

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES

SPIRITUALITÉ CHEZ DES PERSONNES RÉFUGIÉES AU CANADA : UNE
ÉTUDE PHÉNOMÉNOLOGIQUE INTERPRÉTATIVE

ESSAI DE 3^e CYCLE PRÉSENTÉ
COMME EXIGENCE PARTIELLE DU
DOCTORAT CONTINUUM D'ÉTUDES EN PSYCHOLOGIE
(PROFIL INTERVENTION)

PAR
MARIE-ELEN CÔTÉ

JUIN 2023

Université du Québec à Trois-Rivières

Service de la bibliothèque

Avertissement

L'auteur de ce mémoire, de cette thèse ou de cet essai a autorisé l'Université du Québec à Trois-Rivières à diffuser, à des fins non lucratives, une copie de son mémoire, de sa thèse ou de son essai.

Cette diffusion n'entraîne pas une renonciation de la part de l'auteur à ses droits de propriété intellectuelle, incluant le droit d'auteur, sur ce mémoire, cette thèse ou cet essai. Notamment, la reproduction ou la publication de la totalité ou d'une partie importante de ce mémoire, de cette thèse et de son essai requiert son autorisation.

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES

DOCTORAT CONTINUUM D'ÉTUDES EN PSYCHOLOGIE
(PROFIL INTERVENTION) (D.Ps.)

Direction de recherche :

Daniela Wiethaeuper, Ph. D.
Université du Québec à Trois-Rivières

directrice de recherche

Jury d'évaluation :

Daniela Wiethaeuper, Ph. D.
Université du Québec à Trois-Rivières

directrice de recherche

Julie Lefebvre, Ph. D.
Université du Québec à Trois-Rivières

évaluatrice interne

Evandro Morais Peixoto, Ph. D.
Universidade São Francisco

évaluateur externe

Sommaire

Les personnes réfugiées sont réputées plus à risque de développer des complications post-traumatiques compte tenu de leur exposition à des événements de vie marquants au cours de leur trajectoire migratoire¹. Toutefois, les troubles de santé mentale affectent une minorité de personnes réfugiées, et les études récentes tendent à démontrer que l'exposition aux événements à caractère traumatique peut entraîner des transformations psychologiques positives chez les personnes qui y ont été exposées, dont le renforcement de la spiritualité. Dans cet ordre d'idée, la présente étude a pour but d'explorer l'expérience spirituelle de personnes réfugiées au Canada depuis plus de cinq ans, en lien avec les défis qu'elles ont rencontrés durant leur migration. Pour ce faire, les questions de recherche suivantes ont été ciblées : (a) quels sont les défis rencontrés par les participants durant leur migration, ainsi que la façon dont ils sont arrivés à composer avec ceux-ci; (b) qu'est-ce que la spiritualité pour les participants et quelle place occupe-t-elle dans leur vie; et (c) est-ce que les défis rencontrés durant la migration ont transformé la vision que les participants entretiennent à propos d'eux-mêmes, de leurs relations interpersonnelles et du monde? Les données ont été recueillies auprès d'un échantillon de trois participantes âgées de plus de 18 ans présentant le statut de réfugiées prises en charge par l'État. Ces dernières ont été recrutées par convenance et elles ont participé à une entrevue non structurée d'une durée maximale de trois heures à l'aide de la technique du récit de vie. Les données ont été traitées dans le logiciel NVIVO en utilisant l'analyse phénoménologique interprétative. Les résultats obtenus démontrent

¹ La terminologie migration a été employée dans le présent essai pour désigner le déplacement volontaire ou involontaire de personnes réfugiées.

que les participantes ont été exposées à de nombreux événements traumatiques durant leur parcours migratoire. Bien que certaines d'entre elles rapportent des répercussions négatives en lien avec ces expériences, l'ensemble d'entre elles met l'emphase sur les facteurs institutionnels et non institutionnels leur ayant permis de faire face à l'adversité. Également, les participantes présentent des définitions singulières de la spiritualité et leurs croyances spirituelles sont rapportées comme ayant un rôle de protection, de compréhension, d'appui moral, d'espoir et d'entraide. Certaines participantes mentionnent que leurs croyances spirituelles sont associées au bien-être psychologique et qu'elles leur donnent de la force afin de composer avec l'adversité. Finalement, trois types de transformations sont rapportés par les participantes en lien avec les expériences qu'elles ont vécues au cours de leur migration. La première est le renforcement de la croyance en Dieu. Le deuxième est la définition de l'altruisme comme valeur personnelle fondamentale. La troisième est la redéfinition des référents culturels primaires à travers le phénomène d'acculturation. Ces résultats renforcent la pertinence de continuer les efforts visant à faire la démonstration des ressources dont disposent les personnes réfugiées afin de faire face à l'adversité. De plus, ils soulignent l'importance d'employer une méthodologie qualitative afin d'étudier le concept de spiritualité dans le contexte où le domaine de recherche qui porte sur la spiritualité en psychologie est caractérisé par la prolifération d'études où l'usage de la méthodologie quantitative est dominant. Finalement, ce projet de recherche présente un apport clinique important pour les cliniciens, puisque les résultats obtenus mettent en lumière l'importance d'accorder une attention particulière à l'expérience spirituelle de la clientèle formée par les personnes

réfugiées afin de saisir l'influence de leurs croyances sur leur capacité à composer avec l'adversité.

Table des matières

| | |
|---|-----|
| Sommaire | iii |
| Liste des tableaux | x |
| Remerciements | xi |
| Introduction | 1 |
| Contexte théorique | 4 |
| Statut de réfugié | 5 |
| Définition et caractéristiques | 6 |
| Portrait des personnes réfugiées au Canada | 9 |
| Santé mentale des personnes réfugiées | 11 |
| Défis et répercussions psychosociales de la migration | 12 |
| Enjeux post-traumatiques | 15 |
| Ressources psychologiques post-traumatiques | 18 |
| Croissance post-traumatique | 18 |
| Spiritualité | 22 |
| Méthode | 28 |
| Participantés | 29 |
| Participanté 1 | 30 |
| Participanté 2 | 31 |
| Participanté 3 | 31 |
| Outils de collecte de données | 31 |
| Déroulement | 33 |

| | |
|--|----|
| Stratégie d'analyse | 35 |
| Étape 1 : transcription des verbatim..... | 35 |
| Étape 2 : recherche de thèmes..... | 36 |
| Étape 3 : liaison des thèmes | 36 |
| Étape 4 : intégration | 37 |
| Étape 5 : rédaction | 37 |
| Résultats | 38 |
| Thème 1 – Un processus migratoire tumultueux | 40 |
| Perte d'êtres chers | 42 |
| Instabilité dans le pays d'origine et le pays de transition | 43 |
| Incertitude | 46 |
| Processus d'intégration | 47 |
| Adaptation..... | 48 |
| Thème 2 – Répercussion des défis rencontrés lors de la migration | 50 |
| Répercussions positives | 51 |
| Répercussions négatives | 52 |
| Thème 3 – Sources de support face à l'adversité..... | 54 |
| Support institutionnel..... | 54 |
| Support financier..... | 57 |
| Support de personnes significatives..... | 58 |
| Support spirituel..... | 60 |
| Support matériel..... | 61 |

| | |
|---|----|
| Ressource interne | 62 |
| Thème 4 – Expérience de la spiritualité..... | 62 |
| Définition de la spiritualité | 65 |
| Place occupée par la spiritualité..... | 68 |
| Bienfaits de la spiritualité | 68 |
| Pratiques religieuses..... | 70 |
| Thème 5 – Philosophie de vie | 73 |
| Valeurs | 73 |
| Buts | 76 |
| Discussion | 79 |
| Premier objectif : identifier les défis rencontrés par les participantes durant leur migration et la façon dont elles sont arrivées à composer avec ceux-ci | 80 |
| Deuxième objectif : identifier ce que représente la spiritualité pour les participantes et la place qu'elle occupe dans leur vie | 88 |
| Participante 1 | 88 |
| Participante 2 | 90 |
| Participante 3 | 92 |
| Troisième objectif : déterminer si les expériences associées à la migration ont transformé la vision que les participantes entretiennent à propos d'elles-mêmes, de leurs relations interpersonnelles et du monde | 93 |
| Forces et limites de l'étude | 95 |
| Forces de l'étude | 96 |
| Limites de l'étude | 98 |
| Implications pour la recherche future | 99 |

| | |
|--|-----|
| Conclusion | 101 |
| Références | 106 |
| Appendice A. Affiche de recrutement | 133 |
| Appendice B. Canevas d’entrevue semi-dirigée | 135 |
| Appendice C. Questionnaire de renseignements sociodémographiques | 138 |
| Appendice D. Certificat d’éthique de la recherche avec des êtres humains | 141 |
| Appendice E. Formulaire d’information et de consentement | 143 |

Liste des tableaux

Tableau

| | | |
|---|--|----|
| 1 | Caractéristiques des participantes | 30 |
| 2 | Catégories, codes et sous-codes du thème 1 – Défis psychosociaux rencontrés durant les différentes phases migratoires | 41 |
| 3 | Catégories, codes et sous-codes du thème 2 – Répercussions des défis rencontrés lors de la migration | 51 |
| 4 | Catégories, codes et sous-codes du thème 3 – Sources de support face à l’adversité | 55 |
| 5 | Catégories, codes et sous-codes du thème 4 – L’expérience de la spiritualité | 63 |
| 6 | Catégories, codes et sous-codes du thème 5 – Philosophie de vie..... | 74 |

Remerciements

Dans un premier temps, je désire exprimer mes plus sincères remerciements à ma directrice d'essai, madame Daniela Wiethaeuper, pour le support qu'elle m'a apporté tout au long de mes études doctorales. Dès ma dernière année au baccalauréat en psychologie, elle a su m'insuffler une confiance envers mes capacités scientifiques et cliniques. Au-delà de son apport dans la réalisation de cet essai doctoral, ce sont ses grandes qualités humaines qui m'ont marquée. Merci Daniela d'avoir été présente dans les hauts et surtout, dans les bas.

Ensuite, je tiens à remercier deux personnes qui ont eu un impact significatif sur mon parcours doctoral. Christina, tu as été une personne très importante dès le début du doctorat et notre complicité durant les quatre années que nous avons partagées ensemble ont fait toute une différence dans mon cheminement. Nadia, je me trouve tellement chanceuse d'avoir croisé ta route! Tu es une inspiration de sensibilité et d'éthique de travail. Je suis convaincue que de belles aventures professionnelles et personnelles nous attendent.

Je remercie également tous les membres de ma famille qui ont cru en mes capacités, même lorsque j'ai perdu pied. Je suis convaincue que j'ai pu retrouver mes repères grâce à votre amour et votre soutien inconditionnels. Papa Réjean, ta rigueur à l'ouvrage m'a inspiré à donner le meilleur de moi-même dans cet essai doctoral. Maman Lucie, tu seras toujours pour moi un modèle d'abnégation. Il y a beaucoup de toi dans la personne que

je suis. Beau-papa Berthold, je tiens à te remercier énormément pour le rôle que tu joues dans ma vie. Dès les études secondaires, tu m'as aidée à croire en mon potentiel et je crois sincèrement que sans ton apport, il m'aurait été difficile d'aspirer à un projet aussi colossal que celui de compléter des études doctorales. Grand-maman Annette et grand-papa Adrien, merci pour tout.

De plus, je désire exprimer ma gratitude envers mon amoureux Arthur qui m'a accompagnée avec bienveillance durant ce long cheminement. En plus de m'épauler au quotidien, ton courage et ta détermination m'exhortent à donner le meilleur de moi-même. Merci pour tous les apprentissages que je fais à tes côtés.

Finalement, merci aux trois femmes qui ont participé à l'essai pour avoir partagé leurs récits de vie avec générosité et authenticité. J'offre également mes remerciements à toutes celles et ceux qui ont pavé le chemin me permettant d'accéder aux études supérieures. J'ai beaucoup de chances d'être née à une époque où les études doctorales sont accessibles aux femmes. Je dédie cet essai à ma grand-mère Jeannine qui convoitait le rêve de devenir enseignante.

Introduction

L'Agence des Nations unies pour les réfugiés (United Nations Refugee Agency, 2019) estime que 70,8 millions de personnes sont actuellement forcées de déplacement dans le monde. En 2018, le Canada était le pays ayant accueilli le plus important nombre de réfugiés affectés par les conflits, persécutions violentes et violations des droits humains avec un total de 28 100 personnes. Ce constat est non négligeable, d'autant plus que dans les années suivant leur réinstallation à l'étranger, les personnes réfugiées sont susceptibles de développer des problématiques psychosociales liées aux défis qu'elles ont rencontrés durant leur migration (Chiumento et al., 2020; Fimbry & Josselin, 2019; Hassan et al., 2015; Khawaja et al., 2008). Parmi celles-ci, certaines sont associées aux répercussions d'une ou plusieurs expositions à des événements traumatiques (Almshosh et al., 2019).

À cet égard, le concept nosologique de stress post-traumatique est souvent employé pour comprendre et expliquer les manifestations de la souffrance des personnes réfugiées (Bélanger Dumontier, 2017). Cependant, des auteurs mettent en garde contre le risque de pathologisation excessive de l'expérience psychologique des personnes ayant été exposées à des événements à caractère traumatique, puisque les troubles de santé mentale affectent une minorité d'entre elles (Calhoun & Tedeschi, 2013; Marmar et al., 2015; Samios et al., 2011). D'ailleurs, des changements psychologiques positifs

sont parfois observés chez les individus ayant été exposés à un ou plusieurs événements traumatiques, phénomène conceptualisé sous la terminologie de croissance post-traumatique (Collier, 2020; Geninet & Marchand, 2007). La croissance post-traumatique émerge d'un inconfort psychologique provoqué par des événements ou des circonstances de vie particulièrement difficiles et elle se caractérise, entre autres, par l'enrichissement de la vie spirituelle (Collier, 2020; Tedeschi & Calhoun, 2004). Au courant des dernières années, ce phénomène a été étudié auprès de diverses populations (Le Brun, 2015; McLean et al., 2013; Xiaoli et al., 2019), mais les études menées auprès des personnes réfugiées en sont encore à leurs premiers balbutiements (Chan et al., 2016; Şimşir et al., 2018). Ainsi, la thématique mérite une plus grande attention de la part de la communauté scientifique afin de mieux saisir l'influence des expériences de vie difficiles sur le fonctionnement des personnes réfugiées dans le contexte où plusieurs études exposent l'effet protecteur de la spiritualité sur la santé mentale (Kettles, 2001; Palmer Kelly et al., 2022; Visser et al., 2009).

À la lumière de ces observations, l'objectif de la présente étude est d'explorer l'expérience spirituelle de personnes réfugiées au Canada depuis plus de cinq ans, en lien avec les défis qu'elles ont rencontrés durant leur migration. Pour ce faire, une contextualisation de la thématique de recherche sera proposée pour ensuite expliciter la méthodologie employée et présenter les résultats obtenus. Finalement, les principales conclusions à tirer de l'étude seront résumées et discutées.

Contexte théorique

Ce chapitre expose l'évolution conceptuelle, les théories et les données empiriques actuellement disponibles dans la littérature en lien avec la thématique étudiée. Subdivisé en trois sections, la première partie vise à définir le statut de réfugié pour ensuite tracer un portrait des personnes réfugiées au Canada au courant des dernières années. La deuxième section traite des impacts de la migration sur la santé mentale des personnes réfugiées. À cet effet, les défis rencontrés par les réfugiés et leurs différentes répercussions psychosociales seront présentés en s'attardant plus particulièrement aux enjeux post-traumatiques. En dernier lieu, une troisième section mettra en lumière les ressources psychologiques des personnes ayant vécu des traumatismes en s'intéressant au phénomène de croissance post-traumatique et à la spiritualité.

Statut de réfugié

Afin de bien comprendre le contexte dans lequel s'inscrit l'immigration de la population d'intérêt, il s'avère pertinent d'exposer une définition du statut de réfugié et d'en approfondir les caractéristiques. Par la suite, un portrait sommaire des personnes réfugiées au Canada durant les dernières années sera proposé en portant une attention spéciale au profil de celles réinstallées dans la province de Québec.

Définition et caractéristiques

Le Canada est un pays présentant un long historique d'accueil d'immigrants originaires des quatre coins de la planète, et le système qui encadre l'immigration ayant lieu sur son territoire a beaucoup évolué au fil des ans (Abella et al., 2019). Actuellement, les différentes catégories de personnes admissibles à l'obtention de la résidence permanente canadienne sont déterminées par la Loi sur l'immigration et la protection des réfugiés (Gouvernement du Canada, 2020). Au nombre de quatre, ces catégories ont été élaborées en fonction des motifs sous-jacents au projet d'immigration. Celles-ci comprennent l'immigration économique, le regroupement familial, le parrainage de proche-parents et l'immigration de personnes réfugiées (Gouvernement du Canada, 2014). En ce qui concerne spécifiquement l'immigration des personnes réfugiées, le système qui l'encadre est complexe, puisqu'il implique l'interaction entre des instances internationales et étatiques (Abella et al., 2019). D'ailleurs, la définition des personnes réfugiées adoptée par le Canada est issue de la Convention relative au statut de réfugié de 1951 (Gouvernement du Canada, 2019a). Celle-ci définit les réfugiés comme des personnes qui se trouvent « [...] hors de leurs pays d'origine en raison d'une crainte de persécution, de conflit, de violence ou d'autres circonstances qui ont gravement bouleversé l'ordre public et qui, en conséquence, exigent une "protection internationale" » (Organisation des Nations unies, 2020, en ligne). La détermination de ce statut est régie par un processus légal et administratif mené par le Haut-Commissariat des Nations unies pour les réfugiés ou le gouvernement du pays dans lequel les personnes ayant fui leur pays d'origine se sont réfugiées temporairement (Agence des

Nations unies pour les réfugiés, 2020a). Lorsque le statut de réfugié est reconnu par les autorités compétentes, la trajectoire migratoire des personnes réfugiées peut prendre l'une des trois finalités suivantes : le retour dans le pays d'origine après stabilisation des problématiques, l'établissement permanent dans un pays hôte ou la réinstallation dans un pays tiers (Haut-Commissariat des Nations unies pour les réfugiés, 2020a). Dans ce contexte, le Canada agit à titre de pays d'accueil pour les personnes réfugiées sélectionnées à l'étranger qui accèdent à une réinstallation durable dans un pays tiers¹.

Les conditions de vie dans lesquelles évoluent les personnes réfugiées avant leur réinstallation au Canada varient grandement. À l'intérieur du pays hôte, plusieurs d'entre elles sont regroupées au sein de camps de réfugiés localisés dans les milieux urbain ou rural durant une période s'échelonnant de quelques mois à plusieurs années (Conseil canadien pour les réfugiés, 2023). Les conditions de vie y sont généralement difficiles et des alternatives sont parfois priorisées au système de camps telles que l'attribution d'un terrain ou d'un logement (Haut-Commissariat des Nations unies pour les réfugiés, 2020b). Évidemment, les ressources mises à la disposition des personnes réfugiées et les conditions de vie dans lesquelles elles évoluent dans les pays hôtes sont tributaires d'un ensemble de facteurs sociopolitiques. Du nombre, relevons la disponibilité des ressources et les droits accordés aux personnes réfugiées dans les pays hôtes (Haut-Commissariat des Nations unies pour les réfugiés, 2020b).

¹ Les personnes qui franchissent les frontières canadiennes de façon irrégulière peuvent également se voir octroyer le statut de réfugié en suivant le processus de demande d'asile (Gouvernement du Québec, 2021).

Lors de la réinstallation durable au Canada, le soutien offert aux personnes réfugiées varie en fonction du programme sous lequel elles ont été admises au pays (Conseil canadien pour les réfugiés, 2023). Le premier programme est fondé sur une prise en charge gouvernementale qui implique l'attribution d'une aide financière et institutionnelle à l'arrivée des personnes réfugiées afin de faciliter leur accueil et intégration dans la communauté (Gouvernement du Québec, 2021). Le deuxième programme s'appuie sur un système de parrainage privé permettant à des groupes de soutenir les personnes réfugiées en payant les frais d'installation et de première nécessité durant une période d'environ un an suivant leur arrivée (Gouvernement du Canada, 2019b). La responsabilité de ces groupes s'étend généralement à une implication dans la vie sociale et affective des nouveaux arrivants (Yahyaoui Krivenko, 2016). Finalement, un troisième programme de réinstallation mixte comprend le paiement des frais initiaux de réinstallation par des répondants privés et une aide au revenu offerte par le Gouvernement canadien durant une période de six mois (Ouellet, 2018).

Ainsi, les ressources humaines et matérielles mises à la disposition des personnes réfugiées lors de leur réinstallation durable au Canada est tributaire du programme sous lequel elles sont admises au pays. Cette particularité diversifie d'autant plus les expériences migratoires des personnes réfugiées. Au-delà de ces observations, il s'avère intéressant de tracer un portrait des personnes réfugiées au Canada au courant des dernières années en s'attardant plus particulièrement à celles réinstallées dans la province de Québec.

Portrait des personnes réfugiées au Canada

Abella et ses collaborateurs (2019) situent l'accueil des premières personnes réfugiées sur le territoire canadien à l'ère de la Révolution américaine (1775-1783), période durant laquelle des groupes révolutionnaires ont fui les États-Unis par peur de subir des persécutions. Dans les décennies suivantes, des réfugiés originaires de la Russie souhaitant éviter les tourments infligés par le régime tsariste leur emboîtèrent le pas, ce qui permit au gouvernement canadien d'acquérir une plus importante main-d'œuvre afin de faire face à la pénurie de travailleurs qui affligeait le secteur agricole. D'intérêt historique, cet exemple illustre l'influence précoce du contexte sociopolitique canadien sur les orientations prises par le gouvernement en matière d'accueil des personnes réfugiées.

Plus récemment, soit entre les années 1980 et 2017, le Canada a accueilli un total de 1 088 015 personnes réfugiées sur son territoire (Agence des Nations unies pour les réfugiés, 2021). Au courant de l'année 2018, 30 % de la population mondiale des réfugiés a été réinstallée au pays, ce qui représente un nombre de 28 100 personnes (Wright, 2019). De ce nombre, la Direction régionale de santé publique du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal (Gouvernement du Québec, 2019) précise que 4290 personnes réfugiées prises en charge par l'État ont été réinstallées sur le territoire québécois, alors que le nombre total de personnes réfugiées parrainées était de 1395. Dans chacune des catégories d'immigration susnommées, la proportion de femmes était respectivement de 53 % et de 49 %. Entre les années 2011 et 2016, environ 50 % des

personnes réfugiées accueillies au Québec ont été réinstallées dans la région métropolitaine de Montréal. Les cinq premiers pays de naissance des personnes réfugiées prises en charge par l'État réinstallées dans cette région étaient la République Démocratique du Congo, la Colombie, l'Irak, la Syrie et l'Iran. Chez les personnes réfugiées parrainées, les cinq premiers pays de naissance étaient la Syrie, l'Afghanistan, l'Iraq, la République Démocratique du Congo et le Liban. Entre 2014 et 2016, 83 % des personnes réfugiées parrainées étaient originaires de Syrie, phénomène non étranger à la médiatisation massive du conflit syrien (Blain et al., 2019). Notons que de 2011 à 2016, la population des personnes réfugiées arrivée à Montréal était relativement jeune, alors que 24 % d'entre elles étaient âgées entre 0-17 ans, 72 % entre 18-64 ans et 4 % étaient âgés de 65 ans et plus (Gouvernement du Québec, 2019).

En ce qui a trait à l'état de santé des personnes réfugiées accueillies au pays, il tend à être meilleur que celui de la population générale (Ali, 2002; Ali et al., 2004; Beiser, 2005; Newbold, 2017; Vang et al., 2015). La terminologie employée pour faire référence à cette réalité est « l'effet de l'immigrant en bonne santé » (Lu & Ng, 2019; Newbold, 2017) ou le *healthy immigrant effect* (Vang et al., 2017). Entre autres, ce phénomène est expliqué par le processus de sélection auquel les nouveaux arrivants sont soumis pour obtenir un statut légal au Canada, puisqu'il tend à privilégier les personnes bien portantes (Chiswick et al., 2006; Kirmayer et al., 2011; Vang et al., 2015). Toutefois, ce constat est valable seulement pour les personnes réfugiées récemment arrivées au pays puisque, tel que rapporté par la Direction régionale de santé publique du CIUSSS du

Centre-Sud-de-l’Ile-de-Montréal (Gouvernement du Québec, 2019), l’état de santé des personnes réfugiées tend à se détériorer assez rapidement après leur arrivée au Canada. Par exemple, dans les six mois après leur arrivée au pays, 6 % des personnes réfugiées déclarent avoir un état de santé passable ou mauvais, pourcentage qui se chiffre à 12 % quatre années plus tard. En ce qui a trait à la sphère de la santé mentale, 8 % des personnes réfugiées rapportent avoir des problèmes de santé mentale ou émotionnels dans les six mois suivant leur arrivée, proportion se chiffrant à 37 % dans les quatre années suivantes. Pour cette raison, il semble particulièrement important d’accorder une attention à la thématique de la santé mentale des personnes réfugiées.

Santé mentale des personnes réfugiées

L’Organisation mondiale de la santé (2018, en ligne) définit la santé mentale comme « [...] un état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté ». En ce sens, les problématiques de santé mentale sont loin de se résumer à l’émission de diagnostics pathologiques, puisque de nombreuses variables bio-psycho-sociales sont susceptibles d’affecter le bien-être. Au courant des prochaines lignes, cette perspective sera employée pour traiter des défis et répercussions psychosociales de la migration pour les personnes réfugiées en portant un intérêt particulier aux enjeux post-traumatiques.

Défis et répercussions psychosociales de la migration

De nombreuses raisons poussent les personnes réfugiées à quitter précipitamment leur pays d'origine et à entreprendre des voyages périlleux (Conseil de l'Europe, n.d.; Lamothe-Lachaine, 2011). L'instabilité politique est identifiée comme la principale cause de leur départ (Efonda Efolote, 2002; Schouler-Ocak et al., 2019), la migration étant généralement liée à un impératif de survie (Agier, 2002; Ouellet, 2018). La période pré-migratoire est souvent empreinte d'expériences de vie difficiles telles qu'une recrudescence de la pauvreté et du chômage, un accès limité aux ressources alimentaires, une limitation dans l'accès aux services sociaux et de santé, ainsi que la victimisation (Chatty, 2010; Jimenez, 2009; Rousseau, 2014). À l'intérieur de la communauté d'appartenance, les tensions politiques atteignent parfois un degré de gravité assez important pour mener à l'émergence de violences organisées et de conflits armés (Conte & Migali, 2019; Lamothe-Lachaine, 2011). Par conséquent, les personnes réfugiées sont susceptibles d'avoir été témoins ou victimes d'un ou plusieurs événements de vie marquants. Du nombre, Rousseau (1997) répertorie la clandestinité, la participation à des travaux forcés, l'expérience de la menace, du harcèlement, de la persécution, de l'emprisonnement et de la torture. À ces éléments s'ajoutent le viol, l'exécution, ainsi que la disparition temporaire ou permanente. Bien sûr, cette liste est loin d'être exhaustive. Toutefois, elle illustre l'ampleur des défis rencontrés par de nombreuses personnes réfugiées qui se trouvent en situation de migration forcée. De surcroît, les voyages qu'elles entreprennent à destination de pays de transition sont ponctués d'épreuves significatives, surtout lorsqu'ils sont réalisés à l'intérieur de régions hostiles

(Kirk, 2002; Médecins sans frontières, 2019). À cette réalité s'ajoute la précarité des conditions de vie dans les pays de transition. Parmi les défis répertoriés, Benslimane (2016) identifie la surpopulation, le manque d'installations sanitaires, une faible capacité en matière d'assainissement des eaux usées, un accès limité à l'eau potable et les pénuries alimentaires. Il est donc peu surprenant de constater que les trois types de besoins prioritaires des personnes réfugiées incluent ceux d'ordre sanitaire, social, d'orientation et d'informations (Conseil de l'Europe, n.d.). À ceux-ci s'ajoutent la nécessité de retrouver confiance en soi et d'augmenter la prévisibilité du futur.

Après la réinstallation permanente à l'étranger, plusieurs personnes réfugiées rencontrent d'autres défis communs aux immigrants, indépendamment de la catégorie sous laquelle ils sont admis dans les pays d'accueil. Ces défis comprennent l'acculturation, la rupture de liens sociaux, le chômage, la perte de statut social, la pauvreté, le racisme, la discrimination et le processus de redéfinition identitaire (Fuller-Thomson et al., 2011; Guilbert, 2005; Niwemugeni, 2018; Noh et al., 1999, 2007; Pedro, 2021; Regroupement des intervenantes et intervenants francophones en santé et services sociaux de l'Ontario, 2014; Tummala-Narra & Claudius, 2013; Yang, 2017).

Compte tenu des défis susnommés, les personnes immigrantes et réfugiées sont réputées être plus à risque de rencontrer des problématiques psychosociales dans les années suivant leur réinstallation à l'étranger (Steel et al., 2017; Vang et al., 2015; Wu & Schimmele, 2005). Dans une enquête longitudinale comportant un échantillon

de 7700 immigrants admis au Canada depuis environ quatre ans, Robert et Gilkinson (2012) rapportent que 29 % présentent des problèmes émotionnels et 16 % un niveau de stress élevé. En termes de pathologies en santé mentale, la dépression et l'anxiété sont celles les plus fréquemment rencontrées (Bas-Sarmiento et al., 2017). D'autres auteurs remarquent une forte incidence de troubles psychotiques chez des immigrants et individus appartenant à des groupes ethniques minoritaires (Anderson et al., 2015; Bourque et al., 2011; Cantor-Graae, 2007; Coid et al., 2008). En ce qui concerne spécifiquement les personnes réfugiées, les données rapportées dans la littérature révèlent qu'elles sont plus à risque de présenter une ou plusieurs problématiques psychosociales comparé aux immigrants appartenant à la catégorie du regroupement familial (Robert & Gilkinson, 2012) et de développer des troubles de santé mentale comparativement à la population générale (Kirmayer et al., 2011; Mesa-Vieira et al., 2022). L'exposition à des agents de stress antérieurs ou ultérieurs à la migration comme la guerre ou l'isolement social est une piste de réponse permettant de mieux comprendre ce trait distinctif (Robert & Gilkinson, 2012). À ce sujet, Almoshmosh et ses collègues (2019) répertorient des problématiques psychosociales rencontrées par des réfugiés syriens qui ont été victimes de conflits armés dans leur pays d'origine. Ils évoquent l'abus de substances, les réactions associées à la perte et au deuil, ainsi que les troubles émotionnels et de l'humeur. Chez les survivants d'expériences de torture, les symptômes somatiques, les sentiments de honte et de culpabilité, la dépression, les comportements suicidaires, les attaques de panique et le trouble de stress post traumatique font partie des tableaux cliniques répertoriés. Bien entendu, certaines caractéristiques individuelles des

personnes réfugiées sont susceptibles de créer un terrain plus ou moins favorable à l'apparition de problématiques psychosociales. Comme facteurs de risque associés à la période pré-migratoire, Haslam et Porter (2005) répertorient des caractéristiques telles que l'âge adulte, le sexe féminin et la provenance d'un milieu rural. Durant la phase post-migratoire, la précarité des opportunités économiques et le vécu dans un logement temporaire sont d'autres facteurs à considérer. Finalement, il est à noter que de l'ensemble des problématiques psychosociales identifiées précédemment, les difficultés résultant de l'exposition à un ou plusieurs événements traumatiques sont reconnues pour leur caractère persistant (Weinstein et al., 2016). C'est la raison pour laquelle une attention particulière leur sera portée au courant des prochaines lignes.

