### Consentement du participant

Je, [...], confirme avoir lu et compris la lettre d'information au sujet du projet *L'adaptation occupationnelle d'une personne immigrante au Québec*. J'ai bien saisi les conditions, les risques et les bienfaits éventuels de ma participation. On a répondu à toutes mes questions à mon entière satisfaction. J'ai disposé de suffisamment de temps pour réfléchir à ma décision de participer ou non à cette recherche. Je comprends que ma participation est entièrement volontaire et que je peux décider de me retirer en tout temps, sans aucun préjudice.

- Je consens à ce que les rencontres soient enregistrées.
- Je m'engage à respecter la confidentialité des participants et des renseignements partagés lors du groupe de discussion.

### J'accepte donc librement de participer à ce projet de recherche

Participant :	Chercheur :
Signature :	Signature :
Date :	Date :

## ANNEXE C

### ENGAGEMENT À LA CONFIDENTIALITÉ DE LA CHERCHEUSE



## Engagement à la confidentialité

Moi, **Rachel Boucher**, m'engage à traiter dans la plus stricte confidentialité les données de recherche auxquelles j'aurai accès dans le cadre du projet *Adaptation occupationnelle chez une personne immigrante*, mené par **Rachel Boucher** conformément à toutes les normes éthiques qui s'appliquent aux projets comportant la participation de sujets humains.

---

Membre de l'équipe de recherche  
Date : 19 novembre 2019

---

Chercheuse  
Date : 19 novembre 2019

## ANNEXE D

### GUIDE D'ENTREVUE



**Titre du projet de recherche :** Adaptation occupationnelle chez une personne immigrante  
**Mené par :** Rachel Boucher, étudiante en ergothérapie, UQTR

#### Guide d'entrevue

##### Caractéristiques du participant

- Âge
- Année d'arrivée au Québec
- Année de changement de statut :
- Pays d'origine :
- Langue maternelle :
- Profession actuelle :

##### Échanges

**Premier énoncé :** À quoi ressemblait votre réalité quotidienne dans votre pays d'origine ?

Sous-questions :

- 1- Quel était votre niveau académique et domaine d'étude ?
- 2- Une journée type au travail ?
- 3- Une journée type de congé ?
- 4- Que faisiez-vous pour améliorer votre bien-être ?
- 5- Quels étaient vos rôles ?
- 6- Comment décriviez-vous votre satisfaction face à cette période de vie ?

**Deuxième énoncé :** Lors des premiers mois suivants votre arrivée au Québec, comment décriviez-vous votre adaptation ?

Sous-questions :

- 1- Au niveau du climat ?
- 2- Au niveau scolaire ?
- 3- Au niveau de trouver un emploi ?
- 4- Au niveau de se créer un nouveau réseau de soutien ?
- 5- Au niveau des loisirs ?
- 6- Au niveau des changements de vos rôles ?



Titre du projet de recherche : Adaptation occupationnelle chez une personne immigrante  
 Mené par : Rachel Boucher, étudiante en ergothérapie, UQTR

- 7- Au niveau spirituel ?
- 8- Au niveau émotionnel ?
- 9- Êtes-vous arrivé au Québec seul processus seul ?
- 10- Comment gardez-vous contact avec vos proches ? À quelle fréquence ?
- 11- Comment avez-vous réussi à vous actualiser dans ce nouvel environnement ?
- 12- Qu'avez-vous fait pour faciliter cette transition ?
- 13- Quels sont les enjeux majeurs ?
- 14- Avez-vous eu recours à des services pour faciliter votre transition ? Lesquels ?
- 15- Comment décrieriez-vous votre adaptation ?

**Troisième énoncé :** À quoi ressemblerait votre réalité quotidienne maintenant ?

Sous-questions :

- 1- Je comprends, suite à la consultation de votre questionnaire, que vos journées types de travail ressemblent... Est-ce exact ? Comment décrieriez-vous votre satisfaction face à ces éléments ?
- 2- Je comprends, suite à la consultation de votre questionnaire, que vos journées types de congé ressemblent... Est-ce exact ? Comment décrieriez-vous votre satisfaction face à ces éléments ?
- 3- Comment décrieriez-vous votre satisfaction de votre vie actuelle ?
- 4- Que changeriez-vous de votre quotidien actuel ?
- 5- Que faites-vous pour continuer à actualiser votre adaptation ?
- 6- Au cours d'une année combien de temps retournez-vous dans votre pays d'origine ? comment vous sentez-vous avant votre départ, là-bas et à votre retour ?

**Quatrième énoncée :** Comment décrieriez-vous, globalement, votre continuum d'adaptation ?

Sous-questions :

- 1- Qu'auriez-vous aimé savoir avant votre arrivée ?
- 2- Comment auriez-vous pu mieux vous préparer à votre immigration ?





Titre du projet de recherche : Adaptation occupationnelle chez une personne immigrante  
Mené par : Rachel Boucher, étudiante en ergothérapie, UQTR

- 3- Quels sont les conseils que vous donneriez à d'autres personnes qui immigreront au Québec ?
- 4- Les principaux défis et facilitateurs ? Quels moyens avez-vous mis en place et qui vous ont aidé ?
- 5- Comment auriez-vous pu recevoir du soutien de professionnel pour soutenir votre adaptation ? (Loisirs, travail, rôles, académique, émotionnel, spirituel ...)
- 6- Êtes-vous satisfait de votre réalité actuelle et pourquoi ?

## ANNEXE E CERTIFICAT ÉTHIQUE

3264



### CERTIFICAT D'ÉTHIQUE DE LA RECHERCHE AVEC DES ÊTRES HUMAINS

En vertu du mandat qui lui a été confié par l'Université, le Comité d'éthique de la recherche avec des êtres humains a analysé et approuvé pour certification éthique le protocole de recherche suivant :

**Titre :** À quoi ressemble l'adaptation occupationnelle chez une personne immigrante

**Chercheur(s) :** Rachel Boucher  
Département d'ergothérapie

**Organisme(s) :** Aucun financement

**N° DU CERTIFICAT :** CER-19-263-07.30

**PÉRIODE DE VALIDITÉ :** Du 20 décembre 2019 au 20 décembre 2020

**En acceptant le certificat éthique, le chercheur s'engage à :**

- Aviser le CER par écrit des changements apportés à son protocole de recherche avant leur entrée en vigueur;
- Procéder au renouvellement annuel du certificat tant et aussi longtemps que la recherche ne sera pas terminée;
- Aviser par écrit le CER de l'abandon ou de l'interruption prématurée de la recherche;
- Faire parvenir par écrit au CER un rapport final dans le mois suivant la fin de la recherche.

Bruce Maxwell  
Président du comité

Fanny Longpré  
Secrétaire du comité

*Décanat de la recherche et de la création*

**Date d'émission :** 20 décembre 2019