Enjeux post-traumatiques

Un événement traumatique est défini par une confrontation directe ou indirecte à la mort ou à une menace de mort, une agression sexuelle ou une blessure grave (American Psychiatric Association, 2013). Parmi les événements reconnus pour leur potentiel traumatique, citons les catastrophes naturelles et humaines, les accidents de la route, les agressions physiques ou sexuelles, l'emprise psychologique, le harcèlement, la maltraitance infantile, la torture, l'enlèvement, l'incarcération, la prise en otage, les violences d'État, l'attaque terroriste et les violences conjugales. Ces événements sont susceptibles de mettre en lumière des aspects sombres de l'existence humaine et de précipiter la détérioration de l'état de santé des personnes qui en sont victimes (Farhood & Nouredine, 2003; Naher et al., 2020; U.S. Department of Health and Human

Services, 2014). Entre autres, l'exposition à un ou plusieurs événements traumatiques peut mener au développement d'un trouble de stress post-traumatique, problématique de santé mentale figurant dans le *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux* (5^e éd.) (DSM-5). Les symptômes caractéristiques de ce trouble sont la reviviscence, l'évitement, les altérations négatives persistantes dans les cognitions et l'humeur, ainsi que l'hyper-réactivité (American Psychiatric Association, 2013).

Compte tenu des défis qu'elles rencontrent durant leur migration, les personnes réfugiées présentent un risque plus élevé de développer une symptomatologie associée au trouble de stress post-traumatique comparativement à la population générale (Davison et al., 2021; Ghumman et al., 2016). Dans cette population, le taux de prévalence du trouble se situe entre 27,2 % (Kazour et al., 2017) et 33,5 % (Alpak et al., 2015), les écarts étant attribuables à des facteurs méthodologiques, contextuels et individuels (Steel et al., 2009), tandis que dans la population générale canadienne, le taux de prévalence des personnes adultes présentant des symptômes de stress post-traumatique est de 8 % (Statistique Canada, 2022). L'expérience de la torture et l'exposition répétée à des événements à caractère traumatique constituent les principaux facteurs prédictifs du développement d'un trouble de stress post-traumatique dans la population des réfugiés (Song et al., 2018; Steel et al., 2009). Notons que les symptômes post-traumatiques sont généralement plus sévères chez les réfugiés ayant vécu des abus des droits de l'homme, une carence dans la satisfaction de leurs besoins essentiels, des pertes traumatiques et la séparation avec des proches (Knipscheek et al., 2015).

Considérant les observations précédentes, la communauté scientifique accorde une attention particulière à l'étude du stress post-traumatique auprès de la population des réfugiés (Cannone, 2016; Watters, 2007). Il en est de même pour l'étude des complications post-traumatiques auprès de diverses populations (Bryant & Harvey, 1996; Burge, 1988; Cherif et al., 2022; Chidiac & Crocq, 2010; Emery et al., 1991; Hamner et al., 1999; Horowitz et al., 1980; Isaac et al., 2021; Laflamme et al., 2021; Park, Currier et al., 2017; Pearce et al., 1985; Penix et al., 2019; Saguin, 2022; Ssenyonga et al., 2012; Wolman et al., 2020). La poursuite des efforts visant à démystifier les impacts psychologiques de l'exposition à un ou plusieurs événements traumatiques paraît indéniable. En contrepartie, la validité du diagnostic de trouble de stress post-traumatique est parfois remise en doute, puisque l'épistémologie du DSM s'appuie sur des rapports étroits entre le savoir scientifique, les attentes, les besoins et les pressions sociales (Auxéméry, 2019; Evrard & Le Maléfan, 2010). Ajoutons qu'une minorité de personnes ayant été exposées à un ou plusieurs événements traumatiques présentent des troubles de santé mentale (Calhoun & Tedeschi, 2013; Commission de la santé mentale du Canada, 2012; Gaynor, 2017). À ce propos, Rousseau (2000, p. 185) évoque le risque « [...] de pathologiser les réponses psychologiques et physiologiques normales à la terreur » dans le contexte où le traumatisme est générateur de forces et de difficultés chez les personnes réfugiées, autant d'un point de vue individuel que collectif. Cette observation est d'autant plus pertinente considérant le peu d'études consacrées à l'investigation des ressources psychologiques des personnes réfugiées dans la littérature occidentale (Beiser, 2009; Bélanger Dumontier, 2017). À cet effet, il

s'avère essentiel d'accroître les connaissances portant sur les ressources psychologiques des réfugiés qui ont été exposés à des événements à caractère traumatique dans le contexte où la littérature portant sur le sujet est actuellement plutôt éparse.

Ressources psychologiques post-traumatiques

Csillik (2017) souligne que l'étude des ressources psychologiques est tirée de la psychologie positive, courant de pensée apparu aux États-Unis il y a une vingtaine d'années. Cette approche, issue du paradigme constructiviste, étudie les facteurs qui bonifient le fonctionnement humain en s'intéressant à des enjeux tels que le bonheur et les forces personnelles (Dambrun, 2021; Sitbon et al., 2019). C'est dans cet ordre d'idée que le phénomène de croissance post-traumatique sera examiné, en ciblant spécifiquement la spiritualité comme vecteur de croissance post-traumatique.

Croissance post-traumatique

Tel que rapporté par Calhoun et Tedeschi (1999), l'idée qu'il soit possible de retirer des bienfaits de la souffrance remonte à une période aussi lointaine que celle de la Grèce antique. Toutefois, la conceptualisation, la compréhension, l'évaluation et l'investigation de la croissance post-traumatique sont assez récentes. À distinguer de la résilience, soit la capacité à faire face à l'adversité (Calhoun & Tedeschi, 1999; Thompson et al., 2018), la croissance post-traumatique fait référence aux transformations qui émergent d'un inconfort psychologique provoqué par des événements ou des circonstances de vie particulièrement difficiles (Calhoun & Tedeschi, 1999; Magne et al., 2021). Celle-ci se

caractérise par une transformation positive de la perception de soi, des relations interpersonnelles, de la philosophie de vie et de la spiritualité (Goutaudier et al., 2020; Tedeschi & Calhoun, 2004). Dans cette optique, les crises majeures de la vie, la douleur et la souffrance se présentent comme des occasions de croissance (Bourdages, 1996, Magne et al., 2021; Pargament et al., 2006).

Le phénomène de croissance post-traumatique s'imprègne de la théorie existentialiste du psychiatre et neurologue Viktor Emil Frankl¹ (Maire, 2013). Cette théorie postule que l'être l'humain dispose de trois aptitudes fondamentales, soit la liberté de la volonté, la volonté de sens et le sens de la vie (Frankl, 2019; Lukas, 2004). La liberté de la volonté représente la capacité de l'être humain à prendre une distance par rapport aux conditionnements de l'environnement, et ce, indépendamment de la contingence (Frankl, 2019). Par conséquent, la personne qui porte la conviction que sa vie a un sens peut tolérer les insatisfactions et daigner à des renoncements (Velz, 1999). À ce titre, Lukas (2004) rappelle qu'il y aura toujours une personne qui, malgré la faim, donnera le dernier morceau de pain qu'elle possède à son voisin qui souffre plus que lui. Cet exemple illustre que la volonté de sens est une motivation humaine élémentaire et qu'il appartient à chaque individu de définir le sens qu'il souhaite donner à sa vie (Sarfati, 2019).

¹ Initié dès son jeune âge à la philosophie de la nature et à la psychologie, Frankl fit sa première conférence sur le thème du sens de la vie à l'âge de 16 ans. Bien qu'il fût précocement actif sur le plan intellectuel, c'est son expérience de sept années d'internement en camps de concentration nazis qui aboutit à l'élaboration d'une nouvelle forme de psychothérapie, la logothérapie (Le Vaou, 2006).

Frankl (2019) souligne que c'est à travers une finalité extérieure à lui-même que l'être humain trouve une signification à son existence. Cette volonté de sens étant immuable, les trois voies à travers lesquelles il donne un sens à sa vie sont : (a) la création; (b) l'expérience de l'amour, la bonté, la vérité et la beauté; et (c) l'attitude. Alors que la première voie proposée s'exprime par l'investissement dans une œuvre, un travail ou la défense d'une cause, la deuxième s'émancipe par une vie culturelle riche ou la rencontre véritable avec le caractère unique d'un être humain. L'amour porté à cet être permet d'apprécier ses caractéristiques et potentialités tout en découvrant certaines facettes de soi. Pour sa part, l'ultime facette existentielle implique que face à l'inévitabilité d'une souffrance, l'individu qui arrive à donner un sens à sa tragédie personnelle fait appel à son potentiel supérieur en transformant sa souffrance en réalisation.

À l'heure actuelle, la théorie proposée par Viktor Emil Frankl est peu exploitée dans la recherche empirique. Cependant, la croissance post-traumatique est étudiée auprès de diverses populations. Par exemple, Le Brun (2015) identifie les populations ayant été exposées à des catastrophes naturelles, à des conflits armés, au veuvage ou à une altération dans leur condition de santé. En ce qui concerne spécifiquement la population des réfugiés, Chan et ses collaborateurs (2016) indiquent que l'étude de la croissance post-traumatique en est encore à ses premiers balbutiements. Néanmoins, Teodorescu et ses collègues (2012) constatent que 31 % des personnes réfugiées ayant recours à une consultation externe en psychiatrie présentent une croissance post-traumatique marquée.

Dans la population d'intérêt, le support social, le style de coping, la religiosité et l'optimisme sont reconnus comme des facteurs facilitant la croissance post-traumatique (Chan et al., 2016). Quant à eux, les agents de stress post-migratoires, tels que le chômage, le faible support social et une pauvre intégration sociale, y sont négativement associés (Teodorescu et al., 2012).

Par ailleurs, la conceptualisation de la croissance post-traumatique proposée par Tedeschi et Calhoun (2004) est généralement employée dans les études récentes traitant du sujet. Selon ces auteurs, la croissance post-traumatique se subdivise en sept dimensions, soit (1) l'appréciation de la vie; (2) l'augmentation de la compassion et de l'altruisme; (3) l'établissement de relations interpersonnelles profondes; (4) la prise de conscience des forces personnelles; (5) une augmentation de la créativité; (6) une redéfinition des buts; et (7) un enrichissement de la vie spirituelle religieuse ou athée (Kaufman, 2020). Pour les mesurer, l'échelle *Post Traumatic Growth Inventory* (Tedeschi & Calhoun, 1996) est utilisée dans de nombreuses études (Baillie et al., 2014, Bussel & Naus, 2010; Collier, 2020; Duan & Guo, 2015; Garrido-Hernansaiz et al., 2022; Lelorain et al., 2010; Namini et al., 2021; Nishi et al., 2010). À titre d'exemple, Armstrong et al. (2013) ont utilisé l'outil pour identifier des facteurs prédictifs de la croissance post-traumatique auprès d'une population d'intervenants de services d'urgence (p. ex., pompiers, policiers, ambulanciers, etc.), ce qui a permis de cibler les facteurs suivants : les expériences traumatiques émanant de sources multiples et les stratégies de coping liés aux autosoins. L'outil est donc généralement utilisé pour étudier

les associations ou les relations de cause à effet entre certaines variables et le concept de croissance post-traumatique, ce qui limite la possibilité de l'utiliser pour étudier l'expérience subjective de la croissance post-traumatique. De plus, Tedeschi et ses collaborateurs (2017) constatent que l'instrument rend difficilement compte de la dimension spirituelle de la croissance post-traumatique compte tenu de sa faiblesse psychométrique. Ce constat est non négligeable, puisque la spiritualité est considérée comme un facteur prédicteur de la croissance post-traumatique (Prati & Pietrantonio, 2009; Prieto-Ursúa & Jódar, 2020). C'est pourquoi la thématique de la spiritualité sera abordée, en précisant ses interactions avec le vécu post-traumatique.

Spiritualité

La spiritualité est particulièrement difficile à saisir dû à sa conceptualisation abstraite et diversifiée (Ho et al., 2016). C'est d'ailleurs une des raisons pour lesquelles l'Association américaine de psychologie a fait de la spiritualité un de ses champs de recherche (Pargament, Exline et al., 2013). La compréhension du concept de spiritualité est d'autant plus complexe, car la distinction entre la religiosité et la spiritualité n'est pas toujours claire dans la littérature (Baumsteiger & Chenneville, 2015; Daly, 2005; Nérison, 2021; Roussiau & Renard, 2021; Zinnbauer et al., 1997), ce qui suggère la nécessité de bien définir chacun des concepts. Pour Miller et Thoresen (2003), la religion est une institution ou une entité sociale qui est marquée par des frontières. Plus précisément, elle offre à un groupe d'individus pieux un système organisé de croyances, pratiques et rituels communs (Carignan & Bellehumeur, 2019; Cervantes &

Parham, 2005; Demir, 2019; Miller & Thoresen, 2003; Oman, 2013). Koenig (2005) insiste sur le caractère social de la religion où les pratiques sont observables et mesurables. Ainsi, les chercheurs optent généralement pour une opérationnalisation quantitative de la religiosité en s'intéressant à des manifestations extrinsèques comme la fréquence de participation aux services religieux ou à des activités de dévotion privées (Iddagoda & Opatha, 2017; Koenig, 2012; Oman & Thoresen, 2002). Toutefois, cette vision omet l'aspect subjectif de l'expérience religieuse (Hill & Pargament, 2008; Moore, 2003; Nérissou, 2021). Pour étudier ce volet, plusieurs auteurs se tournent vers le concept de spiritualité (Cervantes & Parham, 2005; Koenig, 1998; McBane, 2019; Monod et al., 2011; Paloutzian & Park, 2013; Seybold & Hill, 2011). La spiritualité peut être définie comme une quête existentielle où un individu s'interroge sur des questions touchant à la vie et à sa relation avec une force qui dépasse le monde sensible (Koenig, 2005; McBane, 2019; Peteet, 1994). Elle s'imbrique dans un système de croyances (Harris et al., 2018, Kapunscinski & Masters, 2010; Moore, 2017; Post, 1998) à l'intérieur duquel un individu s'interroge sur le sens de sa vie, l'autotranscendance, ainsi que sur la motivation à devenir une meilleure personne (Carignan & Bellehumeur, 2019; Hood et al., 2003; Roussiau & Renard, 2021). En conséquence, la spiritualité consiste en une élaboration de croyances personnelles fondées sur une vision du monde (Smith, 2004) et elle se manifeste à travers un sentiment de cohésion intérieure entre soi, autrui et l'environnement (Daly, 2005; Harris et al., 2018).

À la lumière de ces informations, l'étude de la spiritualité s'avère complexe compte tenu de son caractère multidimensionnel, dynamique et diversifié (Harris et al., 2018; Hill et al., 2000; Oman, 2013; Pargament, 1999; Pargament, Mahoney et al., 2013). Dès 1999, Pargament relevait certaines limites aux études portant sur la spiritualité, dont l'utilisation de théories ou d'instruments de mesure non fondés. Plus récemment, des auteurs ont critiqué l'absence de définition de la spiritualité dans plusieurs études traitant du sujet, ce qui empêche l'évaluation de la compatibilité entre ce que les chercheurs souhaitent mesurer et les moyens qu'ils utilisent pour le faire (Ai et al., 2003; Durà-Vilà et al., 2013; Krejci et al., 2004; Nordanger, 2007; Weber & Pargament, 2014). D'autres auteurs observent une utilisation marquée de la méthodologie quantitative dans le domaine de recherche portant sur la spiritualité (Hood et al., 2009; Paloutzian & Park, 2013; Weathers, 2018). Notons que cette approche est limitée faute de mesure absolue de la spiritualité (Pargament, Exline et al., 2013). Afin de pallier à cette lacune, Paloutzian et Park (2013) suggèrent d'étudier le phénomène à travers le prisme de la méthodologie qualitative.

Quoi qu'il en soit, les effets de la spiritualité sur le bien-être psychologique sont étudiés depuis déjà plusieurs décennies. Dans une revue de la littérature datée de 2001, Kettles relève les bienfaits de la spiritualité pour les personnes souffrant de diverses problématiques en santé mentale comme la dépression, l'anxiété, les addictions ou la schizophrénie. De même, la majorité des études portant sur la spiritualité et le bien-être de patients atteints de cancer révèlent une association positive entre les deux variables

(Palmer Kelly et al., 2022; Visser et al., 2009). Dans ces circonstances, la spiritualité offre aux individus un ensemble de stratégies de coping permettant de faire face à l'adversité (Gall & Bilodeau, 2019; Mahoney et al., 2006) et le système de croyances qu'elle sous-tend constitue une source de réconfort, de signifiante, de contrôle et d'espoir (Bonelli et al., 2012).

En ce qui concerne plus particulièrement le rapport qu'entretient la spiritualité avec le traumatisme psychologique, il est important de préciser que le traumatisme peut fortement ébranler les croyances spirituelles. Comme le précise Smith (2004), l'individu qui porte la croyance qu'une force supérieure le protégera face à l'adversité peut avoir de la difficulté à métaboliser un traumatisme qui remet en question sa vision du monde, précipitant ainsi une lutte spirituelle qui se manifeste par l'expérience d'émotions douloureuses telles que la colère, le désespoir, la confusion, la culpabilité ou le ressentiment. En contrepartie, l'expérience traumatique peut également être un catalyseur au développement d'une spiritualité plus riche. Parmi les transformations positives observées chez les personnes ayant vécu des expériences traumatiques, il y a la recherche d'une vie plus signifiante (Decker, 1993; Park, 2022; Vis & Boynton, 2008), la redéfinition des buts personnels et de la motivation à les atteindre (Fallot, 2016), ainsi que le renforcement des croyances (de Castella & Simmonds, 2012).

De nombreuses études portant sur l'expérience de personnes réfugiées d'origine et croyances diversifiées font état des bienfaits de la spiritualité pour ces dernières.

D'abord, le projet de recherche réalisé par Abraham et ses collègues (2022) démontre que pour des personnes réfugiées d'origine érythréenne, la spiritualité est associée à la qualité de vie, particulièrement dans les domaines psychologique, social et environnemental, ainsi que par rapport au degré d'indépendance. De son côté, la vie spirituelle musulmane a été relevée comme une source importante de support pour les réfugiés albanais du Kosovo afin de composer avec le sentiment de danger lié à la guerre (Gozdiak, 2002) et les valeurs bouddhistes se sont avérées aidantes dans le rétablissement de réfugiés cambodgiens (Bryant-Davis & Wong, 2013).

Notons que la spiritualité peut jouer un rôle protecteur face au stress vécu par les personnes réfugiées ou en modérer l'impact (Park, Smith et al., 2017; Shannon et al., 2013; Winter et al., 2009). Par exemple, Pavlish (2005) et Schweitzer et ses collègues (2007) relèvent que la croyance en Dieu contribue à la capacité des personnes réfugiées d'origines congolaise et soudanaise à faire face à l'adversité, que ce soit en lien avec le vécu d'une extrême pauvreté ou la violence sexuelle. De plus, une étude portant sur l'expérience spirituelle vécue par neuf réfugiées congolaises démontre que la façon dont ces femmes envisagent leur relation avec Dieu a un impact sur leur capacité à composer avec des violences sexuelles qu'elles ont subies ou dont elles ont été témoins (Smigelsky et al., 2017). Plus particulièrement, la perception de Dieu comme source de support et de force influence la façon dont elles arrivent à composer avec l'adversité. Finalement, Maier et ses collaborateurs (2022) ont constaté que la non-satisfaction des besoins spirituels joue un rôle médiateur entre une perception négative d'un événement stressant

et le bien-être dans une étude qu'il a réalisée auprès de 744 personnes réfugiées d'âge adulte d'origines diverses ayant migré en Allemagne.

Fait intéressant, lorsqu'on prend le temps d'analyser les études portant sur la spiritualité auprès de personnes réfugiées, seulement une minorité d'entre elles affiche l'utilisation d'un devis qualitatif. Pourtant, l'utilisation d'une approche qualitative a pour avantage d'offrir une compréhension approfondie de l'expérience subjective de la spiritualité (Paloutzian & Park, 2013) dans le contexte où la spiritualité présente un caractère complexe et évolutif (Pargament, Exline et al., 2013). Ainsi, dans l'optique d'enrichir les connaissances concernant les ressources psychologiques des personnes réfugiées dans la littérature occidentale et cibler des pistes d'intervention cliniques pour les professionnels œuvrant auprès de cette clientèle, l'objectif principal de l'actuel projet de recherche est d'explorer, à l'aide d'un devis qualitatif, la place de la spiritualité dans le parcours de personnes réfugiées au Canada depuis plus de cinq ans, en lien avec les défis qu'elles ont rencontrés durant les différentes phases migratoires (p. ex., pré-migratoire, migratoire et post-migratoire). Compte tenu de la visée exploratoire de l'étude, les trois questions de recherche suivantes ont été ciblées : (a) quels sont les défis rencontrés par les participants durant leur migration, ainsi que la façon dont ils sont arrivés à composer avec ceux-ci?; (b) qu'est-ce que la spiritualité pour les participants et quelle place occupe-t-elle dans leur vie?; et (c) est-ce que les défis rencontrés durant la migration ont transformé la vision que les participants entretiennent à propos d'eux-mêmes, de leurs relations interpersonnelles et du monde?

Méthode

Ce chapitre expose en détail la méthode employée pour réaliser le projet de recherche. Divisé en quatre sections, la première contient les informations relatives aux participantes. Les trois sections suivantes portent respectivement sur les outils de collecte de données, le déroulement et le plan d'analyse des données.

Participantes

Dans cette étude, un total de trois participantes a été choisi par convenance en tenant compte des critères de sélection suivants : être âgé de 18 ans ou plus, s'exprimer de manière fluente en français, avoir obtenu le statut de personne réfugiée par l'Organisation des Nations unies, être résident permanent du Canada et résider au Canada depuis plus de cinq ans dans la perspective que les participants aient atteint une certaine stabilité après leur arrivée au pays. L'étude a été diffusée par affiche sur le réseau social Facebook par l'équipe de recherche et un organisme d'accueil et d'intégration pour les nouveaux arrivants dans la province de Québec. Une copie de l'affiche est disponible à l'Appendice A de l'essai. Ensuite, les personnes intéressées à participer entraient directement en contact avec l'équipe de recherche par courriel et leur éligibilité était confirmée ou infirmée au cours d'un bref entretien téléphonique. Au final, trois femmes âgées entre 24 et 41 ans ont participé à l'étude. Le Tableau 1 présente les caractéristiques sociodémographiques des participantes. Notons qu'une compensation financière de 20 \$ leur était proposée afin de les remercier de leur participation.

Tableau 1*Caractéristiques des participantes*

| Caractéristique sociodémographique | Moyenne | Étendue |
|-------------------------------------|------------------------|-------------|
| Durée de résidence au Canada | 8 ans | 7 à 17 ans |
| Âge | 30,3 ans | 24 à 41 ans |
| Genre | Nombre de participants | |
| Femme | $n = 3$ | |
| Homme | $n = 0$ | |
| Statut migratoire | Nombre de participants | |
| Réfugiée prise en charge par l'État | $n = 3$ | |
| Provenance | Nombre de participants | |
| Amérique du sud | $n = 2$ | |
| Afrique | $n = 1$ | |
| Occupation | Nombre de participants | |
| Études temps plein | $n = 1$ | |
| Études et emploi temps partiel | $n = 1$ | |
| Emploi à temps plein | $n = 1$ | |
| Affiliation religieuse | | |
| Protestantisme | $n = 1$ | |
| Catholicisme | $n = 2$ | |

Dans les lignes qui suivent, une présentation plus détaillée des participantes est proposée afin de faciliter l'analyse des résultats obtenus dans la présente étude.

Participante 1

La Participante 1 est âgée de 41 ans au moment de réaliser l'étude. Elle est originaire du continent africain et elle est arrivée au Canada avec sa famille à l'âge

de 35 ans. Celle-ci a séjourné 15 ans dans un pays de transition avant d'arriver au Canada. Elle étudie présentement à temps plein à l'école aux adultes afin de compléter ses études secondaires. Son affiliation religieuse est celle du protestantisme.

Participant 2

Âgée de 26 ans, la Participant 2 est originaire d'Amérique du sud. Elle est arrivée au Canada à l'âge de 10 ans et elle a migré au Canada avec sa famille directement depuis son pays d'origine. Elle détient un diplôme de premier cycle universitaire. Elle poursuit actuellement des études à temps plein et elle occupe également un emploi à temps partiel. Elle a grandi en étant membre de la communauté catholique.

Participant 3

La Participant 3 est une jeune femme de 24 ans. Cette dernière est originaire d'Amérique du sud et elle est arrivée au Canada à l'âge de 8 ans. Elle a migré au Canada avec sa famille directement depuis son pays d'origine. Actuellement étudiante à temps partiel, elle détient un diplôme de premier cycle universitaire. Elle réalise ses études tout en occupant un emploi à temps partiel. Depuis son enfance, elle évolue au sein de la communauté catholique.

Outils de collecte de données

Le projet de recherche est fondé sur un devis qualitatif, de type narratif, par la technique du récit de vie. Comme le rapportent Chaxel et ses collègues (2014), le récit

de vie est une stratégie de collecte des données qui vise la reconstruction d'une trajectoire dans l'étude des phénomènes complexes qui s'inscrivent dans la temporalité. Reconnu pour sa fonction exploratoire (Antoine & Smith, 2017; Bertaux, 2005), cette stratégie implique qu'un sujet raconte sa vie ou un fragment de celle-ci en étant soutenu dans son élaboration par une tierce personne au cours d'une entrevue non-directive (Legrand, 1993). Dans le cadre de la présente étude, la technique du récit de vie a été employée au cours d'une entrevue individuelle d'une durée maximale de trois heures réalisée par une intervieweuse avec chacune des participantes. Durant l'entrevue, les participantes étaient invitées à partager le récit de leur migration selon une approche non-directive. En fin de récit, l'intervieweuse utilisait un canevas d'entrevue semi-structuré (voir Appendice B) spécialement conçu pour l'étude afin d'investiguer les thèmes associés à la problématique de recherche qui n'étaient pas spontanément élaborés par les participantes. Un questionnaire visant à recueillir certains renseignements sociodémographiques préalablement préparé par l'équipe de recherche était également administré (voir Appendice C). Cet outil a été intégré afin d'apporter des précisions et des nuances à l'interprétation des résultats. Finalement, les entrevues ont été menées à distance via le service de téléconférence Zoom compte tenu du risque de contagion lié à la pandémie du coronavirus se produisant au moment de rencontrer les participantes. Chacune des entrevues a été enregistrée et conservée sous sa forme audio.

Déroulement

La première activité consistait à effectuer une demande de certification éthique au Comité de la recherche auprès des êtres humains de l'Université du Québec à Trois-Rivières. Une première validation de la certification éthique a été émise le 29 juin 2020, document valide jusqu'au 29 juin 2021. Le numéro du certificat est le suivant : CER-20-267-07.19. Une copie de la lettre de certification éthique a été insérée à l'Appendice D. Par la suite, le certificat a été renouvelé à deux occasions, couvrant les périodes du 29 juin 2021 au 29 juin 2022, et du 29 juin 2022 au 29 juin 2023. Après avoir obtenu la certification éthique, l'étude a été diffusée par affiches afin d'initier la démarche de recrutement.

La deuxième activité visait à prendre contact par téléphone avec les personnes intéressées à participer au projet de recherche. Durant cet échange, plusieurs informations essentielles étaient transmises aux participantes potentielles telles que le contexte du projet de recherche, les objectifs, le déroulement, les risques associés à la participation et les détails techniques. Ensuite, après validation de l'éligibilité des participantes à l'étude, un rendez-vous était fixé pour la réalisation d'une entrevue individuelle et une copie du formulaire d'information et de consentement à la participation (voir Appendice E) était envoyée par courriel aux participantes afin qu'elles puissent le lire attentivement.

La troisième activité consistait à la réalisation d'une entrevue individuelle. Dans les quinze minutes précédant l'entrevue, un lien généré par l'intervieweuse était envoyé aux participantes par courriel afin qu'elles puissent accéder à la réunion Zoom sécurisée par mot de passe. Une fois les participantes admises dans la réunion, l'entrevue débutait par la présentation du formulaire d'information et de consentement. Ensuite, le consentement à la participation et à l'enregistrement audio de l'entrevue était obtenu verbalement et le formulaire visant à recueillir les renseignements sociodémographiques était administré. Une fois ces démarches complétées, la consigne suivante était adressée aux participantes : « Pouvez-me raconter le récit de votre migration? ». Tel que proposé par Burrick (2010), les participantes interprétaient la consigne selon leurs propres schémas mentaux et développaient leurs réponses selon le principe de non-directivité. Durant le partage du récit, l'intervieweuse s'abstenait de poser des interventions qui pouvaient influencer les propos des participantes (p. ex., attitude de neutralité-bienveillante). Toutefois, elle pouvait les encourager à développer leur récit en appliquant des techniques de soutien à l'expression telles que le silence attentif, l'encouragement sans phrase (p. ex., acquiescement empathique), le paralangage empathique (p. ex., regard attentif), la reformulation des propos, le reflet du contenu verbal et non verbal, ainsi que la demande de clarification. Une fois le récit complété, l'intervieweuse utilisait le canevas d'entrevue semi-structurée pour investiguer ou approfondir les thèmes associés à la problématique de recherche. Notons que les entrevues ont pris fin à la suite de la période prédéfinie de trois heures, et ce, tel que convenu dans le consentement établi avec les participantes, sans recherche de saturation

du discours. Finalement, le vécu des participantes durant l'entrevue était exploré et la somme de 20 \$ était transférée par virement Interac à celles ayant accepté de recevoir une compensation financière.

Stratégie d'analyse

La phénoménologie interprétative de Smith et Osborn (2008) est la stratégie qui a été utilisée pour analyser les données, car elle favorise une lecture exhaustive des phénomènes complexes (Vachon, 2010). L'objectif de cette stratégie est de trouver une signifiante aux phénomènes étudiés à travers l'interprétation du discours des participants en suivant un processus itératif divisé en plusieurs étapes (Paillé & Mucchielli, 2010).

Étape 1 : transcription des verbatim

La première étape consistait à transcrire le verbatim des entrevues réalisées. Cette étape a été complétée en suivant les recommandations émises par Rioufreyt (2016) afin d'assurer une transcription fidèle, compréhensible et respectueuse des propos tenus par les participantes. Par la suite, une copie électronique du verbatim des entrevues était envoyée par courriel aux participantes afin qu'elles en valident le contenu, processus favorisant une « interprétation éthique » des données (Bourgeois-Guérin & Beaudoin, 2016). Les verbatim ont ensuite été transférés sur le logiciel NVIVO afin de faciliter la réalisation des étapes subséquentes.

Étape 2 : recherche de thèmes

Cette étape impliquait la recherche des thèmes issus du discours des participantes à travers une lecture attentive et répétée de chacun des verbatim par la responsable du projet de recherche et la directrice de l'étude. Chacune d'entre elles ont travaillé de manière indépendante. Durant les premières lectures, les éléments significatifs qui ressortaient du discours des participantes ont été ciblés sous forme d'annotation. L'objectif consistait en une familiarisation approfondie avec le contenu du discours des participants. Voici différents types d'annotation qui ont été utilisés : résumés et paraphrases, associations ou liens entre les propos, interprétations préliminaires, commentaires sur le langage, similarités et différences dans le discours, amplifications, contradictions. Au cours des lectures subséquentes, les thèmes émergents ont été documentés. Pour ce faire, les annotations ont été transformées en phrases concises. Dans un deuxième temps, la responsable du projet de recherche et la directrice de l'étude ont comparé les thèmes qui ont émergé de leurs analyses respectives des verbatim afin de statuer sur les thèmes finaux à l'aide d'un accord interjuges.

Étape 3 : liaison des thèmes

Une troisième étape consistait à inscrire les thèmes émergents sur une feuille en ordre chronologique. Les thèmes liés ont ensuite été regroupés. Pour ce faire, il était impératif de vérifier si l'association se retrouvait également dans les données brutes (p. ex., verbatim). Une fois les associations validées, les thèmes qui ont été associés ont

été ordonnés. Pendant ce processus, certains thèmes pouvaient être abandonnés dans la mesure où ils apparaissaient non cohérents avec la structure émergente.

Étape 4 : intégration

Les étapes précédentes ont été complétées de manière indépendante pour chacun des verbatim. Ensuite, une comparaison était établie entre les thèmes qui ressortaient pour chacun des verbatim afin de relever les convergences et divergences. La construction de « thèmes superordonnés » a été établie sur la base des thèmes qui se répétaient dans chacun des verbatim, leur richesse et leur contribution dans la compréhension du phénomène étudié.

Étape 5 : rédaction

Finalement, l'analyse des données se terminait par la transformation des « thèmes superordonnés » en récit narratif. Celui-ci devait mettre en lumière le sens donné par les participantes concernant leur expérience, en apportant des explications, illustrations et nuances. Pour ce faire, il s'avérait nécessaire de distinguer les propos tenus par les participantes de l'interprétation effectuée par l'équipe de recherche.

Résultats

L'objectif principal du projet de recherche est d'explorer, à l'aide d'un devis qualitatif, la place de la spiritualité dans le parcours de personnes réfugiées au Canada depuis plus de cinq ans, en lien avec les défis qu'elles ont rencontrés durant les différentes phases migratoires (p. ex., pré-migratoire, migratoire et post-migratoire). Pour ce faire, un premier objectif est de déterminer quels sont les défis rencontrés par les participantes durant leur migration et la façon dont elles sont arrivées à composer avec ceux-ci. Ensuite, un deuxième objectif est d'explorer ce que représente la spiritualité pour les participantes et la place qu'elle occupe dans leur vie. Finalement, un troisième objectif est de relever si les défis rencontrés durant la migration ont transformé la vision que les participantes entretiennent à propos d'elles-mêmes, de leurs relations interpersonnelles et du monde.

À l'aide de l'analyse phénoménologique interprétative, cinq thèmes principaux ont été recueillis afin de décrire l'expérience subjective des participantes. Ces cinq thèmes sont (1) un processus migratoire tumultueux; (2) les répercussions des défis rencontrés durant la migration; (3) les sources de support face à l'adversité; (4) l'expérience de la spiritualité; et (5) la philosophie de vie. Chacun de ces thèmes regroupe un ensemble de catégories qui sont ramifiées en un ou deux niveaux de codes. Des tableaux présentant les catégories, les codes et les sous-codes pour chacun des thèmes principaux seront présentés dans les lignes suivantes.

Il est à noter que les cinq thèmes principaux seront détaillés en fonction des catégories et des codes qui les constituent. Dans le texte, les codes seront écrits en italique et la description des catégories sera illustrée à l'aide de propos tenus par les participantes.

Thème 1 – Un processus migratoire tumultueux

Les participantes ont été sélectionnées sur la base de leur statut de réfugiées à leur arrivée au Canada. Comme relevé précédemment, le parcours des personnes réfugiées est ponctué de nombreux défis psychosociaux. Ainsi, l'histoire de vie des participantes rencontrées dans le cadre de ce projet de recherche montre bien cette réalité, que ce soit à travers les défis rencontrés dans le pays natal, dans le pays de transition ou dans le pays d'accueil. L'adjectif tumultueux a été choisi pour qualifier le thème, puisqu'il met de l'avant les nombreuses épreuves auxquelles les participantes ont été exposées au cours de leur trajectoire migratoire. Les catégories qui ont été créées à partir des codes sont les suivantes : la perte d'êtres chers, l'instabilité dans le pays d'origine et le pays de transition, l'incertitude, le processus d'intégration, et l'adaptation. Ces catégories sont présentées dans le Tableau 2.

Tableau 2

Catégories, codes et sous-codes du thème 1 – Défis psychosociaux rencontrés durant les différentes phases migratoires

| Catégorie | Code et sous-code |
|--|---|
| Perte d'êtres chers | Décès de parents du 1 ^{er} degré |
| | Décès du père |
| | Décès de la mère |
| | Décès de parents du 2 ^e degré |
| | Meurtre du frère |
| | Décès de parents du 3 ^e degré |
| | Meurtre d'une tante |
| | Meurtre de l'oncle |
| | Décès de connaissances |
| | Instabilité dans le pays d'origine et le pays de transition |
| Complexité des conflits | |
| Délinquance | |
| Insécurité | |
| Menaces | |
| Corruption | |
| Fuite | |
| Déplacements internes et inter-pays | |
| Tensions ethniques | |
| Réactions de désespoir | |
| Escamotage des rituels funéraires | |
| Obstacles lors de l'inscription au Haut-Commissariat des Nations unies pour les réfugiés | |
| Absence de travail | |

Tableau 2

Catégories, codes et sous-codes du thème 1 – Défis psychosociaux rencontrés durant les différentes phases migratoires (suite)

| Catégorie | Code et sous-code |
|-------------------------|--|
| Incertitude | Anticipations à l'égard du pays d'accueil |
| | Remise en question de projet de migration |
| Processus d'intégration | Barrière de la langue |
| | Différences dans les codes sociaux |
| | Faible degré de religiosité |
| | Non-reconnaissance des diplômes |
| Adaptation | Timidité |
| | Crainte de décevoir |
| | Difficulté d'adaptation au contexte de la Covid-19 |

Perte d'êtres chers

Dans un premier temps, la perte d'êtres chers a été relevée dans les entrevues menées avec les participantes, particulièrement dans l'histoire de vie de l'une d'entre elles. Ces décès sont majoritairement en lien avec les conflits qui ont précipité le projet migratoire, comme le démontre l'extrait suivant : « *Je me souviens qu'une de mes tantes a été assassinée comme ça parce que la [nom d'un groupe armé] voulait ses terres.* » (Participante 2). Comme indiqué dans le Tableau 2, les participantes ont vécu la *perte de parents de 1^{er}, 2^e et 3^e degré*, ainsi que le *décès de connaissances*. Dans le contexte où la mort d'un proche n'était pas directement liée aux conflits dans le pays d'origine, le décès de proches parents dans le pays de transition constituait tout de même un défi

considérable pour une des participantes : « *Après huit mois, notre maman était décédée. Ça nous a encore compliqué la vie. On se demandait comment les choses vont se passer. C'est là qu'on a commencé à avoir trop de misère même.* » (Participante 1). Dans cet extrait, la participante exprime qu'en plus du deuil d'une personne significative, le décès de sa mère représentait la perte de revenus financiers, car cette dernière était la seule à rapporter un revenu à la famille dans le pays de transition.

Instabilité dans le pays d'origine et le pays de transition

La deuxième catégorie qui ressort du discours des participantes est constituée de codes qui mettent en lumière l'instabilité qui régnait dans le pays d'origine et le pays de transition durant le processus migratoire (voir Tableau 2). D'abord, les trois participantes expriment qu'une *guerre* avait lieu dans leur pays d'origine, tel qu'illustré par l'extrait suivant : « [...] *littéralement, on a fui la guerre interne qui se vivait en [nom du pays d'origine]. À ce moment, elle était vraiment très grave. Elle l'est encore aujourd'hui et ça, c'est quelque chose de politique.* » (Participante 2). Par ailleurs, une participante exprime la *complexité des conflits* qui avaient lieu dans le pays d'origine alors que différents groupes armés s'affrontaient : « [...] *c'était des groupes de guérilla qui s'affrontaient avec des groupes de paramilitaires et des narcotrafiquants aussi.* » (Participante 3). À ce moment, la participante explique que la sécurité de la population civile était menacée compte tenu des affrontements entre les différents groupes armés en plein cœur des quartiers de la ville où elle résidait. Elle rapporte un épisode au cours duquel elle a dû s'enfermer dans la salle de bain avec sa famille durant une semaine afin

de se protéger des conflits armés. Une autre participante ajoute que la *délinquance* complexifiait d'autant plus la situation ayant cours dans son pays d'origine : « *En plus d'avoir la [nom d'un groupe armé], on a aussi la délinquance dans les rues, des personnes qui se sont, entre parenthèses, rendues et que le gouvernement a aidées. Alors c'est vraiment complexe comme situation.* » (Participante 2). À cet effet, l'*insécurité* qui régnait dans leur pays d'origine avant leur départ a été rapportée par l'ensemble des participantes :

« *Mais dans le quartier je te dis, il y avait / c'est devenu effrayant parce que même la journée si quelqu'un ne t'accompagne pas, ici dans la maison, tu ne peux pas sortir. Tu te sentais comme si y'avait des personnes qui vont venir te prendre là-bas. Et là, y'avait maintenant, après une semaine qu'on s'est réinstallé dans nos maisons, il y avait maintenant des attaques encore. Des personnes qui vont venir violer des femmes dans la maison, ils vont ligoter des hommes.* » (Participante 1)

D'autre part, deux participantes (Participantes 2 et 3) expriment qu'un proche a reçu des *menaces* alors qu'elles se trouvaient dans le pays d'origine, et ce, en lien avec une problématique de *corruption*. Notons que c'est à cause des menaces reçues et de la corruption que la famille des participantes a pris la décision de quitter le pays d'origine :

« *Pis, mon père était directeur de banque à ce moment-là. Faque, c'était quelqu'un qui vivait un grand stress parce que justement, il était directeur de banque pis y'avait la corruption, euh c'est ça. Pis à l'intérieur de la banque, il y avait des gens qui travaillaient pour la [nom d'un groupe armé]. Il était en constant stress pour ça parce qu'il y avait des gens qui lui demandaient des choses qu'il n'avait pas le droit de faire. Euh, pis euh, à cause de ça, lui il ne voulait pas parce qu'il voulait faire les choses correctement. Faque euh, on l'a menacé de mort.* » (Participante 2)

Lors de sa *fuite* de son pays d'origine, résultant par des *déplacements internes et inter-pays*, la seule participante ayant effectué un séjour au sein d'un pays de transition rapporte avoir été confrontée à des *tensions ethniques* :

« Arrivés là-bas où j'avais laissé papa, y'avait les gens qu'on avait rencontrés là-bas qui étaient avec mon père. Ils nous ont chassés. Ils nous ont dit "Vous, vous êtes des [nom d'une nationalité], vous ne pouvez pas rester ici". Alors, on a dit "Nous, nous ne sommes pas des [nom d'une nationalité]". On a dit "Mais non, il semble que vous êtes des [nom d'une nationalité], comme si, comme ça. Vous ne pouvez pas rester avec nous". Et là, vous comprenez que ça devient une autre guerre qui est comme raciste. Et là, on n'avait pas de choix. On a pris chemin. C'était la nuit, vers 21 h. On était obligé de quitter cet endroit parce qu'on insistait, on allait nous tuer même. Alors, on a pris chemin. » (Participante 1)

Cette participante rapporte avoir assisté à des *réactions de désespoir* et à l'*escamotage des rituels funéraires* durant sa fuite de son pays d'origine. Entre autres, elle mentionne avoir vu des parents abandonner leurs enfants aux bras d'étrangers et avoir assisté à des scènes où les civils décédés à cause de la guerre étaient enterrés dans des fausses communes sans porter égard aux rituels funéraires. Au cours des 15 années qu'elle a passé avec sa famille dans un pays de transition, cette même participante évoque les défis qu'elle a rencontrés. Parmi ceux-ci, elle relate des *obstacles lors de l'inscription au Haut-Commissariat des Nations unies pour les réfugiés* :

« Après ça, pour s'inscrire ce n'était pas facile parce qu'il y avait beaucoup de monde. On passait des journées et des journées sans être inscrit. Donc tu pars, tu reviens demain, tu pars, tu reviens demain, tu pars, tu reviens / parfois même, on nous frappait parce qu'il y avait comme des gens, des agents de sécurité. En Afrique, ça ne fonctionne pas comme ici, ce sont des agents de sécurité même qui nous frappaient, qui nous tabassaient parce qu'ils nous chassaient. Ici, ils disent qu'il y a beaucoup de monde "Retournez chez vous", je ne sais pas quoi, des choses comme ça. » (Participante 1)

Pour les Participantes 2 et 3, le processus d'inscription au Haut-Commissariat des Nations unies pour les réfugiés s'est avéré moins laborieux. La Participante 2 rapporte en termes positifs son expérience : « *Alors, on a commencé à faire des démarches pour venir ici. Pis, c'est genre, c'est le Canada qui nous a ouvert les portes. Ils nous ont accueillis tellement gentiment.* » Enfin, la Participante 1 relève que *l'absence de travail* dans le pays de transition était particulièrement problématique, car cela limitait sa capacité à subvenir aux besoins de base des membres de sa famille : « *Dans le pays où nous étions, au [nom du pays de transition], tu n'as pas accès au travail.* »

Incertitude

Une troisième catégorie émerge du discours des participantes, soit celle de l'incertitude par rapport au projet de migration lorsqu'elles se trouvaient dans le pays d'origine ou le pays de transition. Un premier code regroupé sous cette catégorie (voir Tableau 2) est celui des *anticipations à l'égard du pays d'accueil*. La crainte face à une persistance du climat d'insécurité au Canada est bien tangible dans cet extrait tiré du récit d'une des participantes :

« Mais je me posais toujours la question : est-ce que ça va être un endroit sécuritaire? Est-ce que ça va être un endroit où je vais pouvoir m'épanouir [pleurs]? Ou est-ce que c'est un endroit comme ici, où est-ce que je vais toujours devoir craindre pour ma vie pis être souvent avec peur de ne pas me réveiller le lendemain? Pas parce que moi je le veux, parce que genre quelqu'un a décidé autrement et finit avec ma vie. » (Participante 2)

Pour la Participante 1, les anticipations à l'égard du pays d'accueil ont même résulté en une *remise en question du projet de migration* :

« Là, on commence à penser à notre pays [d'origine] comme le pays est grand, c'est un pays riche. Si ce n'était pas la guerre, on devrait être comme si, comme ça, comme si, comme ça. Alors vous voyez toutes ces choses. Et si vous êtes une famille où vous avez connu la violence sexuelle pendant la guerre, je ne sais pas. Des choses, plein de choses. Ou soit, le racisme comme tantôt je le disais, ça vient vous mêler, ça vient commencer à penser à plusieurs choses, à se demander plusieurs choses "Est-ce qu'il faut que je retourne [nom du pays d'origine]? Est-ce qu'il faut que je fasse quoi?" »

Processus d'intégration

Les récits des participantes mettent en lumière un ensemble de défis qu'elles ont rencontrés durant leur processus d'intégration au Canada. Tel qu'illustré dans le Tableau 2, il y a la barrière de la langue, les différences dans les codes sociaux, le faible degré de religiosité et la non-reconnaissance des diplômes. À cet égard, la *barrière de la langue* est perçue par deux participantes (Participantes 2 et 3) comme un obstacle qui complexifiait l'établissement de relations interpersonnelles en contexte scolaire lors de l'arrivée au pays dans le contexte où ces dernières ne connaissaient pas du tout le français : « *Et j'avais aucune habileté à parler, je parlais zéro français. [...] Je n'étais pas capable d'aller vers les autres. J'avais vraiment de la misère et c'était vraiment le blocage au niveau de la langue qui ne me permettait pas d'avancer.* » (Participante 3). Quant à elle, la Participante 1 exprime un ensemble de défis auxquelles elle et sa famille ont été confrontés lors de leur intégration au Canada. Parmi ceux-ci, *les différences dans les codes sociaux* sont citées par la participante comme un défi qui l'a particulièrement affecté lors des premiers contacts avec les résidents du pays d'accueil :

« *Mais quand je dis "bonjour" et que ça ne répond pas, ça me donnait, scusez-moi, ça me donnait une autre image. Ça me, ça me faisait comme une frustration. Je ne pensais pas que je m'intégrerais parce que je voyais que peut-être les personnes ne sont pas généreuses. Je pensais que les personnes*

sont très méchantes. J' commençais à dire peut-être que ça va changer un jour. Donc, je ne me sentais pas vraiment à l'aise. »

Cette participante a vécu de l'inquiétude lorsqu'elle a été informée du *faible degré de religiosité* au sein de la population canadienne :

« [...] un agent d'immigration en orientation. Je me souviens il nous parlait que vraiment ici les gens, les choses de religion, ils n'y tiennent plus beaucoup. Il nous disait que même les églises ici aujourd'hui, il nous disait que ce sont les personnes âgées qui vont à la messe. Et les personnes âgées, tu peux peut-être compter du bout des doigts le nombre de personnes âgées à l'église. Et là, on avait des inquiétudes nous qui étions habitués à la prière, nous qui étions habitués à la parole de Dieu. On se demandait comment on va vivre, si on va se mêler ou si on nous oblige à ne pas aller à l'église. Comment on va vivre? Donc, j'avais l'inquiétude de ce côté, beaucoup, beaucoup, beaucoup. »

Finalement, la *non-reconnaissance des diplômes* a également été relevée comme une problématique majeure par cette participante dans le contexte où elle a constaté que de nombreuses personnes réfugiées présentent des difficultés à faire reconnaître leur scolarisation une fois arrivées au Canada :

« Tantôt, je t'ai dit que quelqu'un a quitté son pays. Il était docteur par exemple, ou il était un professeur, ou il était agronome. Il avait quand même un travail, il a étudié. Mais, quand il est déjà réfugié, il arrive ici, ses diplômes on ne les reconnaît pas. Il va être obligé soit d'aller recommencer les études aux adultes, soit il va faire une formation quelconque pour qu'il soit encore admis ou admise dans un milieu de travail. C'est quelque chose. Quand on y pense beaucoup, je ne comprends pas pourquoi. Ça me fait penser beaucoup. »

Adaptation

La dernière catégorie du thème 1 expose les épreuves auxquelles sont confrontées les participantes quelques années après avoir migré au Canada (voir Tableau 2). Ces épreuves mettent en évidence la nécessité pour elles de s'adapter aux exigences de la

vie. D'abord, la *timidité* est déplorée par une participante, ce qui a une influence sur ses interactions sociales :

« Les défis aujourd'hui que je rencontre, c'est ma timidité, mon manque d'assurance. Parfois, je peux me restreindre et les gens sont comme "Voyons, qu'est-ce qui t'arrive?". Je crois que c'est un défi pour moi et c'est quelque chose que je demande souvent à Dieu : "S'il-vous-plait, est-ce que vous pouvez me donner un peu plus d'assurance pour me sentir / pour que les gens disent pas ben voyons, elle n'est pas sûre de ce qu'elle dit ou elle est vraiment gênée". C'est quelque chose que je demande souvent. » (Participante 2)

Cette même participante remet en question ses objectifs de carrière, et ce, en lien avec la *crainte de décevoir*. Plus précisément, elle évolue actuellement dans un domaine de relation d'aide, mais elle craint de ne pas réaliser à bien son travail : *« [...] j'aime ça prendre soin des personnes, mais on dirait que je ne me sens pas en capacité de prendre soin d'eux. On dirait que j'ai comme cette peur de les décevoir, de ne pas être à la hauteur. »*. Elle remet ainsi en doute ses aptitudes pour un domaine dans lequel elle a toutefois un intérêt à évoluer à long terme. En ce qui concerne la Participante 3, le contexte de pandémie de Covid-19 l'a obligée à renégocier ses projets, puisqu'elle a dû mettre fin précipitamment à un stage à l'international compte tenu de la fermeture des frontières étatiques. Cela constitue une épreuve considérable pour elle qui avait investi beaucoup d'énergie afin d'accéder à ce stage, au point où elle envisage d'avoir recours à un support psychologique pour traverser cette période difficile :

« [...] dernièrement, ce que je voulais faire, c'est probablement avoir de l'aide, recours à un psychologue parce qu'avec l'affaire du Covid pis toute, j'ai /j'avais un stage qui avait été annulé et j'ai dû retourner au pays. Et ça, j'avais trouvé ça un peu triste et on dirait que je m'étais comme, j'avais mis beaucoup de focus là-dedans. »

En résumé, le premier thème révèle les défis psychosociaux rencontrés par les participantes au cours des différentes phases migratoires. Le qualificatif tumultueux représente bien le processus migratoire des participantes compte tenu de la diversité des épreuves auxquelles elles ont été confrontées que ce soit dans le pays d'origine, le pays de transition ou le pays d'accueil.

Thème 2 – Répercussion des défis rencontrés lors de la migration

Selon les données obtenues à travers les récits de vie, il est possible de relever un ensemble de répercussions des défis rencontrés par les participantes durant leur migration. Comme le montre le Tableau 3, ces répercussions sont divisées en deux catégories, soit les répercussions positives et les répercussions négatives.

Tableau 3

Catégories, codes et sous-codes du thème 2 – Répercussions des défis rencontrés lors de la migration

| Catégorie | Code et sous-code |
|-------------------------|---|
| Répercussions positives | Développement de l'empathie Générosité |
| Répercussions négatives | Réactions de stress Hypervigilance Réactions aux bruits forts |

Répercussions positives

Bien que les défis rencontrés par les participantes durant leur migration se soient avérés éprouvants, ces expériences de vie sont rapportées comme ayant entraîné quelques répercussions positives (voir Tableau 3). Par exemple, une participante évoque que l'expérience de la guerre dans son pays natal a favorisé le *développement de son empathie* face à l'altérité :

« [...] je suis peut-être quelqu'un qui est plus empathique par rapport aux autres justement, parce que la situation que j'ai vécue m'a fait vivre des choses. Peut-être qu'il y a des gens ici qui n'ont jamais vu un fusil ou qui n'ont peut-être jamais vu un affrontement, qui ont aussi des situations très difficiles à vivre, qui ont d'autres problèmes aussi par rapport à leur famille, par rapport à leurs emplois ou par rapport à leurs enfants, très, très dures. Et je ne sais pas si c'est comparable parce que chacun vit les expériences de manière différente. Mais moi, ça m'a peut-être plus guidée dans le sens où je suis peut-être plus empathique par rapport aux autres étant donné que la violence ça nous concernait tellement tous, que je ne sentais pas que c'était juste moi, je ne sentais pas que c'était juste ma famille. » (Participante 3)

De même, deux participantes (Participantes 2 et 3) mentionnent que la bienveillance des gens qu'elles ont rencontrés durant leur trajectoire migratoire entraîne chez elles le besoin de redonner à la communauté en faisant preuve de *générosité* :

« C'est que dans ma jeunesse, quand je suis arrivée au Canada, il y a eu des gens qui m'ont guidée tsé, à travers les personnes qui nous ont reçus à l'aéroport. Je me souviens vraiment d'un monsieur qui nous a accompagnés et qui nous a reçus à l'aéroport [...]. Faque je veux comme, c'est comme, je suis redevable envers cette personne. Je ne peux pas lui rendre ce qu'elle m'a donné, ben je vais le faire avec d'autres personnes. » (Participante 2)

Cette participante mentionne son intérêt à apporter du support aux gens qu'elle rencontre, entre autres, dans le cadre de son travail en relation d'aide. D'ailleurs, elle dit se mettre une certaine pression à être disponible pour autrui, car elle a l'impression que le support qu'elle apporte a le pouvoir d'influencer la trajectoire de vie des personnes qu'elle rencontre.

Répercussions négatives

Les défis rencontrés par les participantes durant leur migration ont également entraîné certaines répercussions négatives. Tel que relevé dans le Tableau 3, ces répercussions sont les réactions de stress, l'hypervigilance et les réactions aux bruits forts. À ce sujet, une des participantes rapporte les *réactions de stress* qu'elle et sa sœur présentaient en bas âge alors qu'elles se trouvaient toujours en contexte de guerre dans leur pays natal :

« Ben, durant la nuit on était super agité, alors nos dents grinchaient. C'était comme notre peur qui était encore présente, qui puisse nous arriver quelque chose. Faque tsé, sans même le savoir, on était toujours, toujours / c'était toujours, toujours dans nos têtes, même durant le sommeil c'était présent cette

crainte-là. Faque, on ne voulait pas être dans un environnement où tu ne sais pas à quel moment tu peux perdre ta vie ou perdre un membre, une jambe, un bras à cause d'explosion. » (Participant 2)

Plusieurs années après s'être réinstallée au Canada avec sa famille, la Participante 3 évoque l'*hypervigilance* qui afflige toujours les membres de sa famille au moment de partir en voyage à l'étranger :

« On est très vigilantes puis ça doit être basé sur notre expérience aussi. Même quand on part en voyage, on est comme / on veut être sûr qu'on a toute, qu'on va être en sécurité. [...] en voyage, quand on a déjà été en voyage, on est super vigilantes. On veut être sûr / tsé on va toujours avoir ce côté-là en nous de stresser un peu plus que la moyenne des gens [...]. »

Enfin, les Participantes 2 et 3 rapportent l'incidence de leur exposition précoce à la guerre sur leurs *réactions aux bruits forts* :

« Ben c'est sûr qu'il y a encore des choses qui sont difficiles que j'ai vécues que je porte encore en moi et que veut veut pas, elles vont peut-être être appelées à disparaître avec le temps, mais elles sont encore présentes. Je pense notamment quand j'entendais un BOOM ou un claquement de portes fort. Ou des fois, les feux d'artifices. C'est juste BOOM. Ici, les gens ils pensent seulement aux feux d'artifices. Ils ne pensent même pas au fait que ça pourrait être une bombe là. Moi j'entendais le bruit et j'allais me cacher dans ma chambre, je m'enfermais. [...] Mais moi, j'ai comme ça d'intégré dans ma tête pis quand on intègre quelque chose, des fois c'est difficile à le faire partir. Là j'ai intégré / le bruit je l'ai associé au bombardement et aux bombes, donc c'est pour ça qu'à chaque fois que j'entendais ça, je faisais une connexion dans mon cerveau pis la réaction c'était de panique, de crier, de m'enfuir. Faque c'est encore les conséquences de ça aujourd'hui. Je les vis encore. » (Participant 2)

Ainsi, les défis psychosociaux auxquels ont été confrontées les participantes lors de leur trajectoire migratoire ont entraîné des répercussions positives et négatives, que ce soit lorsqu'elles se trouvaient toujours dans leur pays natal ou plusieurs années après leur réinstallation à l'étranger.

Thème 3 – Sources de support face à l’adversité

Le troisième thème qui ressort des verbatim des participantes est celui des sources de support face à l’adversité. Ce thème s’est inséré considérablement dans les récits de vie des participantes. Au cours des prochaines lignes, il sera possible de constater que les participantes affichent une grande reconnaissance envers les différents types de support auxquelles elles ont eu recours durant leur processus migratoire. Parmi ceux-ci, elles évoquent les supports institutionnel, financier, de personnes significatives, spirituel, matériel, ainsi qu’une ressource interne (voir Tableau 4).

Support institutionnel

Tel qu’exposé dans le Tableau 4, il émerge du récit d’une participante que la *documentation* qu’elle a reçue par les agents d’immigration avant son arrivée au Canada l’a aidée à se préparer au contexte de la vie canadienne :

« Donc, le livre d’orientation que nous donnait, qu’on nous expliquait, c’est vraiment textuellement la vie que nous vivons ici. Si vraiment on a tiré attention et écouté, comprendre ce qui se trouve dans le livre d’orientation pour l’intégration, c’est tellement / c’est une réalité de la vie que nous vivons ici. »
(Participante 1)

Tableau 4

Catégories, codes et sous-codes du thème 3 – Sources de support face à l’adversité

| Catégorie | Code et sous-code |
|-------------------------------------|--|
| Support institutionnel | Documentation |
| | Communautés religieuses |
| | Organisme d’accueil et d’intégration |
| | Cours de francisation |
| Support financier | Dons d’argent des citoyens |
| | Aide sociale |
| Support de personnes significatives | Chefs de quartier |
| | Figures sécurisantes à l’arrivée au Canada |
| | Camarades de classe |
| | Enseignant(e)s |
| | Famille |
| Support spirituel | Force supérieure |
| Support matériel | Prêt d’une maison par des citoyens |
| Ressource interne | Optimisme |

À de nombreuses reprises dans son récit, cette même participante fait référence au support qu’elle a obtenu auprès des *communautés religieuses* lorsqu’elle a rencontré des défis au sein du pays de transition. À ce propos, elle spécifie avoir obtenu du soutien majoritairement par la communauté catholique bien qu’elle évolue au sein de la communauté protestante depuis son enfance. Par exemple, elle rapporte que des Sœurs lui ont offert des dons en nourriture et en argent lorsqu’elles ont constaté que sa famille et elle étaient orphelines de père et de mère :

« Cette Sœur, elle m'a vue. [...] Après ça, elle a commencé à me parler. Je lui ai parlé un peu de notre histoire. Après ça, elle m'avait donné un sac de farine. Elle m'avait donné aussi le haricot cuit, comme genre cinq kilos. Parce qu'eux, ils cuisinaient dans les grosse marmites, comme ils ont des enfants orphelins. Elle m'avait donné aussi l'argent que je peux peut-être, si jamais en échange, ça pourrait échanger 50 \$ pour le moment. Elle m'a donné aussi les filles qui m'ont aidée à transporter les choses jusque chez nous. » (Participante 1)

Les Participantes 2 et 3 mentionnent elles aussi avoir obtenu du soutien de la part de la communauté catholique. Cependant, ces dernières mentionnent que c'est une fois arrivées au Canada qu'elles ont eu recours au support de cette *communauté religieuse* :

« Les Frères nous ont beaucoup aidés. Je me souviens du nom du Frère, c'était [prénom du Frère]. Et tout ce qu'il pouvait nous enseigner rapidement / mettons comme nous on a appris quelques mots directement avec lui. Tsé comme les salutations, comment dire "au revoir" et "merci". » (Participante 3)

En plus de l'aide que les Frères leur ont offerte afin d'apprendre leurs premiers mots en français, ces participantes précisent avoir été hébergées par la communauté religieuse jusqu'à temps que l'organisme d'accueil et d'intégration qui les soutenait lors de leur arrivée au Canada trouve un logement pour leur famille. Elles mentionnent que certains Frères qui parlaient espagnol se montraient disponibles pour répondre à leurs questions de toutes sortes. Les Participantes 1 et 3 ajoutent que le soutien procuré par l'*organisme d'accueil et d'intégration* qui était situé dans leur ville d'accueil au Canada s'est avéré significatif. Lorsqu'elles étaient en contact avec les employés de l'organisme au cours des premiers mois suivant leur arrivée au pays, elles évoquent le sentiment de sécurité qui les habitait :

« Maintenant, quand on était avec le [nom de l'organisme d'accueil et d'intégration], quand il nous amenait, c'est là où je me sentais en sécurité. Quand il nous amène nous montrer comment ça fonctionne pour le marché,

dans des bureaux qu'on nous amenait à l'Emploi Québec. On nous amenait partout pour nous montrer comment ça fonctionne à la banque. Je te dis la vérité, c'est là où je me sentais sécurisée. » (Participante 1)

Pour finir, les *cours de francisation* sont perçus par une des participantes comme une clef importante afin de développer son autonomie au sein de la communauté d'accueil :

« Mais ça s'est / on a eu des cours de francisation éventuellement avec ma sœur qui nous a beaucoup aidées. On a su qu'il y avait des cours de francisation pis y'a une professeure, [nom de la professeure], qui nous a donné des cours pendant deux mois de francisation et c'est comme ça qu'on a appris un peu plus la langue. Le fait d'être intégrée directement dans un milieu où tout le monde parle français, ça t'oblige en quelques sortes à te débrouiller, alors ça c'est une bonne chose. » (Participante 3)

Support financier

Le recours au support financier est une autre catégorie qui est présente dans le discours des participantes (voir Tableau 4). Plus précisément, la Participante 1 mentionne qu'en plus de la communauté religieuse, des *citoyens* présents dans le pays de transition ont soutenu sa famille à travers les *dons d'argent* :

« Parce que les gens qui venaient nous visiter nous laissaient des enveloppes, nous laissaient de l'argent. [...] Alors, ce qu'on profitait, on le mettait de côté pour pouvoir payer la maison et ce qui était de l'avantage pour vendre de la nourriture comme ça. »

Dans cet extrait, elle mentionne que les dons offerts par les citoyens de la communauté ont non seulement servi à payer le loyer de la maison que sa famille louait, mais ils ont également permis à sa mère de soutenir un petit commerce afin de subvenir aux besoins de la famille dans le pays de transition. De son côté, la Participante 3

explique que l'*aide sociale* s'est avérée un support financier considérable lors de l'arrivée de sa famille au Canada. De ce fait, elle dénonce les critiques qui sont adressées à l'endroit de l'aide sociale dans le contexte où ce support financier permet aux personnes réfugiées de recommencer leur vie à zéro :

« [...] quand on est arrivé ici / souvent j'entends des choses comme l'aide sociale, les gens qui font des commentaires péjoratifs sur l'aide sociale. Mais, quand j'y pense, ce n'est pas tout le monde là-dedans qui va nécessairement rester accrochés à ça. Parce que nous, pour n'avoir rien, pour avoir tout perdu et tout laissé en [nom du pays d'origine], ce dont on avait besoin ici c'est un appui économique à la base, et c'est avec l'aide sociale qu'on l'a eue l'aide économique. Et avec l'aide sociale, dès le début, ça a pris à peu près un an avant que mes parents trouvent un emploi et quittent définitivement le système. Ça été rapide, mais on a toujours eu aussi de l'aide pour nous aider économiquement. »

Support de personnes significatives

À travers leurs récits de vie, les participantes évoquent leurs interactions avec un ensemble de personnes qui ont eu un rôle significatif dans leur parcours migratoire (voir Tableau 4). Ces personnes sont regroupées en deux catégories, soit celles rencontrées dans le pays de transition et celles rencontrées dans le pays d'accueil. Parmi les personnes rencontrées dans le pays de transition, une participante mentionne que certains *chefs de quartier* ont apporté du soutien à sa famille en permettant à ses petits frères et petites sœurs de fréquenter l'école gratuitement : *« On a vu aussi les chefs du quartier qui nous ont fait comme des attestations de l'école pour que mes petits frères et petites sœurs étudient gratuitement. »* (Participante 1). Cette aide s'est avérée considérable dans le contexte où la famille n'avait pas assez d'argent pour scolariser la fratrie.

À son arrivée au Canada, la Participante 2 a apprécié le fait d'être accueillie par des membres de la communauté d'accueil, car ces dernières se sont avérées être des *figures sécurisantes* :

« Pis les personnes qui nous ont rencontrées, elles avaient comme toutes eu notre historique et ils savaient ce qui était arrivé. Faque ils nous avaient dit : “Ne vous en faites pas, ici vous êtes en sécurité”. C'était quelque chose qui était beaucoup et j'ai énormément apprécié qu'ils le répètent parce que moi ça, tsé, ça me soulageait le fait de savoir qu'ici, il y avait personne qui allait s'en prendre à moi. Pour moi, c'était quelque chose de très très important et quand ils me disaient ça, j'étais très contente [rires]. »

La même participante rapporte que le support de *camarades de classe* dans l'apprentissage du français a facilité son intégration :

« J'avais une fille comme moi, [nom de la nationalité d'origine]. Je me souviens, elle était dans la même classe que moi. Je pense qu'elle est arrivée un ou deux ans avant moi. Pis euh, elle dans le fond, elle était là et elle parlait déjà un peu la langue. C'est elle qui m'a aidée, entre parenthèses, à apprendre parce qu'une fois, j'ai eu envie d'aller aux toilettes et je lui ai demandé : “Est-ce que tu veux traduire s'il-te-plait ma demande?”. Et elle m'a dit : “Non, tu vas le dire toi-même. Tu vas le dire à l'enseignante”. Faque là j'ai dit : “Je ne sais pas comment le dire”. Elle m'a dit : “Je vais te le répéter et tu vas lui dire. Tu vas répéter ce que je vais te dire”. Et là, j'ai dit la phrase et l'enseignante était comme avec un gros sourire. »

Elle mentionne qu'à partir de ce moment, elle a réalisé que même si elle pouvait compter sur l'appui de camarades de classe pour apprendre le français, il lui fallait tout de même faire l'effort d'interagir en français avec les autres afin de développer son autonomie. Pour sa part, la Participante 1 a constaté qu'elle pouvait compter sur le support de ses *enseignant(e)s* afin de clarifier sa compréhension des us et coutumes canadiennes : *« Petit à petit, on a commencé l'école. J'ai commencé à poser des genres de questions à des professeur(e)s : “Pourquoi ici les gens ne répondent pas à nos*

bonjours? Est-ce parce que nous sommes noirs?” ». Son rapport étroit avec ses enseignant(e)s l’a aidée à démystifier certaines incompréhensions qu’elle portait à l’égard des mœurs dans la communauté d’accueil.

En dernier lieu, l’appui de la *famille* est rapporté comme une source de support significative par la Participante 3. D’ailleurs, elle y fait référence à plusieurs occasions dans son récit :

« Mais, j’ pense que ça fait partie justement de, je ne sais pas comment le dire, de l’union qu’on a dans notre famille, qui est très important pour moi. Pis qu’on est capable de/ on est capable d’aller de l’avant quand on a des problèmes ou des situations problématiques. Faque oui, il y a de la résilience. Je pense que notre famille, on a été très, très résilient tout au long de notre parcours. À chaque fois qu’on a des difficultés, on se pousse entre nous. C’est-à-dire qu’on s’appuie et se dit “On va être capable. On va être capable. On va être capable”. Faque c’est l’appui que j’ai eu de mes parents. Ma sœur à ce moment-là aussi, tsé on a un grand lien avec ma sœur. »

Support spirituel

Une quatrième catégorie ressort du discours des participantes, et ce, tel que figuré dans le Tableau 4. Celle-ci fait référence à la conviction qu’une *force supérieure* est présente afin de les soutenir face à l’adversité. Par exemple, une participante mentionne que c’est grâce à l’aide de Dieu que sa famille et elle ont réussi à survivre aux défis rencontrés dans le pays d’origine et le pays de transition :

« Donc, pour dire que, si on n’était pas mort durant tout ce temps, c’est grâce à Dieu. C’est pour cela, je sais que Dieu existe, je sais que Dieu nous protège, je sais que la vie que nous avons c’est grâce à Dieu. » (Participante 1)

Dans le même ordre d'idée, la Participante 2 évoque avoir eu recours au support d'une force supérieure lorsqu'elle a été confrontée à des défis lors de son intégration au Canada. Toutefois, pour cette participante, cette force supérieure est indépendante de l'institution religieuse :

« Euh, c'est sûr qu'à travers le chemin, ça n'a pas été si facile. On a vécu beaucoup de choses euh, mais, je dis toujours que j'ai toujours de l'aide qui vient d'en haut. Alors, ça m'a permis de comme mieux gérer les choses aussi. De savoir qu'il y avait peut-être quelqu'un que je ne voyais pas, mais qui pouvait m'aider. »

Support matériel

Le support matériel est une cinquième catégorie qui ressort du vécu des participantes (voir Tableau 4). Au cours de son vécu dans le pays de transition, la Participante 1 rapporte avoir bénéficié du *prêt d'une maison par des citoyens* de la ville où sa famille et elle ont trouvé refuge dans le pays de transition :

« La maman m'avait dit que : “Est-ce que tu sais pourquoi je t'ai appelée?”. J'ai dit : “Non”. Elle m'a dit : “Je t'ai appelée, est-ce que tu as vu la maison qu'on a construite sur la route?”. J'ai dit : “Oui”. “Mon mari voulait mettre des personnes qui l'ont construite parce qu'il y avait aussi des personnes qui quittaient leur village pour aller chercher des jobs, mais ils n'ont pas de loyer”. Alors, le mari de cette madame voulait loger dedans des hommes, mais quand ils ont discuté avec sa femme, elle a dit : “Mais non, tu ne peux pas donner à ces hommes cette maison pendant que dans notre quartier, il y a des enfants orphelins. Tu les connais déjà. Nous, on va leur demander s'ils sont à l'aise d'habiter dedans [...]” »

La participante exprime que lorsque la dame est venue la voir pour lui offrir d'habiter dans la maison, elle a ressenti une grande reconnaissance envers ce geste d'humanité.

Ressource interne

Cette catégorie complète le thème 3 (voir Tableau 4). Elle met en lumière le rôle de l'*optimisme* dans la capacité des participantes à faire face aux événements de vie difficiles. Cet extrait tiré du récit de la Participante 3 illustre bien ce fait alors qu'elle exprime le regard qu'elle porte sur les difficultés qu'elle a vécues : *« Il y a toujours des difficultés dans la vie. C'est juste que d'emblée, il faut regarder ça d'un côté plus optimiste. »*.

En somme, le thème des sources de support face à l'adversité s'est invité considérablement dans le récit des participantes, que ce soit à travers les supports institutionnel, financier, de personnes significatives, spirituel, matériel ou de la ressource interne que constitue l'optimisme.

Thème 4 – Expérience de la spiritualité

Le quatrième thème qui est présent dans les récits de vie des participantes est celui de leur expérience de la spiritualité. Les catégories qui composent ce thème sont les suivantes : la définition de la spiritualité, la place occupée par la spiritualité, les bienfaits de la spiritualité, ainsi que les différentes pratiques religieuses. Il est à noter que de nombreux sous-codes ont permis de créer les codes et les catégories. Ces derniers sont présentés dans le Tableau 5.

Tableau 5*Catégories, codes et sous-codes du thème 4 – L'expérience de la spiritualité*

| Catégorie | Code et sous-code |
|-------------------------------|--|
| Définition de la spiritualité | Concept subjectif |
| | Relation à une force supérieure |
| | Prise de distance avec l'institution religieuse |
| | Consiste à faire le bien |
| | Relation avec Dieu détachée des pratiques religieuses |
| | Imbrication entre spiritualité et pratiques religieuses |
| | Religion comme institution sociale permettant de renforcer la spiritualité |
| | Interprétation de l'entraide comme un signe de la main de Dieu |
| | Une forme de croyance |
| | Croyance en la parole de Dieu |
| | Croyance comme une réalité |
| | Importance de l'humain devant Dieu |
| | Destin comme volonté de Dieu |
| | Influence de Dieu sur le cours des choses |
| | Dieu comme être compréhensif |
| Dieu est à l'écoute | |
| Soutien des êtres décédés | |

Tableau 5*Catégories, codes et sous-codes du thème 4 – L'expérience de la spiritualité (suite)*

| Catégorie | Code et sous-code |
|---------------------------------------|---|
| Place occupée par la spiritualité | Continuité de la croyance en une force supérieure au fil du temps |
| | La croyance en Dieu précède les événements de vie difficiles |
| | Pratique de la prière depuis l'enfance |
| | Renforcement de la spiritualité |
| | Reconnaissance envers Dieu |
| | Consolidation de la croyance en Dieu avec les expériences de vie difficiles |
| Bienfaits de la spiritualité | Source de compréhension |
| | Source d'espoir |
| | Source de protection |
| | Appui moral |
| | Associée au bien-être psychologique |
| | Donne de la force face à l'adversité |
| Pratiques religieuses | Chant |
| | Prière |
| | Prière comme moyen de composer avec les anticipations |
| | Prière pour obtenir des faveurs de Dieu |
| | Prière pour remercier Dieu |
| | Prière pour faire des demandes à Dieu |
| Flexibilité de la pratique religieuse | |

Définition de la spiritualité

Tout d'abord, pour certaines participantes au projet de recherche (Participantes 2 et 3), la spiritualité est perçue comme un *concept subjectif* qui implique une *relation avec une force supérieure* (voir Tableau 5) :

« Humm, la spiritualité justement je pense que c'est propre à chacun. D'une certaine manière, chacun peut l'interpréter de la manière qu'il le veut. Peut-être, pour moi, ce que c'est la spiritualité, je dirais que c'est peut-être plus croire qu'il y a quelque chose de fort qui peut nous aider. Pas nécessairement / parce que moi par exemple, mes grands-parents sont tous décédés pis j'avais une grande appréciation pour mes grands-parents. J'ai l'impression que, d'une certaine façon, je peux continuer à compter sur eux, mais je ne suis pas certaine si c'est quelque chose d'applicable ou pas. »
(Participante 3)

Dans cet extrait, on peut percevoir que le concept de spiritualité est *détaché de l'institution religieuse*. À ce propos, la Participante 3 mentionne que l'éducation qu'elle a reçue au Canada a favorisé cette prise de distance avec l'institution religieuse :

« Pis c'est sûr que j'ai un peu de ce bagage [...] disons religieux, mais ça ne veut pas dire que je l'applique à tous les jours et je suis un peu plus détachée. Peut-être justement parce que j'ai une certaine éducation ici et qu'ici, on est un peu plus détaché de ça. »

Cette participante affiche une définition très personnelle de la spiritualité qui *consiste, selon elle, à faire le bien* :

« Mais la spiritualité, c'est tellement dur à définir [rires]. La spiritualité, je pense, en gros, ça serait... ça serait je pense qu'il y a toujours des choses / mettons, si tu fais du bien, peut-être que tu peux avoir plus de bien dans ta vie. Mais juste en faisant le bien, tu peux te sentir mieux. C'est comme ma loi à moi : fais ce qui est bien pis tu vas peut-être avoir du bien en retour, ou sinon, tu vas être heureux dans ce que tu fais en faisant ça. Mais sinon, je ne sais pas si ça peut être considéré comme la spiritualité. Mais c'est un peu mon concept à moi. »

Cette vision diffère de la position de la Participante 2 pour qui la spiritualité s'inscrit dans une *relation avec Dieu*, tel que représenté dans la religion catholique :

« Moi je me dis que Dieu va m'écouter même si je ne vais pas à l'église et je n'ai pas besoin de m'afficher devant quarante, cinquante personnes qui vont dire "Tu y crois, tu es catholique". Moi je sais que Dieu sait que je crois en lui et ça, ça me suffit. Et si jamais j'ai besoin d'aide, je sais que je peux me référer à lui et qu'il va m'aider dans toute situation. C'est ça le nécessaire, c'est parfait pour moi. »

Néanmoins, il est à noter que cette participante affiche un certain *détachement par rapport aux pratiques religieuses* (p. ex., elle ne sent pas le besoin de participer à quelques-unes des pratiques proposées par la religion catholique telle qu'assister à la messe). Ainsi, sa spiritualité s'inscrit dans une forme d'indépendance face aux pratiques religieuses. Cette position s'est consolidée lorsque la participante a remis en question les actions posées par des membres de la communauté catholique, ainsi que certains principes défendus par l'Église catholique :

« Je vous dirais que j'ai fait un voyage à Rome pis je me suis / avec l'école, et puis on a visité le Vatican. J'avais déjà un peu comme entendu des choses pis je n'embarquerai pas trop trop sur le sujet, mais j'avais entendu les violations à l'église des enfants euh, de ceux qui étudiaient pour devenir Frères. Pis euh, j'avais commencé à me questionner de ce côté-là. Et aussi le fait que le Vatican prenait comme la dime des personnes, alors que beaucoup de personnes n'avaient pas assez pour manger, mais il prenait tout de même la dime tsé pour, pour pouvoir payer tsé des bâtiments et des choses qui se construisaient. »

Cette position diverge de celle adoptée par la Participante 1. Pour cette dernière, *la spiritualité et les pratiques religieuses sont fortement imbriquées*. À cet égard, elle exprime son attachement envers les pratiques religieuses telles que la prière et la lecture de la Bible :

« Mais c'est grâce à Dieu, tout cela / vous avez demandé, je ne sais pas, la spiritualité. Pour nous, ça dépend quand même, pour nous je pourrais dire la spiritualité que nous connaissons, c'est par rapport à la religion. Parce que quand je regarde mon existence ou l'existence de mes frères jusqu'à présent, je peux dire que spirituellement, c'est par Dieu. Dieu nous a sauvé la vie. Durant tout ce temps que nous vivons des moments difficiles, nous on priait. Je peux dire qu'on vivait grâce à la prière parce qu'on pouvait manquer quoi manger, mais nous nous croyons qu'avec Dieu, tout est possible. Si par exemple on lit la Bible, dans la Bible selon la croyance, y'a des versets qui nous disent par exemple que l'homme ne peut pas vivre grâce à du pain qu'il mange, mais grâce à la parole de Dieu il peut vivre. En croyant à ces paroles, directement on fait la prière. »

C'est à travers l'entraide que cette participante interprète la présence de Dieu dans sa vie :

« Comme j'te dis, Dieu a des plans merveilleux et c'est pour cela. Quand je te dis Dieu, je ne peux pas te dire que Dieu peut descendre et venir montrer / me dire "C'est moi Dieu qui est venu te voir", non. Mais Dieu peut passer à travers des personnes comme toi, je vois la main de Dieu à travers toi, à travers le bien que tu me fais. Mais Dieu ne vient pas, qu'il descend comme ça dans le ciel venir me dire "Je t'ai visité aujourd'hui, c'est moi Dieu". Non, je le vois vraiment à travers des humains qu'il a créés. »

Malgré leurs divergences concernant les rapports qu'entretiennent la spiritualité et la religiosité, les participantes se rejoignent sur le fait que la spiritualité constitue *une forme de croyance*. Par exemple, la Participante 1 mentionne que c'est par la *croyance en la parole de Dieu* qu'elle accèdera au ciel après sa mort :

« Premièrement, on ne croit pas à la religion mais on croit à la parole de Dieu. Parce que la Bible nous dit qu'aucune religion ne nous amènera au ciel. Ce sont nos actes et la croyance en la parole de Dieu. »

Place occupée par la spiritualité

Conformément aux propos tenus par les participantes, la *croissance en une force supérieure s'inscrit dans la continuité au fil du temps* (voir Tableau 5). De ce fait, la Participante 1 mentionne que sa croyance était bien présente avant les défis auxquels elle a été exposée au cours de son parcours migratoire :

« Ah, on a été croyantes avant ces choses-là. Oui parce que, je peux dire, depuis ma naissance, mes parents priaient, mes grands-parents priaient. Dans ma famille, tout le monde allait à l'église. Eux, ils ont vécu la guerre avant 1950. Nous autres, c'est la première guerre qu'on a vue sous nos yeux de 1996. Et ça été compliqué pour nous mais, du côté des croyances, c'est quelque chose qu'on a rencontré au village même où on était. Les gens pratiquaient beaucoup, catholiques ou protestants. [...] Mais pour dire que la croyance en Dieu, ce n'est pas à cause de la difficulté qu'on a connue. »

Questionnée sur l'impact des défis rencontrés lors de sa migration sur sa spiritualité, cette participante mentionne que ces derniers ont *renforcé sa spiritualité* : *« Non, [ma spiritualité] n'a pas changé. Par contre, ça devait être renforcé. »*

Bienfaits de la spiritualité

Au fil de leurs récits, les participantes rapportent de nombreux bienfaits associés à leur spiritualité. Parmi les codes identifiés dans le Tableau 5, il y a la spiritualité comme source de compréhension, d'espoir et de protection. En outre, les participantes ont rapporté que la spiritualité constitue une forme d'appui moral, qu'elle est associée au bien-être psychologique et qu'elle donne de la force face à l'adversité.

D'emblée, la Participante 2 personnifie Dieu comme un *être compréhensif* qui peut lui apporter du support lorsqu'elle en ressent le besoin :

« Pour moi, Dieu c'est quelqu'un de très compréhensif [...]. Très compréhensif, qui prend toutes nos requêtes et il les traite du mieux qu'il le peut, dans les moments / c'est sûr que des fois ce n'est pas tout de suite, des fois ça peut tarder. Mais il prend tout ce que tu dis et il t'aide du mieux qu'il peut [rires]. »

Notons que la Participante 1 a exprimé de nombreux bienfaits associés à la spiritualité. Elle évoque d'abord que sa croyance en Dieu est *source d'espoir* envers le futur. Elle précise que face aux défis qu'elle a rencontrés dans le pays de transition, sa croyance l'a aidée à envisager un meilleur lendemain :

« Durant tout ce temps que nous vivions des moments difficiles, nous on priait. Je peux dire qu'on vivait grâce à la prière parce qu'on pouvait manquer quoi manger, mais nous, nous croyons que avec Dieu, tout est possible. »

La Participante 1 ajoute que Dieu est *source de protection*. Plus précisément, elle mentionne que c'est grâce à la protection de Dieu que sa famille et elle ont réussi à survivre aux épreuves qu'elles ont rencontrées dans le pays natal et le pays de transition :

« Donc, pour dire que, si on n'était pas mort durant tout ce temps, c'est grâce à Dieu. C'est pour cela, je sais que Dieu existe, je sais que Dieu nous protège, je sais que la vie que nous avons c'est grâce à Dieu. »

Pour sa part, la Participante 3 mentionne que sa croyance en une force supérieure constitue une forme d'*appui moral*. Elle fait alors référence au support que ses grands-parents décédés peuvent lui apporter lorsqu'elle rencontre des défis de toutes sortes :

« Mais des fois, j'ai l'impression que je peux peut-être compter sur leur appui moral ici

sur Terre, mais c'est juste un concept vraiment, je ne sais pas comment dire, c'est très abstrait. ».

Aux bienfaits déjà présentés, une des participantes ajoute que la spiritualité est associée au bien-être psychologique : *« Donc, malgré tout cela, malgré / d'ailleurs, c'est grâce à ça qu'on s'est recueilli je peux dire parce que s'il n'avait pas la croyance en Dieu, on devrait avoir des troubles mentaux. »* (Participante 1). Ces propos sont en convergences avec ceux tenus par la Participante 3 pour qui la spiritualité a pour fonction d'améliorer son bien-être psychologique :

« La spiritualité, je pense, en gros, ça serait... ça serait je pense qu'il y a toujours des choses / mettons, si tu fais du bien, peut-être que tu peux avoir plus de bien dans ta vie. Mais juste en faisant le bien, tu peux te sentir mieux. »

Finalement, la spiritualité est perçue comme un élément qui *donne de la force face à l'adversité*. À ce sujet, une des participantes mentionne que la spiritualité l'a fortifiée lorsqu'elle a eu à affronter certains défis dans le pays de transition : *« [...] c'était difficile. Tout cela faisait partie des défis. S'intégrer au [nom du pays de transition], c'était très difficile, très compliqué. Mais, si tu as, si tu as la spiritualité, tu vas pouvoir endurer la situation. »* (Participante 1).

Pratiques religieuses

Dans leurs récits de vie, les participantes évoquent certaines pratiques religieuses qui leur permettent d'expérimenter leur spiritualité. Les propos rapportés dans les prochaines lignes se limitent à ceux des Participantes 1 et 2, dans le contexte où la

Participant 3 affiche une spiritualité dénuée de toute forme de religiosité. Les pratiques répertoriées dans le Tableau 5 sont celles du chant, de la prière et de la lecture de la parole de Dieu. Notons que les participantes insistent sur la flexibilité de leurs pratiques religieuses.

Pour commencer, une participante mentionne que le *chant* est une pratique qu'elle exploite régulièrement. Lorsqu'elle évoque des souvenirs en lien avec son processus migratoire, elle précise que cette pratique lui permettait de trouver la paix face aux défis qu'elle rencontrait dans son pays natal et dans le pays de transition :

« J'aimais aussi chanter des petits chœurs par rapport à des paroles de Dieu. Donc quand je le chantais en moi, je sentais la paix, je me sentais tranquille. C'est pour cela, tu me vois, j'aime beaucoup chanter. Je ne sais pas chanter mais j'aime beaucoup chanter parce que ça me ramène d'une part, pour arriver aussi à un autre endroit. » (Participant 1)

La *prière* est une deuxième pratique religieuse utilisée par les Participant 1 et 2 afin d'expérimenter leur spiritualité :

« Mais je fais souvent des Notre père, Je te salue Marie euh pis, c'est vraiment comme mes prières pour le remercier de tout ce qu'il me donne. Je remercie surtout à tous les jours. Je dis : "Merci Dieu de me donner des jambes, de me donner des yeux, pour pouvoir parler, marcher". Je sais qu'il y a des gens qui n'ont pas cette opportunité-là. Donc c'est vraiment très gentil, très généreux de me permettre d'être avec mes jambes chaque jour [rires], dans la continuité. Donc, euh pis, les prières je vous dirais que des fois, je fais deux, deux ou trois par semaine. Ça dépend des semaines. Des fois j'y pense davantage pis "Okay, faut que je prie". Mais c'est vraiment moi qui me l'impose, c'est vraiment pas quelque chose que je sens comme forcé de faire. C'est vraiment moi qui dis "Bon, faut que tu remercies-là. Tu as vraiment beaucoup de choses dans ta vie, beaucoup de choses qui t'arrivent positives ou négatives." » (Participant 2)

Soulignons que la Participante 2 insiste sur la *flexibilité de sa pratique religieuse* alors qu'elle rapporte prier lorsqu'elle en sent le besoin versus lorsque cela est prescrit par l'institution religieuse. Cette flexibilité de la pratique est également identifiée par la Participante 1 :

« Dieu nous a donné l'intelligence. Il nous donne aussi comment utiliser son intelligence. C'est pour cela, il y a certaines personnes qui se montrent comme si, comment je peux dire, ils se montrent comme trop spirituels. Ils ignorent ou ils oublient d'autres, d'autres objectifs qu'ils ont. Par exemple, quelqu'un qui est à l'école ou qui est au travail, peut-être que c'est l'heure d'étudier, mais il veut prendre cette heure pour la prière. Il veut prier à haute voix pendant qu'il est en public. Il oublie que peut-être ça peut déranger l'autre personne qui est à côté, de le déconcentrer. Il oublie peut-être que je suis au travail. Si je suis en retard à cause que je priais, mon boss ne va pas écouter cela et je vais perdre mon travail. Mais, Dieu nous a donné l'intelligence parce que les choses de Dieu n'ont pas de limite non plus. Dieu nous dit, d'ailleurs nous dit "Priez sans cesse". Mais, partout, parce que / dans la Bible, on nous dit que Dieu est en nous. On marche toujours avec lui. Maintenant avec l'intelligence qu'il nous a donnée, je peux être en prière, je peux être au travail et je fais mon travail, mais je suis en train de prier sans que tu le saches, même si tu es à côté de moi. Mais tu ne sais pas que je suis en prière si je ne te l'ai pas montré ou si je ne te l'ai pas dit. »

Dans cet extrait, la participante dit utiliser son jugement pour prier sans que cela n'interfère avec la vie en communauté ou les activités de vie quotidienne.

Ce quatrième thème reflète l'expérience de la spiritualité pour les trois participantes au projet de recherche. Il est possible de constater que ces dernières ont une expérience subjective de la spiritualité qui varie dans la définition qu'elles ont de ce concept, dans la place que la spiritualité occupe dans leur vie, dans les bienfaits qu'elles identifient en lien avec la spiritualité et dans le type de pratiques religieuses qui leurs permettent d'exploiter leur spiritualité.

Thème 5 – Philosophie de vie

Le dernier thème qui ressort du discours des participantes est celui de la philosophie de vie. Notons que la philosophie de vie peut être définie comme une « Manière de voir, de comprendre, d'interpréter le monde, les choses de la vie, qui guide le comportement [...] » (Larousse, n.d., en ligne). Parmi les catégories qui ont été regroupées sous le thème de la philosophie de vie, il y a les valeurs et les buts (voir Tableau 6). Chacune de ces catégories sera abordée sous l'angle des codes qui la constitue.

Valeurs

Les participantes ont partagé certaines valeurs qui sont importantes pour elles. Tel que présenté dans le Tableau 6, une première valeur qui est commune à l'ensemble d'entre elles est le *respect* :

« Pour moi, les valeurs, avoir les personnes, c'est la richesse. Donc, les personnes, c'est la richesse pour moi. C'est l'une de mes valeurs. Je respecte tout être humain. Le respect d'un être humain, c'est la valeur pour moi. Parce que si tu ne respectes pas les personnes, savoir que tout être humain, que toute personne est très importante, peut-être je n'allais pas arriver au point où je suis aujourd'hui. Donc, le respect premièrement, c'est quelque chose de valeur pour moi. Oui. Parce que le respect, la considération des autres, c'est ça que j'ai vu de très important qui m'a fait vraiment arriver loin. » (Participante 1)

Les Participantes 2 et 3 ciblent également la *famille* comme valeur prioritaire. À cet égard, les deux participantes reflètent le rôle qu'ont joué les membres de leur famille dans leur capacité à faire preuve de résilience tout au long de leur parcours migratoire :

« C'est sûr que la famille est très importante. Euh, l'amitié aussi, mais je dirais que je mets par-dessus tout ma famille en premier. Pour moi, ma famille est très importante et quand elle va moins bien, on dirait que je vais moins bien aussi. » (Participante 2)

Tableau 6*Catégories, codes et sous-codes du thème 5 – Philosophie de vie*

| Catégorie | Code et sous-code |
|-----------|--|
| Valeurs | Respect |
| | Famille |
| | Honnêteté |
| | Ambition |
| | Féminisme |
| | Justice |
| | Relations humaines |
| | Amitié |
| Buts | Acquérir de la stabilité |
| | Avoir une profession |
| | Avoir une carrière |
| | Bien faire son travail |
| | Terminer les études |
| | Travailler |
| | Travailler avec les enfants |
| | Travailler en travail social |
| | Aider autrui |
| | Fonder une école dans le pays d'origine |
| | Remettre en question les traditions dans sa communauté d'origine |
| | Soutenir l'ambition des enfants |
| | Soutenir le développement du plein potentiel des jeunes filles |

Chez ces participantes, la famille est exposée comme une source de soutien importante face aux défis qu'elles rencontrent actuellement. La Participante 3 cible aussi l'honnêteté comme valeur centrale : « *Euh, ben en fait, j'dirais que probablement l'honnêteté [rires] c'est une valeur très importante. Ben, être honnête, c'est une qualité, pas une valeur, mais une qualité assez importante pour moi. J'aime beaucoup l'honnêteté chez les personnes.* ». Cette même participante rapporte l'importance que prend l'ambition pour elle : « *Le fait de vouloir aller plus loin. L'ambition si on peut dire. L'ambition c'est quand même important. Disons, plus que les études, l'ambition c'est de vouloir aller de l'avant, de vouloir trouver un but.* ». Le désir de la Participante 3 à poursuivre des études supérieures, ainsi que son projet de s'impliquer éventuellement dans son pays natal, reflètent cet attrait pour l'ambition. D'ailleurs, cette dernière cible le *féminisme* comme valeur essentielle. Lorsqu'elle évoque cette thématique, elle se dit touchée par le peu de pouvoir accordé aux femmes dans son pays d'origine : « *Moi, mon oncle, [...] il s'est marié avec une jeune fille de 15 ans, alors que lui était beaucoup plus vieux. [...] là-bas, c'est vu comme quelque chose d'accepté.* ». Cette réalité mène la participante à vouloir s'impliquer dans son pays d'origine pour aider les jeunes femmes à réaliser leur plein potentiel. En revanche, la sensibilité de cette participante pour le sort réservé à autrui englobe l'ensemble des êtres humains. Elle évoque d'ailleurs son penchant pour la *justice* :

« *Mettons, c'est sûr que je n'aime pas ça quand je vois des cas de maltraitance, d'abus. Pas nécessairement juste chez les femmes, chez les enfants aussi. [...] Je sais qu'il y a des hommes aussi qui vivent mettons de la violence ou qui ont d'autres problèmes. [...] C'est important que tout le monde soit correct.* »

Quant à elle, la Participante 1 rapporte l'importance que prennent pour elle les *relations humaines*. Lorsqu'elle parle de ses objectifs de carrière, elle mentionne son souhait d'évoluer dans le domaine de l'éducation à l'enfance ou du travail social, car elle chérie les connexions humaines profondes :

« [...] le travail social, ce qui m'intéresse aussi, parce que c'est un milieu qui me connecte aussi avec le monde. Parce qu'au fur et à mesure que tu travailles avec les gens, tu développes beaucoup d'amitiés, tu développes une connexion que tantôt je disais que d'avoir le monde autour de toi, c'est plus qu'une richesse. »

Pour finir, lorsqu'elle est questionnée sur ses valeurs, une des participantes cible l'amitié : *« Euh, l'amitié aussi, mais je dirais que je mets par-dessus tout ma famille en premier. »* (Participante 2).

Buts

L'exploration des buts des participantes permet de constater leurs projections à plus ou moins long terme (voir Tableau 6). La Participante 2 rapporte son désir d'*acquérir de la stabilité* dans le contexte où elle expérimente actuellement de la difficulté à définir ses objectifs professionnels : *« [...] je voudrais comme pour pouvoir juste stabiliser ma vie. [...] Je vais, dans les meilleurs délais, me trouver pour pouvoir choisir ma carrière et que je puisse terminer, puis aussi aider plusieurs personnes là. »*. Il est toutefois difficile pour cette participante de définir clairement ses objectifs professionnels, car elle rencontre parfois des embûches dans son désir d'aider autrui.

Le fait d'*avoir une profession* qu'elles peuvent mener à bien est d'ailleurs un objectif commun à toutes les participantes : « *Comment je peux avoir une vie meilleure, c'est en obtenant un travail. C'est pour cela que je suis à l'école. Je pense que je fournis tous mes efforts même si c'est long.* » (Participante 1).

À travers la profession dans laquelle elles souhaitent s'investir, le désir d'*aider autrui* est commun à l'ensemble des participantes. En occupant un emploi qui leur permet de faire preuve d'altruisme, elles portent l'intérêt de redonner aux autres le support qu'elles ont reçu au cours de leur parcours migratoire :

« *Faque, j'aimerais ça travailler peut-être pour le ministère. Ou peut-être pour un organisme qui permet justement de venir en aide, pas nécessairement aux gens d'ici, mais aux gens d'un peu partout. [...] Je pense que c'est peut-être ma façon de retourner, d'une certaine manière, l'expérience que moi j'ai vécue.* » (Participante 3)

Au-delà de l'exercice de sa future profession, la Participante 3 affiche l'intérêt de s'investir dans une cause sociale afin de favoriser le changement dans sa communauté d'origine. Pour ce faire, elle envisage la possibilité de *fonder une école dans son pays d'origine* afin de soutenir, entre autres, le développement du plein potentiel des jeunes filles :

« *Sinon, dans des buts un peu moins réalistes peut-être ou qui sont à voir avec le temps, j'ai vraiment envie d'avoir une école, d'ouvrir une école quelque part. Faque si c'est en [nom du pays d'origine], j'aimerais vraiment ça parce que je trouve que l'éducation du côté des filles justement, c'est un facteur très important et souvent négligé dans notre société. Bien en fait, en [nom du pays d'origine], il y a une société quand même, je ne dirais pas que c'est machiste ou que tout le monde est machiste, mais il y a beaucoup de machisme. Et les petites filles sont souvent poussées dès leur jeune âge, dès mettons qu'elles ont 15 ans, elles sont poussées à être avec quelqu'un, avec un mari, avoir un chum.*

Il y a beaucoup d'hypersexualisation. Faque, j'aimerais peut-être aller de ce côté-là. Si je peux avoir une école où l'éducation est accessible à toutes les filles. »

Cette section présentait les résultats obtenus grâce à l'analyse des données collectées au cours des entretiens menés auprès des trois participantes. Il a été possible de cibler cinq grands thèmes déterminés en fonction des différents codes qui les constituent. Le prochain chapitre est consacré à une discussion sur ces résultats.

Discussion

L'objectif principal de l'essai consistait à explorer, à l'aide d'un devis qualitatif, la place de la spiritualité dans le parcours de personnes réfugiées au Canada depuis plus de cinq ans, en lien avec les défis qu'elles ont rencontrés durant les différentes phases migratoires (p. ex., pré-migratoire, migratoire et post-migratoire). Pour ce faire, le premier objectif visait à identifier les défis rencontrés par les participantes durant leur migration et la façon dont elles sont arrivées à composer avec ceux-ci. Le deuxième objectif de l'étude était d'identifier ce que représente la spiritualité pour les participantes et la place qu'elle occupe dans leur vie. Finalement, le troisième objectif consistait à déterminer si les défis rencontrés durant la migration ont transformé la vision que les participantes entretiennent à propos d'elles-mêmes, de leurs relations interpersonnelles et du monde. Dans le présent chapitre, les résultats obtenus seront discutés en fonction des trois objectifs susnommés. Ensuite, les forces et limites de l'étude seront présentées, ainsi que les implications pour la recherche future.

Premier objectif : identifier les défis rencontrés par les participantes durant leur migration et la façon dont elles sont arrivées à composer avec ceux-ci

Comme il a été possible de le constater précédemment, le parcours migratoire des personnes réfugiées est ponctué de défis significatifs (Chatty, 2010; Jimenez, 2009; Rousseau, 2014). Afin d'être en mesure d'explorer l'impact de ces épreuves sur la spiritualité des personnes réfugiées, il paraissait primordial d'identifier les défis

rencontrés par les participantes à l'étude. À cet effet, dans leurs récits de vie, les participantes ont rapporté avoir vécu des expériences de vie difficiles durant la période pré-migratoire. L'instabilité qui régnait dans leur pays d'origine a été décrite par l'ensemble des participantes, instabilité causée par la guerre. Des conflits politiques de nature complexe impliquaient non seulement le gouvernement en place, mais également des groupes paramilitaires, des narcotrafiquants ou des groupes ethniques divers. Cette observation confirme les propos rapportés par Efolote (2002) et Schouler-Ocak et al. (2019) selon lesquelles l'instabilité politique est relevée comme principale cause du départ des personnes réfugiées de leur pays d'origine. Effectivement, les trois participantes ont évoqué le sentiment d'insécurité qu'elles ont expérimenté avant d'entreprendre leur migration, que ce soit à cause des violences sexuelles faites aux femmes ou en raison de la délinquance qui sévissait dans les rues. De plus, les Participantes 2 et 3 ont rapporté qu'un membre de leur famille a reçu des menaces, et ce, en lien avec une problématique de corruption. Ces constats confirment le niveau de stress élevé auquel sont confrontées les personnes réfugiées dans la période pré-migratoire (du Velay, 2021) alors que les participantes ont toutes été exposées à des évènements de vie marquants. Entre autres, elles ont dû côtoyer la mort à de nombreuses reprises, que ce soit à travers le décès de parents ou de connaissances. L'exposition précoce à la mort est également remarquée dans d'autres études portant sur les défis rencontrés par les réfugiés dans leurs pays d'origine (Murray, 2017; Papazian-Zohrabian et al., 2018). Dans l'actuel projet de recherche, la Participante 1 rapporte avoir assisté à des scènes où les civils décédés à cause de la guerre étaient enterrés dans des fausses

communes sans porter égard aux rituels funéraires. Cette dernière relate également avoir observé des parents abandonner leurs enfants aux bras d'étrangers, ce qui constituait une réaction de désespoir face à l'insécurité qui régnait dans le pays d'origine. À ces problématiques se surajoutent de nombreux déplacements internes et inter-pays.

Pour la Participante 1 qui a séjourné dans un pays de transition, les obstacles rencontrés lors de l'inscription au Haut-Commissariat des Nations unies pour les réfugiés constituent une épreuve importante. Lorsqu'elle évoque cette expérience, elle rapporte les délais avant d'avoir accès à un agent d'immigration, ainsi que la violence que sa famille et elle ont subie de la part des agents de sécurité lorsqu'ils se trouvaient dans les bureaux du Haut-Commissariat des Nations unies pour les réfugiés. Cette problématique détonne des propos normalement recueillis concernant le Haut-Commissariat des Nations unies pour les réfugiés qui a pour mission de « [...] protéger et sauvegarder le droit des personnes déplacées où qu'elles se trouvent » (Agence des Nations unies pour les réfugiés, 2022, en ligne). Notons que les deux autres participantes à l'étude présentent un discours divergent concernant leur vécu en lien avec le processus d'immigration avec le Haut-Commissariat des Nations unies pour les réfugiés, alors qu'elles évoquent en termes positifs leurs expériences. L'absence de travail est une autre problématique décrite par la Participante 1 qui a séjourné dans un pays de transition, ce qui a contribué à la précarité de ses conditions de vie. Cette situation constitue un exemple de la variation de l'accessibilité à l'emploi dans les pays de transition en

fonction des droits accordés aux personnes réfugiées (Haut-Commissariat des Nations unies pour les réfugiés, 2020b).

En ce qui concerne la période post-migratoire, les épreuves évoquées par les participantes relèvent du processus d'adaptation psychologique et socioculturel propre à l'intégration au sein d'une nouvelle société (Şafak-Ayvazoğlu et al., 2021). À cet égard, les Participantes 2 et 3 ont fait part du défi que représentait pour elles l'établissement de relations interpersonnelles en milieu scolaire dans les premiers mois suivant leur arrivée au pays dans le contexte où elles ne maîtrisaient pas le français. D'ailleurs, les obstacles à la communication sont ceux les plus fréquemment évoqués par les cinq jeunes réfugiés rencontrés par Lamothe-Lachaine (2011) dans le cadre de son étude portant sur l'intégration de jeunes réfugiés au Québec. Dans ce contexte, l'intégration scolaire des jeunes réfugiés constitue un défi considérable étant donné qu'environ 81,5 % des personnes réfugiées sont allophones (Arsenault et al., 2016; Guyon et al., 2011). Ensuite, la Participante 1 s'est exprimée sur le défi que représentait pour elle la confrontation aux différences dans les codes sociaux entre ceux de son pays d'origine et ceux du pays d'accueil. Elle relève les craintes qu'elle présentait face au faible degré de religiosité au Canada. L'expérience évoquée par cette participante est une illustration du choc culturel qui est vécu par de nombreuses personnes réfugiées au cours de leur intégration au sein d'une société d'accueil (British Columbia Ministry of Education, 2015; Legault & Fronteau, 2008). À ce propos, Cohen Emerique (2013) explique que le choc culturel est une réaction émotionnelle et intellectuelle qui peut se manifester chez les individus qui

sont exposés à un contexte socioculturel étranger, réaction qui peut être vécue selon un mode négatif (p. ex., frustration, rejet, révolte et anxiété) ou positif (p. ex., fascination et enthousiasme). Finalement, la non-reconnaissance des diplômes a été ciblée comme défi à l'intégration au sein de la société d'accueil par la Participante 1. Cette problématique est mentionnée dans le Rapport mondial de suivi sur l'éducation (UNESCO, 2018) dans lequel on explique que les personnes réfugiées qualifiées sont souvent désavantagées lorsqu'elles arrivent dans les pays hôtes, car elles n'ont pu apporter avec elles la preuve matérielle de leurs qualifications et certifications étant donné le contexte dans lequel elles ont dû quitter leur pays d'origine. De ce fait, il y a nécessité d'assouplir la reconnaissance des compétences professionnelles dans les pays d'accueil afin de faciliter l'intégration des personnes réfugiées au marché de l'emploi.

À la lumière des témoignages fournis par les participantes, il est possible de constater que ces dernières ont été exposées à de nombreux événements de vie marquants au cours de leurs parcours migratoires. Comme le rapporte Lamothe-Lachaine (2011), le vécu migratoire des personnes réfugiées peut être qualifié de « traumatique » dans la mesure où ces dernières sont en contact étroit avec la violence, que celle-ci soit directement subie, diffuse, ou qu'elles en aient été témoin. Toutefois, l'utilisation de l'expression « traumatique » peut porter à confusion dans la mesure où il mène à pathologiser le vécu des personnes réfugiées. Ainsi, bien qu'il ait été possible de relever certaines répercussions négatives des défis rencontrés durant la migration chez les participantes à l'étude, que ce soit à travers l'hyperréactivité au stress,

l'hypervigilance et les réactions aux bruits forts rapportés par les Participantes 2 et 3, les récits de vie obtenus reflètent un ensemble de facteurs qui ont permis aux trois participantes de faire face à l'adversité. Parmi les sources de support face à l'adversité présentes dans le pays de transition, la Participante 1 rapporte le soutien institutionnel procuré par les communautés religieuses. Cette observation est particulièrement intéressante, car si l'aide offerte par les communautés religieuses lors de l'intégration des personnes réfugiées dans les pays d'accueil est bien documentée dans la littérature (Beiser & Johnson, 2003; Ives et al., 2010), celle accordée par ces communautés dans les pays de transition semble moins étudiée. Ce témoignage est d'autant plus marquant compte tenu que la Participante 1 spécifie avoir obtenu du soutien majoritairement par la communauté catholique, et ce, même si elle évolue au sein de la communauté protestante depuis son enfance. Cette situation révèle que l'entraide peut transcender les croyances personnelles. Par ailleurs, cette même participante évoque que sa spiritualité l'a aidée à traverser les épreuves auxquelles elle a été confrontée dans son pays d'origine et le pays de transition, spiritualité conceptualisée sous la forme d'une croyance en une force supérieure (p. ex., Dieu). Dans ce contexte, la spiritualité peut être perçue comme une stratégie de *coping* qui a permis à la participante de faire face à l'adversité. Plus précisément, Pargament (1997, p. 90) définit le *coping* spirituel comme « [...] un processus dans lequel les gens s'engagent pour atteindre une signification dans des circonstances stressantes. » [traduction libre]. L'auteur mentionne que le *coping* spirituel est d'autant plus susceptible de s'actualiser lorsque les situations auxquelles les individus sont confrontés sont graves. Ensuite, en termes d'aide institutionnelle, la

Participant 1 évoque son appréciation de la documentation qui lui a été remise par les agents d'immigration afin de se préparer à la vie au Canada. Ces propos confirment le besoin pour les personnes réfugiées d'obtenir de l'orientation et de l'information, ce qui favorise, entre autres, une plus grande prévisibilité du futur (Conseil de l'Europe, n.d.). Toujours dans le pays de transition, la Participant 1 rapporte avoir bénéficié d'un support financier (p. ex., don d'argent) et matériel (p. ex., don d'une maison) de la part des citoyens de sa communauté. Le chef de quartier lui a également fourni de l'argent pour que ses petits frères et petites sœurs aient accès à la scolarisation. Ces propos sont marquants, car si le support social est réputé comme ayant un rôle important dans le bien-être psychologique des personnes réfugiées dans le pays d'accueil (Schlechter et al., 2021), le support offert par les membres de la communauté du pays de transition est beaucoup moins documenté dans les études traitant du parcours migratoire des personnes réfugiées.

Au sein du pays d'accueil, l'ensemble des participantes à l'étude a fait référence aux bienfaits du soutien offert par l'organisme d'accueil et d'intégration qui était mandaté pour soutenir leur famille à l'arrivée au pays. Plus précisément, une participante a évoqué le sentiment de sécurité qui l'habitait lorsqu'elle se trouvait en présence des intervenants de l'organisme d'accueil et d'intégration présent dans sa communauté d'accueil. À cet égard, les organismes d'accueil et d'intégration jouent un rôle fondamental dans l'établissement des personnes réfugiées au Canada, que ce soit à travers la défense des droits des réfugiés ou le support à l'intégration au sein de la

nouvelle communauté (Lacroix et al., 2015; Saillant et al., 2016). Quant à elle, la Participante 3 rapporte le support procuré par les membres de la communauté catholique lors de l'arrivée de sa famille au Canada alors que des Frères leur ont offert un hébergement temporaire et ont adopté le rôle de traducteurs afin de faciliter les communications avec les citoyens de la communauté d'accueil. Il va sans dire que l'implication des communautés religieuses dans l'accueil et l'intégration des personnes réfugiées est bien établie. Tel que mentionné par Ives et Witmer Sinha (2010), les communautés religieuses assurent principalement trois services auprès des personnes réfugiées : (a) l'accès à un réseau de soutien (p. ex., soutien à l'établissement de liens avec les intervenants d'organismes communautaires); (b) l'intégration dans la collectivité locale à travers le réseautage et les recommandations; et (c) la possibilité d'interagir socialement. Notons que la présence de figures sécurisantes s'étend à un réseau plus large que celui des institutions à proprement parler, puisque l'ensemble des participantes relève le rôle important qu'ont joué leurs camarades de classe, leurs enseignant(e)s et les membres de leur famille dans le processus d'intégration à la société canadienne. Parmi les autres facteurs ayant permis aux participantes de faire face à l'adversité, les cours de francisation ont été ciblés comme vecteur d'autonomisation. À ce sujet, la non maîtrise de la langue parlée dans la communauté d'accueil constitue une épreuve considérable pour les personnes réfugiées, car elle a un impact direct sur leur fonctionnement psychosocial. Par exemple, elle peut limiter leur capacité à avoir recours aux services sociaux et de santé (Rousseau & Frounfelker, 2019). De plus, l'aide sociale est rapportée comme une forme de soutien significative pour l'établissement au sein

d'un pays d'accueil dans le contexte où la Participante 3 mentionne que sa famille est arrivée au Canada sans aucun avoir financier. Finalement, l'optimisme¹ est une ressource interne qui a été ciblée par la Participante 3, ressource qui, avec le soutien social, joue un rôle prédictif par rapport au phénomène de croissance post-traumatique (Helgeson et al., 2006; Prati & Pietrantonio, 2009). En outre, les personnes optimistes perçoivent les obstacles de manière positive et ont une propension à être orientées vers l'avenir, ce qui constitue un facteur favorable à la croissance post-traumatique (Tsai et al., 2017).

Deuxième objectif : identifier ce que représente la spiritualité pour les participantes et la place qu'elle occupe dans leur vie

Le deuxième objectif de la présente étude était d'identifier ce que représente la spiritualité pour les participantes, ainsi que la place qu'elle occupe dans leur vie. Puisque les trois participantes ont des représentations différentes de la spiritualité et un rapport singulier avec celle-ci, les résultats obtenus seront discutés en fonction des propos recueillis auprès de chacune des participantes.

Participante 1

Pour cette première participante, la spiritualité et la religiosité sont fortement imbriquées. Cette observation va à l'encontre des définitions actuellement proposées de la spiritualité et de la religiosité dans la littérature scientifique (Cervantes &

¹ En contexte de traumatisme, l'optimisme est la capacité d'un individu à évaluer les expériences en termes positifs (Chan et al., 2016).

Parham, 2005; Koenig, 1998; McBane, 2019; Miller & Thoresen, 2003; Monod et al., 2011; Paloutzian & Park, 2013; Seybold & Hill, 2011). Comme le précise Vecoli (2018), la définition moderne de la spiritualité est influencée par l'individualisme occidental et la dé-ritualisation de la relation au sacré qui oppose « spiritualité » et « religion ». Selon cette conceptualisation, la spiritualité a pour prétention d'être utilisée universellement, puisqu'elle domine les conditionnements culturels. Pourtant, même si cette conceptualisation influence fortement les études portant sur la thématique de la spiritualité et de la religiosité, la représentation que se fait la Participante 1 de la spiritualité est clairement enchevêtrée à la religiosité. Plus précisément, selon les propos recueillis au cours de l'entretien réalisé avec cette dernière, il apparaît que sa croyance en Dieu est dépendante de certaines pratiques religieuses (p. ex., chant, prière et lecture de la Bible). Cette position porte à remettre en question le mouvement de sécularisation du spirituel et du religieux, particulièrement en contexte interculturel. La vision de cette participante rejoint la proposition de Burkhardt (1989) selon laquelle la religion constitue un vecteur d'expression de la spiritualité.

Il est également intéressant de constater que la Participante 1 interprète la présence de Dieu à travers l'entraide et qu'elle associe la croyance au bien-être psychologique. À ce propos, elle perçoit sa croyance en Dieu comme un facteur contributif à son bien-être psychologique. Ce constat, issu de l'intuition de la participante, est cohérent avec les données rapportées dans l'étude de Pandya (2018) dans laquelle les effets bénéfiques de la spiritualité sur l'adaptation positive des personnes réfugiées aux différents agents

stresseurs et sur leur santé mentale ont été démontrés. Par ailleurs, la Participante 1 mentionne que sa croyance en Dieu lui donne de la force afin d'affronter l'adversité, ce qui est cohérent avec les résultats obtenus dans l'étude de Adedoyin et al. (2016) au sein de laquelle la religiosité et la spiritualité sont rapportés comme des stratégies de *coping* importantes pour des réfugiés africains ayant vécu des traumatismes. Revercez (2022) constate également que les personnes réfugiées qui ont dû faire face à l'adversité continuent de se développer dans la vie post-migratoire en changeant le regard qu'elles portent sur les difficultés qu'elles ont vécues.

En ce qui a trait à la place occupée par la spiritualité dans la vie de la Participante 1, cette dernière mentionne que sa croyance en une force supérieure (p. ex., Dieu) s'inscrit dans la continuité au fil du temps et que sa pratique religieuse est flexible. De ce fait, elle mentionne que sa pratique religieuse est respectueuse avec la vie en collectivité.

Participante 2

La Participante 2 présente une conception de la spiritualité qui adhère davantage au mouvement de sécularisation entre le spirituel et le religieux. Pour elle, la spiritualité est un concept subjectif qui implique une relation avec une force supérieure (p. ex., Dieu). À cet égard, même s'il est possible de constater que cette dernière souscrit à la religion catholique, elle présente un certain détachement par rapport aux pratiques religieuses perpétuées par l'institution catholique. La participante explique que cette position s'est consolidée lorsqu'elle a vécu des expériences qui ont favorisé la remise en question de

certaines actions posées par des membres de la communauté catholique, ainsi que certains principes défendus par l'Église catholique. Il est à noter que ce genre de remises en question sont reconnues pour être fréquentes (Pargament & Exline, 2020; Wilt et al., 2016), ce qui peut avoir des répercussions négatives sur la santé mentale ou encore générer de l'anxiété (Pargament & Lomax, 2013). À ce propos, Revercez (2022) mentionne que face à l'adversité, certaines personnes trouveront refuge dans la religion, alors que d'autres la remettront en question.

Somme toute, pour la Participante 2, Dieu est représenté comme un être compréhensif et protecteur qui peut lui apporter du support en cas de besoin. Sa croyance en Dieu constitue une source d'espoir envers le futur. D'ailleurs, l'espoir est une composante clef de la spiritualité dans la majorité des études qui traitent du sujet (Dyson et al., 1997) et il est reconnu pour son association avec la volonté de vivre (Ross, 1994).

Concernant la place occupée par la spiritualité dans la vie de cette participante, cette dernière mentionne que sa croyance en Dieu est présente depuis son enfance. Malgré sa remise en question de plusieurs aspects de l'institution religieuse, elle pratique toujours la prière dans la perspective de faire des demandes à Dieu ou de le remercier pour les bienfaits qu'il lui apporte.

Participant 3

À l'instar de la Participante 2, la Participante 3 se représente la spiritualité comme un concept subjectif qui implique une relation avec une force supérieure (p. ex., relation intime avec ses grands-parents décédés). Toutefois, pour elle, la spiritualité est dénuée de toute forme de religiosité, position qui s'inscrit dans le mouvement de sécularisation entre le spirituel et le religieux. Elle conçoit la force supérieure comme une forme d'appui moral qui peut lui apporter du support en cas de besoin. Dans cette conception singulière de la spiritualité, la participante évoque l'importance pour elle de faire le bien. Plus précisément, elle porte la croyance qu'en faisant le bien, de bonnes choses pourront lui arriver en retour, ce qui a pour fonction d'améliorer son bien-être psychologique. Il est pertinent de relever que cette participante explique la prise de distance avec l'institution religieuse par l'éducation qu'elle a reçue au Québec, ce qui reflète la perte de popularité de la pratique religieuse dans la province (Meunier & Wilkins-Laflamme, 2011).

Finalement, soulignons que tout comme les Participantes 1 et 2, la Participante 3 exprime la continuité de sa croyance au fil du temps. Toutefois, elle ne précise pas quelles sont les modalités par laquelle sa spiritualité est vécue.

Troisième objectif : déterminer si les expériences associées à la migration ont transformé la vision que les participantes entretiennent à propos d’elles-mêmes, de leurs relations interpersonnelles et du monde

Le troisième et ultime objectif du projet de recherche était de déterminer si les expériences associées à la migration ont transformé la vision que les participantes entretiennent à propos d’elles-mêmes, de leurs relations interpersonnelles et du monde. Les différentes transformations évoquées par les participantes seront présentées dans les prochaines lignes.

D’abord, la Participante 1 établit une association entre les défis qu’elle a rencontrés durant son parcours migratoire et le renforcement de sa croyance en Dieu. Entre autres, elle interprète les expériences positives qu’elle a vécues au cours de son parcours migratoire comme un signe de la « main de Dieu ». À titre d’exemple, elle fait référence à la bienveillance de certains membres de la communauté catholique à son égard dans le pays de transition, et ce, malgré son affiliation à la communauté protestante. Dans cet ordre d’idée, rappelons que le renforcement de la croyance constitue une dimension de la croissance post-traumatique (de Castella & Simmonds, 2012; Tedeschi & Calhoun., 2004), ce qui témoigne du caractère dynamique et évolutif de la spiritualité (Revercez, 2002). Ainsi, l’expérience vécue par la Participante 1 reflète la possibilité que les expériences traumatiques contribuent à l’enrichissement des croyances religieuses ou athées (de Castella et al., 2012; Tsai et al., 2017).

Ensuite, pour l'ensemble des participantes, la bienveillance de plusieurs personnes rencontrées durant leur processus migratoire les ont menées à définir l'altruisme comme valeur personnelle fondamentale. Plus précisément, ces expériences positives ont favorisé la définition d'objectifs professionnels orientés vers le domaine de la relation d'aide. Notamment, la Participante 1 souhaite poursuivre des études dans la branche du travail social ou de l'éducation à l'enfance. La Participante 2 partage son intention d'évoluer dans un domaine de relation d'aide dans la perspective de redonner à autrui le support qu'elle a reçu durant sa trajectoire migratoire. Quant à elle, la Participante 3 dit vouloir travailler pour un ministère ou un organisme qui vient en aide à la communauté internationale afin d'exploiter son vécu en tant que personne réfugiée. Elle précise que son empathie envers l'altérité s'est développée à travers ses expériences de vie difficiles. À cet égard, Tedeschi et Calhoun (2004) rapportent que l'augmentation de l'altruisme fait partie des sept dimensions de la croissance post-traumatique qui se manifeste, entre autre, à travers l'adoption de comportements prosociaux (El-Gabalawy, 2010; El-Gabawy et al., 2021).

Finalement, une particularité ressort du discours de la Participante 3. Effectivement, pour celle-ci, l'éducation qu'elle a reçue au Canada l'amène à remettre en question certains aspects culturels associés à son pays d'origine. Plus précisément, elle se montre critique face aux organisations sociales fondées sur le patriarcat, alors qu'elle adhère au féminisme. Elle précise toutefois que ses convictions personnelles sont orientées vers la justice sociale sous toutes ses formes (p. ex., revendication de l'égalité homme-femme,

défense du droit des enfants, etc.). Ces convictions profondes jouent un rôle dans son projet de fonder une école dans son pays d'origine afin de soutenir le développement du plein potentiel des jeunes filles. Cette redéfinition culturelle fait partie du phénomène d'acculturation, un processus complexe d'ajustements des référents culturels (Berry et al., 2002; Schwartz et al., 2010) qui a des répercussions dans les dimensions psychologiques, affectives, comportementales et cognitives (American Psychological Association, 2013; Sabatier & Berry, 1994; Sam & Berry, 2010). Comme le rapporte Hernandez (2007), l'acculturation peut se manifester par l'intégration des modèles culturels originels et secondaires, ce qui constitue une forme d'adaptation où les pratiques culturelles traditionnelles s'harmonisent aux exigences de la nouvelle culture. Ainsi, les convictions personnelles de la Participante 3 se sont forgées à travers son contact avec la culture québécoise, ce qui l'amène à édifier un projet signifiant au sein de sa communauté d'origine.

Forces et limites de l'étude

La section précédente a fait état des apports du présent projet de recherche à la compréhension de l'expérience subjective des personnes réfugiées qui ont vécu des expériences de vie difficiles. Plus particulièrement, elle a exposé ce que représente la spiritualité pour ces personnes, la place qu'elle occupe dans leur vie et les transformations qu'elles ont connues dans la vision qu'elles entretiennent à propos d'elles-mêmes, de leurs relations interpersonnelles et du monde. Maintenant, il s'avère

important de contextualiser les résultats obtenus à la lumière des forces et limites de l'étude.

Forces de l'étude

La recherche auprès de la population des réfugiés comporte de nombreux enjeux éthiques, d'autant plus que la recherche scientifique n'est pas un processus commun pour plusieurs personnes appartenant à cette communauté (Macklin, 2003). De même, la population formée par les personnes réfugiées est considérée vulnérable, puisque le processus de recherche est susceptible d'entraîner des conséquences comme la réactivation d'une détresse psychologique ou une représentation erronée des enjeux propres aux personnes réfugiées (Bélangier-Dumontier, 2017). Néanmoins, des personnes réfugiées ayant participé à un processus de recherche relèvent les bienfaits de cette expérience, soit le soutien aux générations futures, l'accession à un espace de parole et le soulagement d'avoir partagé leur vécu (Dyregrov et al., 2000). À cet égard, l'équipe derrière la présente étude s'est assurée de limiter les risques associés au processus de recherche en tenant compte des recommandations émises par Clark-Kazak (2017) dans le document « Considérations en matière d'éthique de la recherche auprès de personnes en situation de migration forcée ». Ces recommandations ont été intégrées lors de l'élaboration, la réalisation et la rédaction du projet de recherche. À titre d'illustration, l'intervieweuse qui a rencontré les participantes n'a posé aucune intervention visant une élaboration sur les expériences à caractère traumatique. Dans la mesure où celles-ci étaient abordées spontanément par une participante, l'intervieweuse

se limitait à offrir une écoute empathique et une validation émotionnelle. Dans la même optique, la sensibilité éthique de l'équipe de recherche s'est transposée dans la possibilité qui était offerte aux participantes de valider le contenu des verbatim afin d'apporter des correctifs, si désiré. Enfin, une liste de ressources en vue d'obtenir du support psychosocial était offerte aux participantes qui auraient pu ressentir le besoin d'obtenir de l'aide à la suite de la participation à l'étude. En résumé, la sensibilité éthique de l'équipe de recherche constitue une grande force de la présente étude.

Également, une autre force de cette étude réside dans l'emploi d'une méthodologie qualitative afin d'explorer l'expérience spirituelle de personnes réfugiées et le phénomène de croissance post-traumatique. Comme il a été nommé précédemment, les projets de recherche qui emploient un devis qualitatif pour aborder ces sujets se font assez rares dans la littérature scientifique. Pourtant, cette méthodologie comporte l'avantage d'analyser en profondeur les phénomènes complexes (Chaxel et al., 2014; Vachon, 2010) et a le potentiel de déboucher sur la création de nouveaux objets d'étude (Kohn & Christiaens, 2014). De plus, au cours du processus de recherche documentaire menant à la réalisation de l'essai, un faible nombre d'études qualitatives traitant de la spiritualité auprès d'une population de réfugiés a été répertorié, suggérant l'importance d'accorder une attention particulière à cette population. La richesse des données recueillies auprès des participantes révèle aussi la pertinence d'exploiter davantage cette avenue de recherche. D'ailleurs, les résultats obtenus dans le cadre de l'essai convergent dans le même sens que ceux relevés dans l'étude de Manning (2013) traitant de

l'expérience spirituelle de six femmes âgées de 80 ans et plus. Parmi les résultats saillants de cette étude, il y a le rôle de la spiritualité comme source de support face à l'adversité et vecteur de signification.

Finalement, la présente étude traite des forces personnelles des personnes réfugiées plutôt que des conséquences néfastes qui émergent parfois à la suite des expériences de vie difficiles qu'elles rencontrent durant leur trajectoire migratoire. Plus précisément, les résultats révèlent que les individus qui font partie de la population d'intérêt détiennent des ressources internes leur permettant non seulement de composer avec l'adversité, mais aussi d'enrichir leur vie spirituelle. Cet angle de recherche mérite une attention plus soutenue de la part de la communauté scientifique afin de documenter les facteurs de protection des personnes réfugiées. Ainsi, les résultats exposés dans le présent essai révèlent l'importance pour les professionnels qui interviennent auprès des personnes réfugiées d'accorder une attention particulière à l'expérience spirituelle de leur clientèle afin de mieux saisir l'influence de leurs croyances personnelles sur la façon dont elle compose avec l'adversité.

Limites de l'étude

Bien que le devis de recherche sélectionné pour la réalisation de l'essai comporte l'avantage de permettre l'analyse des phénomènes complexes, le faible échantillonnage restreint la possibilité de généraliser les résultats obtenus. Au même titre, il n'est pas possible de tirer des conclusions transculturelles compte tenu de l'angle choisi pour

aborder les objectifs de recherche, soit celui de la subjectivité. À ce propos, Bélanger-Dumontier (2017) précise que le choix d'une approche inductive implique de sacrifier l'examen systématique des phénomènes étudiés. En dernier lieu, il s'avère important de rappeler que les données recueillies ont été interprétées à partir de la subjectivité de l'équipe de recherche. À ce propos, même si la recherche d'une neutralité était au cœur de la démarche à travers la triangulation des données, le sens qui s'est dégagé du discours des participantes est influencé par les filtres inhérents aux membres de l'équipe de recherche.

Implications pour la recherche future

Parmi les pistes de recherche futures, il serait intéressant de poursuivre les efforts visant à faire la démonstration des ressources dont disposent les personnes réfugiées pour faire face à l'adversité afin d'offrir une position alternative au modèle dominant qui tend à associer la psychopathologie post-traumatique à l'expérience psychologique des personnes réfugiées (Bélanger-Dumontier, 2017). Pour ce faire, l'étude qualitative des autres dimensions de la croissance post-traumatique pourrait s'avérer pertinente (p. ex., appréciation de la vie, enrichissement des relations interpersonnelles, etc.) afin de clarifier l'impact des événements de vie marquants sur ces différentes sphères.

Des recherches futures pourraient également se pencher sur la perception qu'ont les intervenant(e)s qui interviennent auprès des personnes réfugiées sur la capacité de ces dernières à retirer des bienfaits des expériences traumatiques qu'elles ont vécues afin de

déterminer leur degré de conviction concernant le potentiel de croissance post-traumatique de leur clientèle.

Conclusion

L'objectif principal de l'essai consistait à explorer, à l'aide d'un devis qualitatif, la place de la spiritualité dans le parcours de personnes réfugiées au Canada depuis plus de cinq ans, en lien avec les défis qu'elles ont rencontrés durant les différentes phases migratoires (p. ex., pré-migratoire, migratoire et post-migratoire). Pour ce faire, le premier objectif visait à identifier les défis rencontrés par les participantes durant leur migration et la façon dont elles sont arrivées à composer avec ceux-ci. Le deuxième objectif de l'étude était d'identifier ce que représente la spiritualité pour les participantes et la place qu'elle occupe dans leur vie. Finalement, le troisième objectif consistait à déterminer si les défis rencontrés durant la migration ont transformé la vision que les participantes entretiennent à propos d'elles-mêmes, de leurs relations interpersonnelles et du monde.

Le premier objectif a permis de mettre en lumière les nombreux événements de vie marquants auxquels ont été exposées les participantes durant leur processus migratoire, que ce soit dans le pays d'origine, le pays de transition ou le pays d'accueil. Plusieurs de ces expériences peuvent être qualifiées de « traumatiques » dans la mesure où les participantes ont été confrontées directement ou indirectement à la mort ou à une menace de mort, ou encore une blessure grave. L'exposition à ces événements de vie a entraîné quelques répercussions négatives chez deux participantes, telles que l'hyperréactivité au stress, l'hypervigilance et la réaction aux bruits forts. En contrepartie, l'ensemble des participantes relève de nombreux facteurs leur ayant

permis de faire face à l'adversité. Parmi ceux-ci, le soutien institutionnel formel a été ciblé (p. ex., organisme d'accueil et d'intégration et communautés religieuses dans le pays d'accueil), ainsi que le support initié par des individus rencontrés durant la trajectoire migratoire (p. ex., membres de la communauté dans le pays de transition). De plus, la spiritualité a été évoquée spontanément comme une stratégie de *coping* permettant de composer avec les agents stressseurs, ainsi que l'optimisme.

Subséquemment, le deuxième objectif a révélé que les participantes à l'étude présentent différentes représentations de la spiritualité, ainsi qu'un rapport singulier avec celle-ci. D'abord, l'ensemble des participantes évoque la continuité de leur croyance au fil du temps. Toutefois, pour la Participante 1, la spiritualité et la religiosité sont des concepts fortement imbriqués. Cela n'est pas le cas pour la Participante 2 qui présente une définition personnelle de la spiritualité, bien qu'elle adhère à la religion catholique. Quant à elle, la Participante 3 souligne que la spiritualité est un concept subjectif dénué de toute forme de religiosité. En ce qui concerne la place occupée par la spiritualité dans la vie des participantes, plusieurs éléments ont été identifiés. Entres autres, la croyance en une force supérieure est synonyme de protection, de compréhension, d'entraide, d'espoir et d'appui moral pour les participantes. Deux d'entre elles précisent que leur croyance en une force supérieure est associée à leur bien-être psychologique et une participante mentionne que cette croyance lui donne de la force face à l'adversité.

Enfin, trois types de transformation ont été identifiés par les participantes en lien avec les expériences associées à leur migration. La Participante 1 mentionne que les événements de vie marquants ont contribué à un renforcement de sa croyance en Dieu. Par ailleurs, elle dit interpréter les expériences positives qu'elle a vécues durant sa trajectoire migratoire comme un signe de la « main de Dieu ». Ensuite, toutes les participantes ont rapporté que les expériences de vie difficiles, ainsi que la bienveillance de certaines personnes qu'elles ont rencontrées durant leur parcours migratoire, ont favorisé chez elles la définition de l'altruisme comme valeur personnelle fondamentale. À cet effet, l'ensemble des participantes oriente leurs objectifs professionnels en lien avec un travail en relation d'aide. Finalement, la Participante 3 explique que le phénomène d'acculturation (p. ex., l'exposition à l'éducation reçue dans le pays d'accueil) l'amène à remettre en question certains de ses référents culturels primaires. Formellement, elle critique les organisations sociales fondées sur le patriarcat et elle se dit actuellement animée par le désir de mener des projets faisant la promotion de la justice sociale.

Cette recherche avait l'utilité d'offrir une approche alternative à l'étude de la spiritualité en usant d'une approche qualitative, dans le contexte où les domaines de recherche qui portent sur la spiritualité et la croissance post-traumatique en psychologie sont caractérisés par la prolifération d'études où l'usage de la méthodologie quantitative est dominant (Hood et al., 2009). De plus, les données recueillies dans le cadre de la recherche sont susceptibles d'apporter un regard nouveau sur la condition des personnes

réfugiées. En faisant la démonstration des ressources dont disposent ces dernières pour faire face à l'adversité, les résultats ont le potentiel d'offrir une position alternative au modèle dominant qui tend à associer la psychopathologie post-traumatique à l'expérience psychologique des personnes réfugiées (Bélanger-Dumontier, 2017).

Références

- Abella, I., Molnar, P., & Cooper, C. (2019, 21 juin). *Réfugiés*. L'encyclopédie canadienne. <https://www.thecanadianencyclopedia.ca/fr/article/refugies>
- Abraham, R., Leonhardt, M., Lien, L., Hanssen, I., Hauff, E., & Thapa, S. B. (2022). The relationship between religiosity/spirituality and quality of life among female Eritrean refugees living in Norwegian asylum centres. *International Journal of Social Psychiatry*, 68(4), 881-890. <https://doi.org/10.1177/002076402110102>
- Adedoyin, A. C., Bobbie, C., Griffin, M., Adedoyin, O. O., Ahmad, M., Nobles, C., & Neeland, K. (2016). Religious coping strategies among traumatized African refugees in the United States : A systematic review. *Social Work & Christianity*, 43(1), 95-107.
- Agier, M. (2002). *Aux bords du monde les réfugiés*. Montréal : Flammarion.
- Ai, A. L., Peterson, C., & Huang, B. (2003). The effect of religious-spiritual coping on positive attitudes of adult Muslim refugees from Kosovo and Bosnia. *International Journal for the Psychology of Religion*, 13(1), 29-47. https://doi.org/10.1207/s15327582ijpr1301_04
- Ali, J. S. (2002). Mental health of Canada's immigrants, *Statistics Canada*, 13, 1-12.
- Ali, J. S., McDermott, S., & Gravel, R. G. (2004). Recent research on immigrant health from Statistics Canada's population Surveys. *Canadian Journal of Public Health*, 95, I9-I13. <https://doi.org/10.1007/BF03403659>
- Almshosh, N., Hussam, J. B., Barkil-Oteo, A., Hassan, G., & Kirmayer, L. J. (2019). Mental health of resettled Syrian refugees: A practical cross-cultural guide for practitioners. *The Journal of Mental Health Training, Education and Practice*, 15(1), 20-32. <https://doi.org/10.1108/JMHTEP-03-2019-0013>
- Alpak, G., Unal, A., Bulbul, F., Sagaltici, E., Bez, Y., Altindag, A., Dalkilic, A., & Savas, H. A. (2015). Post-traumatic stress disorder among Syrian refugees in turkey: A cross-sectional study. *International Journal of Psychiatry in Clinical Practice*, 19(1), 45-50. <https://doi.org/10.3109/13651501.2014.961930>
- Agence des Nations unies pour les réfugiés. (2020a). *Détermination du statut de réfugié*. <https://www.unhcr.org/fr/determination-du-statut-de-refugie.html>

- Agence des Nations unies pour les réfugiés. (2021). *Les réfugiés au Canada. Un aperçu de la vie et des accomplissements d'un million de personnes réfugiées qui sont arrivées au Canada depuis 1980*. <https://www.unhcr.ca/fr/au-canada/les-refugies-au-canada/>
- Agence des Nations unies pour les réfugiés. (2022). *Protéger les personnes*. <https://www.unhcr.org/fr/protoger-les-personnes.html>
- American Psychiatric Association. (APA, 2013). *DSM-5 : Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5^e éd.). American Psychiatric Publishing. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- American Psychological Association. (2013). *Based on crossroads: The psychology of immigration in the century. The report of the APA presidential task force on immigration*. <https://www.apa.org/topics/immigration-refugees/report-professionals.pdf>
- Anderson, K. J., Cheng, J., Susser, E., McKenzie, K. J., & Kurdyak, P. (2015). Incidence of psychotic disorders among first-generation immigrants and refugees in Ontario. *Canadian Medical Association Journal*, 187(9), E279-E286. <https://doi.org/10.1503/cmaj.141420>
- Antoine, P., & Smith, J. A. (2017). Saisir l'expérience : présentation de l'analyse phénoménologique interprétative comme méthodologie qualitative en psychologie. *Psychologie française*, 62(4), 373-385. <https://doi.org/10.1016/j.psfr.2016.04.001>
- Armstrong, D., Shakespeare-Finch, J., & Shochetm I. (2013). Predicting post-traumatic growth and post-traumatic stress in firefighters. *Australian Journal of Psychology*, 66(1), 38-46. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12032>
- Arsenault, S., Guilbert, L., & Prévost, C. (2016). *Être soi avec l'autre*. https://www.ediq.ulaval.ca/sites/ediq.ulaval.ca/files/uploads/CE2016_No_2_imprime_VF.pdf
- Auxéméry, Y. (2019). Vers une nouvelle nosographie des troubles psychiques post-traumatiques : intérêts et limites. *European Journal of Trauma & Dissociation*, 3(4), 245-256. <https://doi.org/10.1016/j.ejtd.2019.02.002>
- Baillie, S. E., Sellwood, W., & Wisely, J. A. (2014). Post-traumatic growth in adults following a burn. *Burns*, 40(6), 1089-1096. <https://doi.org/10.1016/j.burns.2014.04.007>

- Bas-Sarmiento, P., Saucedo- Moreno, M. J., Fernández- Gutiérrez, M., & Poza- Méndez, M. (2017). Mental health in immigrants versus native population: A systematic review of the literature. *Archives of Psychiatry Nursing, 31*(1), 111-121. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2016.07.014>
- Baumsteiger, R., & Chenneville, T. (2015). Challenges to the conceptualization and measurement of religiosity and spirituality in mental health research. *Journal of Religion and Health, 54*(6), 2344-2354. <https://doi.org/10.1007/s10943-015-0008-7>
- Beiser, M. (2005). The health of immigrants and refugees in Canada. *Canadian Journal of Public Health, 96*(2), S30-S44. <https://doi.org/10.1007/BF03403701>
- Beiser, M. (2009). Resettling refugees and safeguarding their mental health: Lessons learned from the Canadian refugee resettlement project. *Transcultural Psychiatry, 46*(4), 539-583. <https://doi.org/10.1177/1363461509351373>
- Beiser, M., & Johnson, P. (2003). Sponsorship and resettlement success. *Journal of International Migration and Integration, 4*(1), 203-205. <https://doi.org/10.1007/s12134-003-1033-z>
- Bélanger-Dumontier, G. (2017). *La vie après l'exil : une étude phénoménologique et interprétative de l'expérience vécue de réfugiés au Québec* [Thèse de doctorat inédite]. Université du Québec à Montréal, QC. <https://archipel.uqam.ca/11024/1/D3331.pdf>
- Benslimane, M. (2016). *Les problèmes et besoins sanitaires des migrants et réfugiés*. [Thèse de doctorat inédite]. Mohammed V University of Rabat, Morocco, Afrique. <http://ao.um5.ac.ma/xmlui/handle/123456789/16043>
- Berry, J. W., Poortinga, Y. H., Segall, M. H., & Dasen, P. R. (2002). *Cross-cultural psychology: Research and applications*. Cambridge University Press.
- Bertaux, D. (2005). *Le récit de vie* (2^e éd.). Armand Colin.
- Blain, M.-J., Rodriguez Del Barrio, L., Caron, R., Rufagari, M.-C., Richard, M., Boucher, Y., & Lester, C. (2019). Expériences de parrainage collectif de personnes réfugiées au Québec : perspectives de parrains et de personnes réfugiées de la Syrie. *Lien social et politiques, 83*(1), 204-229. <https://doi.org/10.7202/1066091ar>
- Bonelli, R., Dew, E. R., Koenig, H. G., Rosmarin, D. H., & Vasegh, S. (2012). Religious and spiritual factors in depression: Review and integration of the research. *Depression Research and Treatment, 2012*, 962860. <https://doi.org/10.1155/2012/962860>

- Bourdages, L. (1996). *La persistance au doctorat. Une histoire de sens*. Presses de l'Université du Québec.
- Bourgeois-Guérin, V., & Beaudoin, S. (2016). La place de l'éthique dans l'interprétation de la souffrance en recherche qualitative. *Recherches qualitatives*, 35(2), 23-44. <https://doi.org/10.7202/1084379ar>
- Bourque, F., van der Ven, E., & Malla, A. (2011). A meta- analysis of the risk for psychotic disorders among first- and second-generation immigrants. *Psychological Medicine*, 41(5), 897-910. <https://doi.org/10.1017/S0033291710001406>
- British Columbia Ministry of Education. (2022). *Students with refugee experience: A guide for teachers and schools*. <https://www2.gov.bc.ca/assets/gov/education/administration/kindergarten-to-grade-12/diverse-student-needs/students-from-refugee-backgrounds-guide.pdf>
- Bryant, R. A., & Harvey, A. G. (1996). Posttraumatic stress reactions in volunteer firefighters. *Journal of Traumatic Stress*, 9(1), 51-62. <https://doi.org/10.1002/jts.2490090106>
- Bryant-Davis, T., & Wong, E. (2013). Faith to move mountains: Religious coping, spirituality, and interpersonal trauma recovery. *American Psychologist*, 68(8), 675-684. <https://doi.org/10.1037/a0034380>
- Burge, S. K. (1988). Post-traumatic stress disorder in victims of rape. *Journal of Traumatic Stress*, 1(2), 193-210. <https://doi.org/10.1007/BF00974998>
- Burkhardt, M. (1989). Spirituality: An analysis of the concept. *Holistic Nursing Practice*, 3(3), 69-77. <https://doi.org/10.1097/00004650-198905000-00011>
- Burrick, D. (2010). Une épistémologie du récit de vie. *Recherches qualitatives*, 8(1), 7-36.
- Bussel, V. A., & Naus, M. J. (2010). A longitudinal investigation of coping and posttraumatic growth in breast cancer survivors. *Journal of Psychology Oncology*, 28(1), 61-78. <https://doi.org/10.1080/07347330903438958>
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (1999). *Facilitating posttraumatic growth: A clinician's guide*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2013). *Posttraumatic growth in clinical practice*. Routledge.

- Cannone, R. (2016). *Stress post-traumatique et dépression sont fréquents chez les migrants*. <https://sante.lefigaro.fr/article/stress-post-traumatique-et-depression-sont-frequents-chez-les-migrants/>
- Cantor-Graae, E. (2007). Ethnic minority groups, particularly African-Caribbean and Black African groups, are at increased risk of psychosis in the UK. *Evidence Based Mental Health*, 10(1), 95. <https://doi.org/10.1136/ebmh.10.3.95>
- Carignan, L.-M., & Bellehumeur, C. R. (2019). Bilan-synthèse des rapports historiques entre la psychothérapie, la religion et la spiritualité. Dans C. R. Bellehumeur & J. Malette (Éds), *Psychologie positive et spiritualité en psychothérapie. Fondements, recherches et applications*. Presses de l'Université Laval.
- Cervantes, J. M., & Parham, T. A. (2005). Toward a meaningful spirituality for people or color: Lessons for the counseling practitioner. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 11(1), 69-81. <https://doi.org/10.1037/1099-9809.11.1.69>
- Chan, K. J., Young, M. Y., & Sharif, N. (2016). Well-being after trauma: A review of posttraumatic growth among refugees. *Canadian Psychology/psychologie canadienne*, 57(4), 291-299. <https://doi.org/10.1037/cap0000065>
- Chatty, D. (2010). *Dispossession and displacement in the modern Middle East*. Cambridge University Press.
- Chaxel, S., Fiorelli, C., & Moity-Maïzi, P. (2014). Les récits de vie : outils pour la compréhension et catalyseurs pour l'action. *Interrogations?*, 17. L'approche biographique, janvier 2014 [en ligne], <http://revue-interrogations.org/Les-recits-de-vie-outils-pour-la>
- Cherif, H., Kalboussi, S., Fenina, W., Triki, M., Yangui, F., & Charfi, M. R. (2022). État de stress post-traumatique après une infection à COVID-19. *Revue des maladies respiratoires actualités*, 14(1), 135. <https://doi.org/10.1016/j.rmra.2021.11.201>
- Chidiac, N., & Crocq, L. (2010). Le psychotrauma. II. La réaction immédiate et la période post-immédiate. *Annales médico-psychologiques*, 168(1), 639-644. <https://doi.org/10.1016/j.amp.2010.07.011>
- Chiswick, B. R., Lee, Y. L., & Miller, P. W. (2006). Immigrant selection systems and immigrant health. *Contemporary Economic Policy*, 26(4), 555-578. <https://doi.org/10.1111/j.1465-7287.2008.00099.x>

- Chiumento, A., Rutayisire, T., Sarabwe, E., Tasdik Hasan, M., Kasujja, R., Nabirinde, R., Mugarura, J., Kagabo, D. M., Bangirana, P., Jansen, S., Ventevogel, P., Robinson, J., White, R. G. (2020). Exploring the mental health and psychosocial problems of Congolese refugees living in refugee settings in Rwanda and Uganda: A rapid qualitative study. *Conflict and Health*, 14, 77. <https://doi.org/10.1186/s13031-020-00323-8>
- Clark-Kazak, C. (2017). Considération en matière d'éthique de la recherche auprès des personnes en situation de migration forcée, *Refuge*, 33(2), 3-10. <https://doi.org/10.7202/1043058ar>
- Cohen-Emerique, M. (2013). *Étude des pratiques de travailleurs sociaux en situations interculturelles : une alternance entre recherches théoriques et pratiques de formation*. <http://www.cohen-emerique.fr/medias/files/cohen-emerique-2013-chapitre-etudes-des-paratiques-des-travailleurs-sociaux.pdf>
- Coid, J. W., Kirkbride, J. B., Barker, D., Cowden, F., Stamps, R., Yang, M., & Jones, P. B. (2008). Raised incidence rates of all psychoses among migrant groups: Findings from the East London first episode psychosis study. *Archives of General Psychiatry*, 65(11), 1250-1258. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.65.11.1250>
- Collier, L. (2020). Growth after trauma: Why some people more resilient than others – and can it be taught?. *Monitor on Psychology*, 47(10), 48.
- Commission de la santé mentale du Canada. (2012). *Changer les orientations, changer des vies : stratégie en matière de santé mentale pour le Canada*. https://www.mentalhealthcommission.ca/wp-content/uploads/drupal/MHStrategyStrategyText_FRE_1.pdf
- Conseil canadien pour les réfugiés. (2023). *Informations de base sur les réfugiés*. [https://ccrweb.ca/fr/information-base-sur-refugies#:~:text=R%C3%A9fugi%C3%A9%20%2D%20Les%20r%C3%A9fugi%C3%A9s%20sont%20des,quitter%20leur%20pays%20d'origine.&text=Demandeur%20du%20statut%20de%20r%C3%A9fugi%C3%A9%20\(ou%20demandeur%20d'asile\),protection%20dans%20un%20autre%20pays](https://ccrweb.ca/fr/information-base-sur-refugies#:~:text=R%C3%A9fugi%C3%A9%20%2D%20Les%20r%C3%A9fugi%C3%A9s%20sont%20des,quitter%20leur%20pays%20d'origine.&text=Demandeur%20du%20statut%20de%20r%C3%A9fugi%C3%A9%20(ou%20demandeur%20d'asile),protection%20dans%20un%20autre%20pays)
- Conseil de l'Europe. (n.d.). 24- *Identification des besoins les plus urgents pour les réfugiés*. <https://rm.coe.int/doc-24-identification-des-besoins-les-plus-urgents-pour-les-refugies-a/168075aabf>
- Conte, A., & Migali, S. (2019). The role of conflict and organized violence in international forced migration. *Demographic Research*, 41(14), 393-424. <https://doi.org/10.4054/DemRes.2019.41.14>

- Csillik, A. (2017). Chapitre 1. Que sont les ressources psychologiques et comment les identifier?. Dans A. Csillik (Éd.), *Les ressources psychologiques. Apports de la psychologie positive* (pp. 9-130). Dunod.
- Daly, C. C. (2005). Definition of terms: Spirituality versus religiousness. *Southern Medical Journal*, 98(12), 1238-1239. <https://doi.org/10.1097/01.smj.0000190594.43768.fc>
- Dambrun, M. (2021). La psychologie positive : une approche nécessaire et complémentaire?. *Les cahiers internationaux de psychologie sociale*, 1(1), 15-20. <https://doi.org/10.3917/cips.093.0015>
- Davison, K. M., Hyland, C. E., West, M. L., Lin, S. L., Tng, H., Kobayashi, K. M., & Fuller-Thomson, E. (2021). Post-traumatic stress disorder (PTSD) in mid-age and older adults differs by immigrant status and ethnicity, nutrition, and other determinants of health in the Canadian Longitudinal Study on Aging (CLSA). *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 56(1), 963-980. <https://doi.org/10.1007/s00127-020-02003-7>
- de Castella, R., & Simmonds, J. G. (2012). "There's a deeper level of meaning as to what suffering's all about": Experiences of religious and spiritual growth following trauma. *Mental Health, Religion & Culture*, 16(5), 536-556. <https://doi.org/10.1080/13674676.2012.702738>
- Decker, L. R. (1993). The role of trauma in spiritual development. *Journal of Humanistic Psychology*, 33(1), 33-46. <https://doi.org/10.1177/00221678930334004>
- Demir, E. (2019). The evolution of spirituality, religion and health publications: Yesterday, today and tomorrow. *Journal of Religion and Health*, 58(1), 1-13. <https://doi.org/10.1007/s10943-018-00739-w>
- Duan, W., & Guo, P. (2015). Relationships among trait resilience, virtues, post-traumatic stress disorder, and post-traumatic growth, *PLOS ONE*, 10(5). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0125707>
- Durà-Vilà, G., Littlewood, R., & Leavey, G. (2013). Integration of sexual trauma in a religious narrative: Transformation, resolution and growth among contemplative nuns. *Transcultural Psychiatry*, 50(1), 21-46. <https://doi.org/10.1177/1363461512467769>
- Du Velay, G. (2021). *Accompagner les réfugiés et les primo-arrivants vers l'emploi*. Brefe.

- Dyregrov, K., Dyregrov, A., & Raundalen, M. (2000). Refugee families' experience of research participation, *Journal of Traumatic Stress*, 13(3), 413-426. <https://doi.org/10.1023/A:1007777006605>
- Dyson, J., Cobb, M., & Forman, D. (1997). The meaning of spirituality: A literature review. *Journal of Advanced Nursing*, 26(1), 1183-1188. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.1997.00446.x>
- Efonda Efolote, B. (2002). L'instabilité politique : cause majeure de l'afflux des réfugiés en Afrique. <https://repositories.lib.utexas.edu/bitstream/handle/2152/4173/3286.pdf>
- El-Gabalawy, R. M. (2010). *Prosocial reactions to traumatic experiences* [Mémoire de maîtrise inédit]. University of Manitoba, MB.
- El-Gabalawy, R. M., Mackenzie, C. S., Starzyk, K. B., & Sommer, J. L. (2021). Understanding the relationship between traumatic suffering, posttraumatic growth, and prosocial variables, *Journal of American College Health*, 69(7), 710-718. <https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1705841>
- Emery, V. O., Emery, P. E., Shama, D. K., Quiana, N. A., & Jassani, A. K. (1991). Predisposing variables in PTSD patients. *Journal of Traumatic Stress*, 4(3), 325-323. <https://doi.org/10.1002/jts.2490040303>
- Evrard, R., & Le Maléfan, P. (2010). Pression des nouvelles mentalités sur le DSM- le cas des problèmes religieux ou spirituels. *L'Évolution psychiatrique*, 74(4), 549-563. <https://doi.org/10.1016/j.evopsy.2010.09.002>
- Fallot, R. D. (2016). Spirituality in trauma recovery for people with severe mental disorders. Dans M. Harris & C. L. Landis (Éds), *Sexual abuse in the lives of women diagnosed with serious mental illness* (pp. 337-355). Routledge.
- Farhood, L. F., & Noureddine, S. N. (2003). PTSD, depression, and health status in Lebanese civilians exposed to a church explosion. *International Journal of Psychiatry in Medicine*, 33(1), 39-53. <https://doi.org/10.2190/309D-7HGX-D4J4-T6TR>
- Fimbry, M., & Josselin, M.-L. (2019). *Réfugiés syriens : les défis de l'intégration*. <https://ici.radio-canada.ca/nouvelles/special/2017/03/refugies-syriens/un-an-chemins-integration-defis-familles-quebec-canada.html>
- Frankl, V. E. (2019). *Nos raisons de vivre. À l'école du sens de la vie*. InterEditions.

- Fuller-Thomson, E., Noack, A. M., & George, U. (2011). Health decline among recent immigrants to Canada: Findings from a nationally- representative longitudinal survey. *Canadian Journal of Public Health*, 102(4), 273-280. <https://doi.org/10.1007/BF03404048>
- Gall, T. L., & Bilodeau, C. (2019). The role of positive and negative religious/spiritual coping in women's adjustment to breast cancer: A longitudinal study. *Journal of Psychosocial Oncology*, 38(1), 103-117. <https://doi.org/10.1080/07347332.2019.1641581>
- Garrido-Hernansaiz, H., Rodríguez-Rey, R., Collazo-Castiñeira, P., & Collado, S. (2022). The posttraumatic growth inventory-short form (PTGI-SF): A psychometric study of the spanish population during the COVID-19 pandemic. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02645-z>
- Gaynor, T. (2017, 3 janvier). *Loin d'être traumatisés, la plupart des réfugiés sont « étonnamment résilients »*. <https://www.unhcr.org/fr/news/stories/2017/1/586d1e0ca/loin-detre-traumatises-plupart-refugies-etonnamment-resilients.html>
- Geninet, I., & Marchand, A. (2007). La recherche de sens à la suite d'un événement traumatique. *Santé mentale au Québec*, 32(2), 11-35. <https://doi.org/10.7202/017795ar>
- Ghumman, U., McCord, C. E., & Chang, J. E. (2016). Posttraumatic stress disorder in syrian refugees: A review. *Canadian Psychology*, 57(4), 246-253. <https://doi.org/10.1037/cap0000069>
- Goutaudier, N., Clarys, D., Tudorache, A.-C., & Boudoukha, A. H. (2020). La croissance posttraumatique : quand le traumatisme devient bénéfique. *La Presse Médicale Formation*, 1(2), 151-156. <https://doi.org/10.1016/j.lpmfor.2020.05.006>
- Gouvernement du Canada. (2014, 25 novembre). *Catégorie d'immigration indiquée sur la confirmation de résidence permanente (CRP)*. <https://www.canada.ca/fr/immigration-refugies-citoyennete/organisation/publications-guides/categorie-immigration-confirmation-residence-permanente.html>
- Gouvernement du Canada. (2019a, 9 décembre). *Se réinstaller au Canada à titre de réfugié*. <https://www.canada.ca/fr/immigration-refugies-citoyennete/services/refugies/aide-exterieur-canada.html>
- Gouvernement du Canada. (2019b, 3 décembre). *Parrainer un réfugié*. <https://www.canada.ca/fr/immigration-refugies-citoyennete/services/refugies/aide-exterieur-canada/programme-parrainage-prive.html>

- Gouvernement du Canada. (2020, 17 mai). *Loi sur l'immigration et la protection des réfugiés*. <https://laws.justice.gc.ca/PDF/I-2.5.pdf>
- Gouvernement du Québec. (2019). *Demandeurs d'asile, réfugiés et migrants à statut précaire. Un portrait montréalais réalisé par la Direction régionale de santé publique*. Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-sud-de-l'Île-de-Montréal.
- Gouvernement du Québec. (2021). *Programme d'accompagnement et de soutien à l'intégration*. <https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/immigration/publications/fr/aide-financiere-organismes/accompagnement-soutien-integration/Descriptif.pdf>
- Gozdiak, E. (2002). Spiritual emergency room: The role of spirituality and religion in the resettlement of Kosovar Albanians. *Journal of Refugee Studies*, 15(2), 136-162. <https://doi.org/10.1093/jrs/15.2.136>
- Guilbert, L. (2005). L'expérience migratoire et le sentiment d'appartenance. *Ethnologies*, 27(1), 5-32. <https://doi.org/10.7202/014020ar>
- Guyon, S., Saint-Arnault, C., Daouzli, S., & Marsolais, M. (2011). *L'intégration des enfants et des jeunes immigrants de première génération au Québec. Perspectives des organismes communautaires au service des nouveaux arrivants*. <https://jeunesimmigrants.files.wordpress.com/2013/03/rapport-denquc3aate-jeunes-immigrants.pdf>
- Hamner, M. B., Frueh, B. C., Ulmer, H. G., & Arana, G. W. (1999). Psychotic features and illness severity in combat veterans with chronic posttraumatic stress disorder. *Biological Psychiatry*, 45(7), 846-852. [https://doi.org/10.1016/S0006-3223\(98\)00301-1](https://doi.org/10.1016/S0006-3223(98)00301-1)
- Harris, K. A., Howell, D. S., & Spurgeon, D. W. (2018). Faith concepts in psychology: Three 30-year definitional content analyses. *Psychology of Religion and Spirituality*, 10(1), 1-29. <https://doi.org/10.1037/rel0000134>
- Haslam, N., & Porter, M. (2005). Predisplacement and postdisplacement factors associated with mental health of refugees and internally displaced persons: A meta-analysis. *JAMA The Journal of the American Medical Association*, 294(5), 602-612. <https://doi.org/10.1001/jama.294.5.602>
- Hassan, G., Kirmayer, L. J., & Ventevogel, P. (2015). *Culture, contexte du conflit, santé mentale et bien-être psychosocial des Syriens*. <https://app.mhpss.net/?get=262/UNHCR-report-syrie-francais-4fev2016.pdf>

- Haut-Commissariat des Nations unies pour les réfugiés. (2020a). *Convention relative au statut des réfugiés*. <https://www.ohchr.org/FR/ProfessionalInterest/Pages/StatusOfRefugees.aspx>
- Haut-Commissariat des Nations unies pour les réfugiés. (2020b). *Camps de réfugiés & alternatives*. <https://www.unhcr.org/dach/ch-fr/nos-activites/aide-humanitaire/camps-de-refugies-et-alternatives>
- Helgeson, V. S., Reynolds, K. A., & Tomich, P. L. (2006). A meta-analytic review of benefit finding and growth. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 74*(1), 797-816. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.74.5.797>
- Hernandez, S. (2007). *Les hommes immigrants et leur vécu familial : impact de l'immigration et intervention*. https://sherpa-recherche.com/wp-content/uploads/Les_hommes_immigrants.pdf
- Hill, P. C., & Pargament, K. I. (2008). Advances in the conceptualization and measurement of religion and spirituality: Implications for physical and mental health research. *Psychology of Religion and Spirituality, 5*(1), 3-17. <https://doi.org/10.1037/1941-1022.S.1.3>
- Hill, P. C., Pargament, K. I., Hood, R. W., McCullough, M. E. J., Swyers, J. P., Larson, D. B., & Zinnbauer, B. J. (2000). Conceptualizing religion and spirituality: Points of commonality, points of departure. *Journal for the Theory of Social Behavior, 30*(1), 51-77. <https://doi.org/10.1111/1468-5914.00119>
- Ho, R. T. H., Chan, C. K. P., Lo, P. H. Y., Wong, P. H., Chan, C. L. W., Leung, P. P. Y., & Chen, R. Y. H. (2016). Understandings of spirituality and its role in illness recovery in persons with schizophrenia and mental-health professionals: A qualitative study. *Psychiatry, 16*(85). <https://doi.org/10.1186/s12888-016-0796-7>
- Hood, R. W., Hill, P. C., & Spilka, B. (2009). *The psychology of religion: An empirical approach*. Guilford Press.
- Hood, R. W., Spilka, B., Hunsberger, B., & Gorsuch, R. (2003). *The psychology of religion: An empirical approach*. Guilford Press.
- Horowitz, M. J., Wilner, N., Kaltreider, N., & Alvarez, W. (1980). Signs and symptoms of posttraumatic stress disorder. *Archives of General Psychiatry, 37*(1), 85-92. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1980.01780140087010>
- Iddagoda, Y. A., & Opatha, H. H. D. (2017). Religiosity: Towards a conceptualization and an operationalization. *Sri Lankan Journal of Human Resource Management, 7*(1), 59-69. <https://doi.org/10.4038/sljhrm.v7i1.5637>

- Isaac, C., Castillo, M.-C., Motut, A., Thomas, F., de Chantérac, A., Moulier, V., & Januel, D. (2021). Impact psychologique du confinement sur le personnel hospitalier en psychiatrie. *L'information psychiatrique*, 10(97), 865-873. <https://doi.org/10.1684/ipe.2021.2355>
- Ives, N., & Witmer Sinha, J. (2010). La congrégation religieuse en tant que partenaire communautaire de l'établissement des réfugiés. Un aperçu de la théorie et de la pratique à l'intention des travailleurs sociaux. *Travail social canadien*, 12(1), 237-246.
- Ives, N., Witmer Sinha, J., & Cnaan, R. (2010). Who is welcoming the stranger? Exploring faithbases service provision to refugees in Philadelphia. *Journal of Religion and Spirituality in Social Work: Social Thought*, 29(1), 71-89. <https://doi.org/10.1080/15426430903479270>
- Jimenez, E. (2009). L'immigration irrégulière et la trafic des migrants comme ultime recours pour atteindre le Canada : l'expérience migratoire des demandeurs d'asile. *Refuge: revue canadienne sur les réfugiés*, 26(1), 148-160. <https://doi.org/10.25071/1920-7336.30616>
- Kapunscinski, A. N., & Masters, K. S. (2010). The current status of measures of spirituality: A critical review of scale development. *Psychology of Religion and Spirituality*, 2(4), 191-205. <https://doi.org/10.1037/a0020498>
- Kaufman, S. B. (2020). *Post-traumatic growth: Finding meaning and creativity in adversity: Resilience and strenght can often be attained through unexpected routes.* <https://blogs.scientificamerican.com/beautiful-minds/post-traumatic-growth-finding-meaning-and-creativity-in-adversity/>
- Kazour, F., Zahreddine, N. R., Maragel, M. G., Almustafa, M. A., Soufia, M., Haddad, R., & Richa, S. (2017). Post-traumatic stress disorder in a sample of Syrian refugees in Lebanon. *Comprehensive Psychiatry*, 72(1), 41-47. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2016.09.007>
- Kettles, A. (2001). Spirituality and mental health care. Exploring the litterature. Dans J. Swinton (Éd.), *Spirituality and mental health care: Rediscovering a "forgotten dimension"* (pp. 64-92). Jessica Kingsley Publishers.
- Khawaja, N. G., White, K. M., Schweitzer, R., & Greenslade, J. (2008). Difficulties and coping strategies of Sudanese refugees: A qualitative approach. *Transcultural Psychiatry*, 45(3), 489-512. <https://doi.org/10.1177/1363461508094678>
- Kirk, J. (2002). *Les enfants touchées par la guerre dans les écoles de Montréal.* https://www.cgtsim.qc.ca/images/documents/enfants_guerre.pdf

- Kirmayer, L. J., Narasiah, L., Munoz, M., Rashid, M., Ryder, A. G., Guzder, J., Hassan, G., Rousseau, C., & Pottie, K. (2011). Common mental health problems in immigrants and refugees: General approach in primary care. *Canadian Guidelines for Immigrant Health*, 183(12), 959-967. <https://doi.org/10.1503/cmaj.090292>
- Knipscheer, J. W., Sleijpen, M., Mooren, T., Ter Heide, F. J., & van der Aa, N. (2015). Trauma exposure and refugee status as predictors of mental health outcomes in treatment-seeking refugees. *BJPsych Bulletin*, 39(1), 178-182. <https://doi.org/10.1192/pb.bo.114.047951>
- Koenig, H. G. (1998). *Handbook of religion and health*. Academic Press.
- Koenig, H. G. (2005). *Faith and mental health: Religious resources for healing*. Templeton Press.
- Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. *International Scholarly Research Notices*, 2012, 278730. <https://doi.org/10.5402/2012/278730>
- Kohn, L., & Christiaens, W. (2014). Les méthodes de recherches qualitatives dans la recherche en soins de santé : apports et croyances. *Reflets et perspectives de la vie économique*, 4(1), 67-82. <https://doi.org/10.3917/rpve.534.0067>
- Krejci, M. J., Thompson, K. M., Simonich, H., Crosby, R. D., Donaldson, M. A., Wonderlich, S. A., & Mitchell, J. E. (2004). Sexual trauma, spirituality, and psychopathology. *Journal of Child Sexual Abuse: Research, Treatment, & Program Innovations for Victims, Survivors, & Offenders*, 13(2), 85-103. https://doi.org/10.1300/J070v13n02_05
- Lacroix, M., Baffoe, M., & Liguori, M. (2015). Refugee community organizations in Canada: From the margins to the mainstreams? A challenge and opportunity for social workers. *International Journal of Social Welfare*, 24(1), 62-72. <https://doi.org/10.1111/ijsw.12110>
- Laflamme, E., Lapointe, A., Samson, C., Martin-Gagnon, G., & Ensink, K. (2021). Agressions sexuelles chez l'enfant: Symptômes de stress post-traumatique et comportements sexuels problématiques. *Psycause*, 11(2). <https://doi.org/10.51656/psycause.v11i2.51360>
- Lamothe-Lachaine, A. (2011). *Regard sur le projet migratoire et d'intégration et sur le processus identitaire de jeunes réfugiés au Québec* [Mémoire de maîtrise inédit]. Université de Montréal, QC. <https://papyrus.bib.umontreal.ca/xmlui/handle/1866/5159>

- Larousse. (n.d.). *Philosophie*. <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/philosophie/60268>
- Le Brun, N. (2015). *Croissance post-traumatique et gratitude : quels liens avec la qualité de vie aux soins palliatifs* [Mémoire de maîtrise inédit]. Université de Lausanne, Suisse. https://serval.unil.ch/fr/notice/serval:BIB_35FDB8C910C1
- Legault, G., & Fronteau, J. (2008). Les mécanismes d'inclusion des immigrants et des réfugiés. Dans G. Legault & L. Rachédi (Éds), *L'intervention interculturelle* (2^e éd., pp. 44-63). Gaëtan Morin Éditeur.
- Legrand, M. (1993). *L'approche biographique. Théorie, clinique*. Éditions Presses Internationales.
- Lelorain, S., Bonnaud-Antignac, A., & Florin, A. (2010). Long term posttraumatic growth after breast cancer: Prevalence, predictors and relationships with psychological health, *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 17(1), 14-22. <https://doi.org/10.1007/s10880-009-9183-6>
- Le Vaou, P. (2006). *Une psychothérapie existentielle: La logothérapie de Viktor Frankl*. Éditions l'Harmattan.
- Lu, C., & Ng, E. (2019). Effet de l'immigrant en bonne santé par catégorie d'immigrants au Canada. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/fr/pub/82-003-x/2019004/article/00001-fra.pdf?st=yHLmiPoM>
- Lukas, E. (2004). *La logothérapie thérapie et pratique*. Pierre TÉQUI.
- Macklin, R. (2003). Bioethics, vulnerability and protection, *Bioethics*, 17(5-6), 472-486. <https://doi.org/10.1111/1467-8519.00362>
- Magne, H., Jaafari, N., & Voyer, M. (2021). La croissance post-traumatique : un concept méconnu de la psychiatrie française. *L'Encéphale*, 47(2), 143-150. <https://doi.org/10.1016/j.encep.2020.05.021>
- Mahoney, A., Pendleton, S., & Ihrke, H. (2006). Religious coping by children and adolescents: Unexplored territory in the realm of spiritual development. Dans E. C. Roehlkepartain, P. E. King, L. Wagener, & P. L. Benson (Éds), *The handbook of spiritual development in childhood and adolescence* (pp. 341-354). Sage Publications.

- Maier, K., Konaszewski, K., Skalski, S. B., Büssing, A., & Surzykiewicz, J. (2022). Spiritual needs, religious coping and mental wellbeing: A cross-sectional study among migrants and refugees in Germany. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1), 3415. <https://doi.org/10.3390/ijerph19063415>
- Maire, P. (2013). *Au chevet de la santé*. Éditions Jouvence.
- Manning, L. K. (2013). Navigating hardships in old age: exploring the relationship between spirituality and resilience in later life. *Qualitative Health Research*, 23(4), 568-575. <https://doi.org/10.1177/1049732312471730>
- Marmar, C. R., Schlenger, W., Henn-Haase, C., Qian, M., Purchia, E., Li, M., Corry, N., Williams, C. S., Ho, C.-H., Horesh, D., Karstoft, K.-I., Shalev, A., & Kulka, R. A. (2015). Course of posttraumatic stress disorder 40 years after the Vietnam War: Findings from the National Vietnam Veterans Longitudinal Study. *JAMA Psychiatry*, 72(9), 875-881. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2015.0803>
- McBane, K. (2019). *Comparing spirituality and religiosity on subjective well-being* [Thèse de doctorat inédite]. Brescia University College États-Unis. https://ir.lib.uwo.ca/cgi/viewcontent.cgi?article=1024&context=brescia_psych_uht
- McLean, C. P., Handa, S., Dickstein, B. D., Benson, T. A., Baker, M. T., Isler, W. C., Peterson, A. L., & Brett, T. (2013). Posttraumatic growth and posttraumatic stress among military medical personnel. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 5(1), 62-68. <https://doi.org/10.1037/a0022949>
- Médecins sans frontières. (2019). *Partir par obligation : la réalité des réfugiés*. <https://www.medicinssansfrontieres.ca/partir-par-obligation-la-r%C3%A9alit%C3%A9-des-r%C3%A9fugi%C3%A9s>
- Mesa-Vieira, C., Haas, A. D., Buitrago-Garcia, D., Roa-Diaz, Z. M., Minder, B., Gamba, M., Salvador, D., Gomez, D., Lewis, M., Gonzalez-Jamarillo, W. C., Pahud de Mortanges, A., Buttia, C., Muka, T., Trujillo, N., & Franco, O. H. (2022). Mental health of migrants with pre-migration exposure to armed conflict: A systematic review and meta-analysis. *The Lancet*, 7(5), E469-E481. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(22\)00061-5](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(22)00061-5)
- Meunier, É.-M., & Wilkins-Laflamme, S. (2011). Sécularisation, catholicisme et transformation du régime de religiosité au Québec. Étude comparative avec le catholicisme au Canada (1968-2007). *Recherches sociographiques*, 52(3), 683-729. <https://doi.org/10.7202/1007655ar>

- Miller, W. R., & Thoresen, C. E. (2003). Spirituality, religion and health: An emerging research field. *American Psychologist*, 58(1), 24-35. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.58.1.24>
- Monod, S., Brennan, M., Theologian, E. R., Martin, E., Rochat, S., & Büla, C. (2011). Instruments measuring spirituality in clinical research: A systematic review. *Journal of General Medicine*, 26(11), 1345-1357. <https://doi.org/10.1007/s11606-011-1769-7>
- Moore, J. T. (2017). Multicultural and idiosyncratic considerations for measuring the relationship between religious and secular forms of spirituality with positive global mental health. *Psychology of Religion and Spirituality*, 9(1), 21-33. <https://doi.org/10.1037/rel0000083>
- Moore, T. (2003). Care of the soul: The benefits and costs of a more spiritual life. *Psychology Today*, 26(3), 28-31.
- Murray, J. S. (2017). Toxic stress and child refugees. *Journal for Specialists in Pediatric Nursing*, 23(1), e12200. <https://doi.org/10.1111/jspn.12200>
- Naher, L., Parvin, M., & Jatra, M. K. (2020). Psychosocial impact of rape: A qualitative study of Rohingya refugees in Bangladesh. *Bangladesh Journal of Psychology*, 23(1), 31-46. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(20\)30164-9](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(20)30164-9)
- Namini, S. B., Elahi, S. A., Seirafi, M. R., Sabet, M., & Azadeh, P. (2021). Predicting post-traumatic growth inventory (PTGI based on the perceived social support: The mediating role of resilience in women with breast cancer: A structural equation modeling approach. *Iranian Journal of Health Education and Health Promotion*, 9(2), 172-186. <https://doi.org/10.52547/ijhehp.9.2.172>
- Nérisson, T. (2021). Définir la spiritualité : une généalogie des débats. *Revue interdisciplinaire d'études religieuses*, 29(1), 242-267. <https://doi.org/10.7202/1088162ar>
- Newbold, B. K. (2017). Understanding the healthy immigrant effect: Evidence from Canada. Dans F. Trovato (Éd.), *Migration, health and survival: International perspectives* (pp. 15-30). Edward Elgar.
- Nishi, D., Matsuoka, Y., & Kim, Y. (2010). Posttraumatic growth, posttraumatic stress disorder and resilience of motor vehicle accident survivors, *BioPsychoSocial Medicine*, 4(1), 7. <https://doi.org/10.1186/1751-0759-4-7>
- Niwemugeni, M.-A. (2018). *Reconstruction identitaire en contexte d'exil* [Mémoire de maîtrise inédit]. Université du Québec à Rimouski, QC.

- Noh, S., Beiser, M., Kaspar, V., Hou, F., & Rummens, J. (1999). Perceived racial discrimination, depression, and coping: A study of Southeast Asian refugees in Canada. *Journal of Health and Social Behaviour*, 40(3), 193-207. <https://doi.org/10.2307/2676348>
- Noh, S., Kaspar, V., & Wickrama, K. A. S. (2007). Overt and subtle racial discrimination and mental health: Preliminary findings for Korean immigrants. *American Journal of Public Health*, 97(7), 1269-1274. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2005.085316>
- Nordanger, D. Ø. (2007). Coping with loss and bereavement in post-war Tigray, Ethiopia. *Transcultural Psychiatry*, 44(4), 545-565. <https://doi.org/10.1177/1363461507083896>
- Oman, D. (2013). Defining religion and spirituality. Dans R. F. Paloutzian & C. L. Park (Éds), *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (pp. 23-47). Guilford Press.
- Oman, D., & Thoresen, C. E. (2002). Does religion cause health?: Differing interpretations and diverse meanings. *Journal of Health Psychology*, 7(4), 365-380. <https://doi.org/10.1177/1359105302007004326>
- Organisation des Nations unies. (2020). *Définitions*. <https://refugeesmigrants.un.org/fr/d%C3%A9finitions>
- Organisation mondiale de la santé. (2018). *La santé mentale : renforcer notre action*, <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Ouellet, M. (2018). *Migration et classe sociale. Trajectoires d'exil de réfugiés syriens réinstallés au Canada* [Mémoire de maîtrise inédit]. Université Laval, Québec, QC.
- Paillé, P., & Mucchielli, A. (2010). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*. Paris : Armand Colin.
- Palmer Kelly, E., Paredes, A. Z., Tsilimigras, D. I., Hyer, J. M., & Pawlik, T. M. (2022). The role of religion and spirituality in cancer care: An umbrella review of the literature. *Surgical Oncology*, 42. <https://doi.org/10.1016/j.suronc.2020.05.004>
- Paloutzian, R. F., & Park, C. L. (2013). *Handbook of the psychology of religion and spirituality*. Guilford Press.

- Pandya, S. P. (2018). Spirituality for mental health and well-being of adult refugees in Europe. *Journal of Immigrant and Minority Health, 20*(1), 1396-1403. <https://doi.org/10.1007/s10903-018-0717-6>
- Papazian-Zohrabian, G., Mamprin, C., Lemire, V., & Turpin-Samson, A. (2018). Prendre en compte l'expérience pré-péri- et post-migratoire des élèves réfugiés afin de favoriser leur accueil et leur expérience socioscolaire, *Alterstice*, 8(2), 101-116. <https://doi.org/10.7202/1066956ar>
- Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, and practice*. Guilford Press.
- Pargament, K. I. (1999). The psychology of religion and spirituality? Yes and no. *International Journal for the Psychology of Religion, 9*(1), 3-16. https://doi.org/10.1207/s15327582ijpr0901_2
- Pargament, K. I., Desai, K. M., & McConnell, K. M. (2006). Spirituality: A pathway to posttraumatic growth or decline? Dans L. G. Calhoun & R. G. Tedeschi (Éds), *Handbook of posttraumatic growth: Research and practice* (pp. 121-137). Lawrence Erlbaum Associates.
- Pargament, K. I., & Exline. (2020). *Religious and spiritual struggles. Research is shedding new light on an overlooked but important human experience.* <https://www.apa.org/topics/belief-systems-religion/spiritual-struggles>
- Pargament, K. I., Exline, J. J., & Jones, J. W. (2013). *APA handbook of psychology, religion, and spirituality*. American Psychological Association.
- Pargament, K. I., & Lomax, J. W. (2013). Understanding and addressing religion among people with mental illness. *World Psychiatry, 12*(1), 26-32. <https://doi.org/10.1002/wps.20005>
- Pargament, K. I., Mahoney, A., Exline, J. J., Jones, J. W., & Shafranske, E. P. (2013). Envisioning an integrative paradigm for the psychology of religion and spirituality. Dans K. I. Pargament, J. J. Exline, & J. W. Jones (Éds), *APA handbooks of psychology, religion, and spirituality (Vol 1): Context, theory, and research* (pp. 3-19). American Psychological Association.
- Park, C. L. (2022). Meaning making following trauma. *Frontiers in Psychology, 13*, 844891. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.844891>

- Park, C. L., Currier, J. M., Harris, J. I., & Slattery, J. M. (2017). The intersection of religion/spirituality and trauma. Dans C. L. Park, J. M. Currier, J. I. Harris, & J. M. Slattery (Éds), *Trauma, meaning, and spirituality: Translation research into clinical practice* (pp. 3-14). American Psychological Association.
- Park, C. L., Smith, P. H., Lee, S. Y., Mazure, C. M., McKee, S. A., & Hoff, R. (2017). Positive and negative religious/spiritual coping and combat exposure as predictors of posttraumatic stress and perceived growth in Iraq and Afghanistan veterans. *Psychology of Religion and Spirituality*, 9(1), 13-20. <https://doi.org/10.1037/rel0000086>.
- Pavlish, C. (2005). Action responses of Congolese refugee women. *Journal of Nursing Scholarship*, 37(1), 10-17. <https://doi.org/10.1111/j.1547-5069.2005.00010.x>
- Pearce, K. A., Schauer, A. H., Garfield, N. J., Ohlde, C. O., & Patterson, T. W. (1985). A study of post traumatic stress disorder in Vietnam. *Journal of Clinical Psychology*, 4(1), 9-14. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(198501\)41:1<9::AID-JCLP2270410103>3.0.CO;2-1](https://doi.org/10.1002/1097-4679(198501)41:1<9::AID-JCLP2270410103>3.0.CO;2-1)
- Pedro, S. (2021). *Cross-cultural cross-roads: Understanding the social and acculturation experiences of newcomer Syrian refugee students in Toronto, Canada* [Mémoire de maîtrise inédit]. Queen's University, ON.
- Penix, E. A., Kim, P. Y., Wilk, J. E., & Adler, A. B. (2019). Secondary traumatic stress in deployed healthcare staff. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 11(1), 1-9. <https://doi.org/10.1037/tra0000401>
- Peteet, J. R. (1994). Approaching spiritual problems in psychotherapy. A conceptual framework. *The Journal of Psychotherapy Practice and Research*, 3(3), 237-245.
- Post, S. G. (1998). Ethics, religion, and mental health. Dans H. G. Koenig (Éd.), *Handbook of religion and mental health* (pp. 21-29). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012417645-4/50069-9>
- Prati, G., & Pietrantonio, L. (2009). Optimism, social support, and coping strategies as factors contributing to posttraumatic growth: A meta-analysis, *Journal of Loss and Trauma*, 14(5), 364-388. <https://doi.org/10.1080/15325020902724271>
- Prieto-Ursúa, M., & Jódar, R. (2020). Finding meaning in hell. The role of meaning, religiosity and spirituality in posttraumatic growth during the coronavirus crisis in Spain. *Frontiers in Psychology*, 11, 5678336. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.567836>

- Regroupement des intervenantes et intervenants francophones en santé et services sociaux de l'Ontario. (2014). *Santé mentale des immigrants : une revue de la littérature*. <https://www.calameo.com/read/0039445559990698e00b6>
- Revercez, M. (2022). *La résilience, la spiritualité et la religion chez les adultes ayant vécu un parcours d'exil* [Mémoire de maîtrise inédit]. Université Liège, Belgique. https://matheo.uliege.be/bitstream/2268.2/14301/6/MEMOIRE_RevercezMarie.pdf
- Rioufreyt, T. (2016, 28 juin). *La transcription d'entretiens en sciences sociales : enjeux, conseils et manière de faire*. <http://www.thibaut.rioufreyt.fr/2016/06/28/fiche-methodologique-n-1-transcription-dentretiens-sciences-sociales/>
- Robert, A.-M., & Gilkinson, T. (2012). *Santé mentale et bien-être des immigrants récents au Canada : données de l'Enquête longitudinale auprès des immigrants du Canada (ELIC)*. <https://publications.gc.ca/site/eng/9.912930/publication.html>
- Ross, L. (1994). Spiritual aspects of nursing. *Journal of Advanced Nursing*, 19(1), 439-447. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.1994.tb01105.x>
- Rousseau, C. (1997). *Politique d'immigration et santé mentale : impact des séparations familiales prolongées sur la santé mentales des réfugiés*. Conseil québécois de la recherche sociale.
- Rousseau, C. (2000). Les réfugiés à notre porte : violence organisée et souffrance sociale. *Criminologie*, 33(1), 185-201. <https://doi.org/10.7202/004743ar>
- Rousseau, C., & Frounfelker, R. L. (2019). Mental health needs and services for migrants: An overview for primary care providers. *Journal of Travel Medicine*, 26(2), 1-8. <https://doi.org/10.1093/jtm/tay150>
- Rousseau, E. (2014). *The construction of ethnoreligious identity groups in Syria: loyalties and tensions in the Syrian civil war* [Thèse de doctorat inédite]. Bridgewater State University, États-Unis.
- Roussiau, N., & Renard, E. (2021). *Psychologie et spiritualité : fondements, concepts et applications*. Dunod.
- Sabatier, C., & Berry, J. (1994). Immigration et acculturation. Dans R. Y. Bourhis & J. Ph. Leyens (Éd.), *Stéréotypes, discrimination et relations intergroupes* (pp. 261-291). Mardaga.
- Şafak-Ayvazoğlu, A., Kunuroglu, F., & Yağmur, K. (2021). Psychological and socio-cultural adaptation of Syrian refugees in Turkey, *International Journal of Intercultural Relations*, 80(1), 99-111. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2020.11.003>

- Saguin, E. (2022). Sommeil et état de stress post-traumatique : intrications cliniques et perspectives thérapeutiques. *Revue Défense nationale*, 43-49. <https://doi.org/10.3917/rdna.hs07.0043>
- Saillant, F., Lévy, J. J., & Ramirez-Villagra, A. (2016). Immigrants et réfugiés au prisme de la vie sociale des droits. *Anthropologie et sociétés*, 40(2), 61-88. <https://doi.org/10.7202/1037512ar>
- Sam, D. L., & Berry, J. W. (2010). Acculturation: When individuals and groups of different cultural backgrounds meet. *Perspectives on Psychological Science*, 5(4), 472-481. <https://doi.org/10.1177/1745691610373075>
- Samios, C., Rodzik, A. K., & Abel, L. M. (2011). Secondary traumatic stress and adjustment in therapists who work with sexual violence survivors: The moderating role of posttraumatic growth. *British Journal of Guidance & Counselling*, 40(4), 341-356. <https://doi.org/10.1080/03069885.2012.691463>
- Sarfati, G.- E. (2019). Introduction à l'édition française de Georges-Elia Sarfati De Freud et Adler à Frankl. Dans V. E. Frankl (Éd.), *Nos raisons de vivre. À l'école du sens de la vie* (préface). Dunod.
- Schlechter, P., Rodriguez, I. M., Morina, N., Knausenberger, J., Wilkinson, P. O., & Hellman, J. H. (2021). Psychological distress in refugees: The role of traumatic events, resilience, social support, and support by religious faith. *Psychiatry Research*, 304(1), 114121. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.114121>
- Schouler-Ocak, M., Laban, C. J., Bäärnhelm, S., Kastrup, M. C., Dein, S., & Wintrob, R. (2019). Transcultural psychiatry: Refugee, asylum seeker and immigrant patients over the globe. Dans A. Javed & K. Fountoulakis (Éds), *Advances in psychiatry* (pp. 637-655). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-70554-5_37
- Schwartz, S. J., Unger, J. B., Zamboanga, B. L., & Szapocznik, J. (2010). Rethinking the concept of acculturation. *Implications for Theory and Research*, 65(4), 237-251. <https://doi.org/10.1037/a0019330>
- Schweitzer, R., Greenslade, J., & Kagee, A. (2007). Coping and resilience in refugees from Sudan: A narrative account. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 41(1), 282-288. <https://doi.org/10.1080/00048670601172780>
- Seybold, K. S., & Hill, P. C. (2011). The role of religion and spirituality in mental and physical health. *Current Directions in Psychological Science*, 10(1), 21-24. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00106>

- Shannon, D. K., Oakes, K. E., Scheers, N. J., Richardson, F. J., & Stills, A. B. (2013). Religious beliefs as moderator of exposure to violence in African American adolescents. *Psychology of Religion and Spirituality, 5*(3), 172-181. <https://doi.org/10.1037/a0030879>
- Şimşir, Z., Dilmaç, B., & İrem Özteke Kozan, H. (2018). Posttraumatic growth experiences of Syrian refugees after war. *Journal of Humanistic Psychology, 61*(1). <https://doi.org/10.1177/0022167818801090>
- Sitbon, A., Shankland, R., & Krumm, C.- M. (2019). Interventions efficaces en psychologie positive : une revue systématique. *Canadian Psychologie / Psychologie canadienne, 60*(1), 35-54. <https://doi.org/10.1037/cap0000163>
- Smigelsky, M. A., Gill, A., Foshager, D., Aten, J. D., & Im, H. (2017). "My heart is in his hands": The lived spiritual experiences of Congolese refugee women survivors of sexual violence. *Journal of Prevention & Intervention in the Community, 45*(4), 261-273. <https://doi.org/10.1080/10852352.2016.1197754>
- Smith, J. A., & Osborn, M. (2008). Interpretative phenomenological analysis. Dans J. A. Smith (Éd.), *Qualitative psychology: A practical guide to research methods* (pp. 53-80). Sage Publications.
- Smith, S. (2004). Exploring the interaction of trauma and spirituality. *Traumatology, 10*(4), 231-243. <https://doi.org/10.1177/153476560401000403>
- Song, S. J., Subica, A., Kaplan, C., Tol, W., & de Jong, J. (2018). Predicting the mental health and functioning of torture survivors. *The Journal of Nervous and Mental Disease, 206*(1), 33-39. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000000678>
- Ssenyonga, J., Owens, V., & Olema, D. K. (2012). Traumatic experiences and PTSD among adolescent Congolese refugees in Uganda: A preliminary study. *Journal of Psychology in Africa, 22*(4), 629-632. <https://doi.org/10.1080/14330237.2012.10820578>
- Statistique Canada. (2022). *Enquête sur la santé mentale et les événements stressants, août à décembre 2021*. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/220520/dq220520b-fra.htm>
- Steel, J. L., Dunvaly, A. C., Harding, C. E., & Therorell, T. (2017). The psychological consequences of pre-emigration trauma and post-migration stress in refugees and immigrants from Africa. *Journal of Immigrant and Minority Health, 19*(3), 523-532. <https://doi.org/10.1007/s10903-016-0478-z>

- Steel, Z., Chey, T., Silove, D., Marnane, C., Bryant, R. A., & van Ommeren, M. (2009). Association of torture and other potentially traumatic events with mental health outcomes among populations exposed to mass conflict and displacement: A systematic review and meta-analysis. *Journal of the American Medical Association*, *302*(5), 537-549. <https://doi.org/10.1001/jama.2009.1132>
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, *15*(1), 1-18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, *9*(1), 455-471. <https://doi.org/10.1002/jts.2490090305>
- Tedeschi, R. G., Cann, A., Taku, K., Senol-Durak, E., Calhoun, L. G. (2017). The posttraumatic growth inventory: A revision integrating existential and spiritual change. *Journal of Traumatic Stress*, *30*(1), 11-18. <https://doi.org/10.1002/jts.22155>
- Teodorescu, D.-S., Siqveland, J., Heir, T., Hauff, E., Wentzel-Larsen, T., & Lien, L. (2012). Posttraumatic growth, depressive symptoms, posttraumatic stress symptoms, post-migration stressors and quality of life in multi-traumatized psychiatric outpatients with a refugee background in Norway. *Health and Quality of Life Outcomes*, *10*(1), 84. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-10-84>
- Thompson, N. J., Fiorillo, D., Rothbaum, B. O., Ressler, K. J., & Vasiliki, M. (2018). Coping strategies as mediators in relation to resilience and posttraumatic stress disorder. *Journal of Affective Disorders*, *225*(1), 153-159. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.08.049>
- Tsai, J., Harpaz-Rotem, I., Pietrzak, R. H., & Soutwick, S. M. (2017). Trauma resilience and posttraumatic growth. Dans S. N. Gold (Éd), *APA handbook of trauma psychology: Trauma practice* (pp. 89-113). American Psychological Association.
- Tummala-Narra, P., & Claudius, M. (2013). Perceived discrimination and depressive symptoms among immigrant-origin adolescents. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, *19*(3), 257-269. <https://doi.org/10.1037/a0032960>
- UNESCO. (2018). *Quel gâchis : assurer la reconnaissance des qualifications et des acquis antérieurs des réfugiés et des migrants*. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000366312_fre/PDF/366312fre.pdf.multi
- United Nations Refugee Agency. (2019). *Global trends force displacement in 2018*. United Nations High Commissioner for Refugees

- U.S. Department of Health and Human Services. (2014). Understanding the impact of trauma. Dans *A Treatment Improvement Protocol: Trauma-informed care in behavioral health services* (pp. 59-89). HHS Publication.
- Vachon, M. (2010). Vivre au chevet de la mort : une analyse phénoménologique et interprétative de l'expérience spirituelle et existentielle d'infirmières qui accompagnent des patients en fin de vie [Thèse de doctorat inédite]. Université de Montréal, QC. <https://papyrus.bib.umontreal.ca/xmlui/handle/1866/4393>
- Vang, Z., Sigouin, J., Flenon, A., & Gagnon, A. (2015). The healthy immigrant effect in Canada: A systematic review. *Ethnicity and Health*, 3(1), 4.
- Vang, Z., Sigouin, J., Flenon, A., & Gagnon, A. (2017). Are immigrants healthier than native-born Canadians? A systematic review of the healthy immigrant effect in Canada. *Ethnicity & Health*, 22(3), 209-241. <https://doi.org/10.1080/13557858.2016.1246518>
- Vecoli, F. (2018). Spiritualité. L'élaboration d'un concept. *Revue interdisciplinaire d'études religieuses*, 26(2), 43-58. <https://doi.org/10.7202/1065194ar>
- Velz, E. (1999). *De l'enseignement planifié à l'organisation de l'apprentissage*. De Boeck & Larcier.
- Vis, J. A., & Boynton, H. M. (2008). Spirituality and transcendent meaning making: Possibilities for enhancing posttraumatic growth. *Journal of Religion & Spirituality in Social Work: Social Thought*, 27(1-2), 69-86. <https://doi.org/10.1080/15426430802113814>
- Visser, A., Garssen, B., & Vingerhoets, A. (2009). Spirituality and well-being in cancer patients: A review. *Psycho-Oncology*, 19(6), 565-572. <https://doi.org/10.1002/pon.1626>
- Watters, C. (2007). Refugees at Europe's borders: the moral economy of care. *Transcultural Psychiatry*, 44(3), 394-417. <https://doi.org/10.1177/1363461507081638>
- Weathers, E. (2018). Spirituality and health: A Middle Eastern perspective. *Religions*, 9(2), 33. <https://doi.org/10.3390/rel9020033>
- Weber, S. R., & Pargament, K. I. (2014). The role of religion and spirituality in mental health. *Current Opinion in Psychiatry*, 27(5), 358-363. <https://doi.org/10.1097/ycp.0000000000000080>

- Weinstein, N., Khabbaz, F., & Legate, N. (2016). Enhancing need satisfaction to reduce psychological distress in Syrian refugees. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 84*(7), 645-650. <https://doi.org/10.1037/ccp0000095>
- Wilt, J. A., Grubbs, J. B., Exline, J. J., & Pargament, K. I. (2016). Personality, religious and spiritual struggles, and wellbeing. *Psychology of Religion and Spirituality, 8*(4), 341-351. <https://doi.org/10.1037/rel0000054>
- Winter, U., Hauri, D., Huber, S., Jenewein, J., Schnyder, U., & Kraemer, B. (2009). The psychological outcome of religious coping with stressful life events in a Swiss sample of church attendees. *Psychotherapy and Psychosomatics, 78*(4), 240-244. <https://doi.org/10.1159/000219523>
- Wolman, A., Stève, J.-M., Samor, M., Bouteyre, E., Apostolidis, T., & El Ahmadi. (2020). Posttraumatic stress disorder mediated by exposure level in French civil firefighters following a terrorist attack: Some hypotheses towards a structural model. *World Journal of Neuroscience, 10*(3), 121-134. <https://doi.org/10.4236/wjns.2020.103014>
- Wright, T. (2019, 19 juin). *Le Canada a accueilli 30 % des réfugiés en 2018*. <https://www.lapresse.ca/actualites/national/2019-06-19/le-canada-a-accueilli-30-des-refugies-en-2018>
- Wu, Z., & Schimmele, C. M. (2005). The healthy migrant effect on depression: Variation over time?. *Canadian Studies in Population, 32*(2), 271-295. <https://doi.org/10.25336/P6DW3T>
- Xiaoli, W., Kaminga, A. C., Wenjie, D., Jing, D., Zhipeng, W., Xiongfeng, P., & Aizhong, L. (2019). The prevalence of moderate-to-high posttraumatic growth: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders, 243*(15), 408-415. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.09.023>
- Yahyaoui Krivenko, E. (2016, 17 mai). *Le programme de parrainage privé des réfugiés crée des conditions très favorables à l'intégration des nouveaux arrivants*. Options Politiques. <https://policyoptions.irpp.org/fr/magazines/mai-2016/le-parrainage-privé-des-refugies-un-programme-cle-pour-lintegration/>
- Yang, F.-J. (2017). *The "what" and "how" questions of the healthy immigrant effect: psychosocial resources and demands as pathways to mental health risks* [Thèse de doctorat inédite]. McMaster University, ON.

Zinnbauer, B. J., Pargament, K. I., Cole, B., Rye, M. S., Butter, E. M., Belavich, T. G., Hipp, K. M., Scot, A. B., & Kadar, J. L. (1997). Religion and spirituality: Unfuzzifying the fuzzy. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 36(4), 549-564. <https://doi.org/10.2307/1387689>

Appendice A
Affiche de recrutement

RECHERCHE DE PARTICIPANTS



Projet doctoral en psychologie portant sur la spiritualité chez des personnes réfugiées :

- âgées de 18 ans ou plus;
- s'exprimant en français;
- résident au Canada depuis plus de cinq ans.

TITRE DU PROJET :

Spiritualité chez des personnes réfugiées au Canada : une étude phénoménologique interprétative

Mené par : Marie-Elen Côté, candidate au doctorat en psychologie (D. Ps.), UQTR
Dirigé par : Daniela Wiethaeuper, Ph. D., UQTR

IMPLICATIONS :

- Appel téléphonique à visée informative;
- Entrevue individuelle (durée maximale de 3h) effectuée par téléconférence au moment convenu avec l'équipe de recherche.

AVANTAGES :

- Partage du récit de son parcours migratoire tout en contribuant à l'avancement des connaissances;
- Compensation financière de 20\$ remise à la fin de l'entrevue.

Vous avez des questions?

Vous êtes intéressé(e)s à participer?



Contactez-nous à l'adresse suivante :

marie-elen.cote@uqtr.ca

Projet de recherche approuvé par le Comité d'éthique de la recherche avec les êtres humains de l'Université du Québec à Trois-Rivières (CER-20-267-07.19).



Appendice B
Canevas d'entrevue semi-dirigée

Canevas d'entrevue individuelle par récit de vie¹

Préambule :

Au cours des prochaines heures, vous serez invité à dresser le récit de votre migration. Mon rôle sera de vous soutenir dans l'élaboration de votre discours. Pour ce faire, je ferai des interventions visant à obtenir des clarifications sur votre vécu. En fin d'entretien, je poserai des questions susceptibles d'apporter des informations complémentaires à celles que vous m'aurez déjà partagées. Vous pouvez arrêter votre récit à tout moment et vous aurez la liberté de répondre ou non aux questions que je vous poserai. Il vous est également possible de prendre une pause à n'importe quel moment durant l'entretien. Avant de débiter, avez-vous des questions?

- **Consigne de départ :** « Racontez-moi le récit de votre migration ».

- **Questions permettant d'obtenir des informations complémentaires sur les thématiques du projet de recherche:**

Expériences marquantes

- Est-ce que des événements se sont avérés significatifs pour vous?
- Quels défis avez-vous rencontré?
- Comment êtes-vous arrivé à composer avec ces défis?
- Quelle attitude adoptez-vous aujourd'hui face à ces expériences?

Spiritualité

- Qu'est-ce que la spiritualité pour vous?
- Quelle place occupe la spiritualité, telle que vous la décrivez, dans votre vie?
- Quelles valeurs sont importantes pour vous?
- Est-ce qu'il y a des buts que vous voudriez atteindre dans votre vie?

¹ Selon le déroulement de l'entrevue, l'intervieweuse pourrait modifier l'ordre des questions, en éliminer ou en ajouter.



- Y a-t-il quelque chose qui donne un sens à votre existence sur la Terre?

Croissance post-traumatique

- Quelle vision entreteniez-vous à propos de vous-même, de vos relations interpersonnelles et du monde avant votre migration?
- Quelle vision entretenez-vous à propos de vous-même, de vos relations interpersonnelles et du monde aujourd'hui?
- Quelles sont vos priorités? Est-ce qu'elles ont changé ou est-ce qu'elles sont restées les mêmes au fil du temps?

➤ Conclusion de l'entretien

- Y a-t-il des éléments que nous n'avons pas abordés durant l'entretien que vous trouvez important de me partager?
- Comment repartez-vous de l'entretien, dans quel état d'esprit?

Appendice C

Questionnaire de renseignements sociodémographiques

RENSEIGNEMENTS SOCIODÉMOGRAPHIQUES

Code de confidentialité : _____

Projet de recherche : Spiritualité chez des personnes réfugiées au Québec: une étude phénoménologique interprétative

Mené par : Marie-Elen Côté, candidate au doctorat en psychologie (D.Psy), département de psychologie, Université du Québec à Trois-Rivières

Sous la direction de : Daniela Wiethaeuper, Ph.D., département de psychologie, Université du Québec à Trois-Rivières

SECTION A - INFORMATIONS GÉNÉRALES

1. Veuillez indiquer votre âge.

2. Veuillez indiquer à quel sexe vous vous identifiez.

- Femme
 Homme
 Autre (spécifiez) : _____

3. Veuillez indiquer votre langue maternelle.

4. Veuillez indiquer le plus haut niveau de scolarité que vous avez complété.

5. Veuillez indiquer votre occupation actuelle.



SECTION B – INFORMATIONS SUR LA TRAJECTOIRE MIGRATOIRE

6. Veuillez indiquer la date de votre arrivée au Canada.

7. Veuillez indiquer votre pays d'origine.

8. Veuillez indiquer le ou les pays par lesquels vous avez transité avant d'arriver au Québec.

9. Veuillez indiquer votre statut d'immigration.

- Immigrant(e) économique
- Immigrant(e) par regroupement familial
- Réfugié(e) pris en charge par l'État
- Demandeur(se) d'asile
- Migrant(e)
- Résident(e) temporaire
- Autre (spécifiez) : _____

Appendice D

Certificat d'éthique de la recherche avec des êtres humains

**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 : **Spiritualité chez des personnes réfugiées au Canada : une étude phénoménologique interprétative**

Chercheur(s) : Marie-Elen Côté
Département de psychologie

Organisme(s) : Aucun financement

N° DU CERTIFICAT : CER-20-267-07.19

PÉRIODE DE VALIDITÉ : Du 29 juin 2020 au 29 juin 2021

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

Appendice E
Formulaire d'information et de consentement

FORMULAIRE D'INFORMATION ET DE CONSENTEMENT

| | |
|--|--|
| Titre du projet de recherche : | Spiritualité chez des personnes réfugiées au Canada : une étude phénoménologique interprétative |
| Mené par : | Marie-Elen Côté, étudiante, département de psychologie, doctorat en psychologie-profil intervention, Université du Québec à Trois-Rivières |
| Sous la direction de : | Daniela Wiethaeuper, département de psychologie, Université du Québec à Trois-Rivières, Ph.D. |
| Membres de l'équipe de recherche : | AUCUN |
| Source de financement: | AUCUN |
| Déclaration de conflit d'intérêts : | Il n'y a pas de conflits d'intérêts à déclarer. |

Préambule :

Votre participation au projet de recherche serait grandement appréciée. Il vise à mieux comprendre comment les personnes réfugiées arrivent à composer avec les défis associés à leur parcours migratoire. Cependant, avant d'accepter de participer au projet et de signer ce formulaire d'information et de consentement, veuillez prendre le temps de lire les informations qui y sont présentées. Elles vous aideront à comprendre ce qu'implique votre éventuelle participation à la recherche pour que vous preniez 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 à la chercheuse principale, Marie-Elen Côté, 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

Le projet de recherche s'inscrit dans le contexte d'un essai doctoral en psychologie clinique. En utilisant la stratégie du récit de vie, l'objectif est d'explorer l'expérience spirituelle de personnes réfugiées au Canada depuis plus de cinq ans en lien avec les défis qu'elles ont rencontrés durant leur migration. Cette thématique est actuellement peu étudiée auprès de cette population selon la stratégie proposée.

Nature et durée de votre participation

Votre participation au projet de recherche consiste à prendre part à une entrevue individuelle avec la chercheuse responsable à une seule reprise. Lors de la prise de contact téléphonique préalable à la participation, le moment auquel se déroulera l'entrevue sera déterminé à votre convenance. L'entretien sera mené à distance via le service de téléconférence Zoom et pour ce faire, vous serez invité à vous installer dans un local fermé pour préserver la confidentialité.

Le jour de votre participation, la chercheuse principale agira à titre d'intervieweuse. L'entretien d'une durée maximale de trois heures sera enregistré sous forme audio. L'intervieweuse débutera l'entrevue par la présentation du présent formulaire et la complétion d'un court questionnaire (environ dix minutes) visant à recueillir certaines informations sociodémographiques (p.ex. : pays d'origine, date d'arrivée au Canada, etc.). Par la suite, durant l'entrevue, vous serez invité à faire le récit de votre parcours migratoire. À la fin de l'entretien, il est possible que la chercheuse pose des questions pour approfondir certains aspects que vous n'auriez pas abordés spontanément. Voici les questions qui pourraient vous être posées :

- Quels défis avez-vous rencontré durant votre migration?
- Est-ce que ces expériences ont transformé la vision que vous entretenez à propos de vous-même, de vos relations interpersonnelles et du monde? Si oui, de quelle manière?
- Qu'est-ce que la spiritualité pour vous et quelle place occupe-t-elle dans votre vie?

Risques et inconvénients

La réalisation de l'entrevue se fait à distance en utilisant le site internet Zoom pour respecter la mesure de distanciation sociale émise par le gouvernement afin de faire face à la pandémie du coronavirus. À cet égard, l'équipe de recherche tient à souligner que l'utilisation des plateformes technologiques peut représenter un risque à la préservation de la confidentialité étant donné certaines variables hors de contrôle (p.ex. : pirates informatiques). Pour minimiser le risque, l'équipe de recherche vous transmettra un mot de passe confidentiel afin que vous soyez la seule personne en mesure d'accéder à l'interface. De plus, le temps consacré pour la participation à l'entrevue a été fixé à un maximum de 3h, ce qui peut représenter un inconvénient. Toutefois, il sera possible de prendre une pause à tout moment pendant l'entretien. Finalement, il est possible que des émotions désagréables émergent lorsque vous ferez le récit de votre migration. Ceci étant dit, vous aurez la liberté de relater les souvenirs de votre choix et en cas de besoin, une liste de ressources psychosociales a été insérée en annexe du présent formulaire d'information et de consentement pour vous permettre d'accéder à du support.



Avantages ou bénéfiques

Par votre participation au projet de recherche, vous aurez la chance d'accéder à un espace de parole. Vous contribuerez également à l'avancement de connaissances susceptibles d'améliorer l'accompagnement qui est offert aux membres de votre communauté d'appartenance.

Compensation ou incitatif

Un montant de 20\$ vous sera remis à la fin de l'entrevue individuelle par transfert Interact. Cependant, veuillez noter que cet incitatif financier serait retiré si vous décidiez de ne pas compléter l'entrevue.

Confidentialité

Les données recueillies dans cette étude sont entièrement confidentielles et ne pourront en aucun cas mener à votre identification. Votre confidentialité sera assurée par un prénom fictif et un code à chiffres. Les résultats de la recherche, qui pourront être diffusés sous forme d'essai doctoral ou d'articles, ne permettront pas d'identifier les participants.

Les données recueillies seront conservées dans un classeur à l'université, fermé à clef et protégé par un mot de passe. Les seules personnes qui y auront accès seront la chercheuse principale, Marie-Elen Côté, et la directrice du projet, Daniela Wiefhaeuper. Toutes ces personnes ont signé un engagement à la confidentialité. Les données seront détruites dans tous leurs formats (cf. électronique, audio et papier) dans un maximum de cinq ans après l'analyse des données, 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'explications. En cas de retrait, aucune de vos données ne seront utilisées dans la recherche.

Responsabilité de la recherche

Pour obtenir de plus amples renseignements ou pour toute question concernant ce projet de recherche, vous pouvez communiquer avec la chercheuse principale, Marie-Elen Côté, à l'adresse courriel suivante : marie-elen.cote@uqtr.ca.

Surveillance des aspects éthiques de la recherche

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-20-267-07.19 a été émis le 29 juin 2020. 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 courrier électronique CEREH@uqtr.ca.



CONSENTEMENT

Engagement de la chercheuse

Moi, Marie-Elen Côté, m'engage à procéder à cette étude conformément 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 *Spiritualité chez des personnes réfugiées au Québec: une étude phénoménologique interprétative*. 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 être enregistré(e).

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

| | |
|------------------|--------------|
| Participant(e) : | Chercheuse : |
| Signature : | Signature : |
| Nom : | Nom : |
| Date : | Date : |

Validation du contenu des entrevues

Les entrevues enregistrées seront transcrites sous forme de verbatim. Avant que le verbatim soit analysé par l'équipe de recherche, il vous est possible de valider leur contenu.

Je souhaite valider le contenu du verbatim.

S'il y a lieu, veuillez indiquer l'adresse courriel à laquelle vous souhaitez recevoir le verbatim de l'entrevue.

Résultats de la recherche

Un retour sur les résultats sera envoyé aux participant(e)s qui le souhaitent. Ce résumé ne sera cependant pas disponible avant le 1er septembre 2021, au plus tard.

- Je souhaite avoir un retour sur les résultats.
 Je ne souhaite pas recevoir de retour sur les résultats.



S'il y a lieu, indiquez de quelle manière vous souhaitez que ce résumé vous parvienne.

- Je souhaite avoir un retour par courriel.
- Je souhaite avoir un retour par téléphone.

S'il y a lieu, indiquez les coordonnées (adresse courriel ou numéro de téléphone) par lesquelles vous souhaitez que ce résumé vous parvienne.



ANNEXE

Liste de ressources psychosociales

❖ Montréal :

- Organisme RIVO-résilience (accompagnement personnalisé en lien avec la violence organisée) : 514 282-0661
- Équipes psychosociales CIUSSS secteur Dorval-Lachine-LaSalle : <https://ciusss-ouestmtl.gouv.qc.ca/soins-services/territoire-de-dorval-lachine-lasalle/pour-tous/services-psychosociaux/>
- Équipes psychosociales du CIUSSS de l'Ouest-de-l'Île : <https://ciusss-ouestmtl.gouv.qc.ca/soins-services/territoire-de-l-ouest-de-l-ile/>

❖ Mauricie-Centre-du-Québec (équipes psychosociales du CIUSSS MCQ)

- Ville et secteur de Trois-Rivières: 819 370-2100
- Ville et secteur de Drummondville: 819 474-2572
- Ville et secteur de Victoriaville : 819 758-7281

❖ Estrie :

- Équipe psychosociale du CIUSSS de l'Estrie : 819 780-2222

❖ Québec :

- Équipes psychosociales du CIUSSS de la Capitale-Nationale : <https://www.ciusss-capitalenationale.gouv.qc.ca/services/adresses/clsc>

❖ Ligne Info-Social: 811

❖ Psychologue:

Ordre des psychologues du Québec (<https://www.ordrepsy.qc.ca/trouver-de-aide>)

❖ Questions ou besoin de référence: marie-elen.cote@uqtr.ca