

## *Vivre Ensemble*

Programme de soutien en santé mentale aux familles  
des communautés ethnoculturelles

### *Vivre Ensemble, une vision de l'avenir*

Le programme *Vivre Ensemble* est un modèle d'intervention en santé mentale adapté à la problématique des immigrants. Il est holistique et populationnel. Il tient compte de la personne, de la famille et du milieu à travers l'histoire de vie, la trajectoire pré-migratoire, migratoire et post-migratoire. De ce fait, nous apportons une réponse nouvelle aux défis actuels de la cohabitation de diverses cultures dans le respect des différences. Un respect donnant à l'autre toute sa dignité.

Vivre ensemble dans une société pluriculturelle exige des communautés : un apprentissage permanent, une ouverture à la diversité et la mise en place de processus de sensibilisation et de formation afin que la communauté d'accueil et les immigrants répondent adéquatement aux situations concrètes de la population représentant « l'autre différent ».

Par le biais de ce programme, nous répondons aux visées des politiques actuelles du gouvernement du Québec, à savoir l'intégration réussie des nouveaux immigrants, le développement des relations interculturelles harmonieuses, la prise en compte des besoins différenciés des individus sur le plan de l'intégration et de la pleine participation citoyenne.

Si la différence éloigne quelques fois, elle peut aussi être une source de richesse pour les personnes et pour la société. Gérer la diversité, c'est jeter les bases d'une éducation qui tient compte de l'humain dans le sens profond du terme et qui appréhende l'avenir de manière positive.

### *Nos programmes*

#### **Soutien et Entraide :**

axé essentiellement sur le soutien aux proches.

#### **Répit :**

ensemble de mesures de soutien personnalisées et destinées à supporter les proches d'une personne atteinte d'un trouble de santé mentale.

#### **Accompagnement Bénévole Civique (ABC) :**

service de jumelage entre un bénévole et une personne atteinte d'un trouble de santé mentale dans le but d'éviter l'épuisement chez un aidant naturel âgé et de briser l'isolement de cette personne atteinte pour favoriser son intégration sociale. ABC offre aussi l'accompagnement aux parents âgés.

#### **Restauration de la Santé :**

formation et accompagnement dans le processus de recouvrement de la santé pour les aidants naturels.

#### **Formation :**

organisation d'activités de formation sur mesure avec différentes thématiques touchant la santé mentale.

#### **Vivre Ensemble :**

intervention auprès des familles issues de l'immigration et dans les différents milieux face à la problématique de la santé mentale des immigrants.



## Vivre Ensemble

Programme de soutien en santé mentale aux familles des communautés ethnoculturelles

### Description du programme

Le nom de **Vivre Ensemble** reflète notre aspiration à vaincre les obstacles pouvant empêcher les personnes vivant une double problématique de recherche identitaire et de trouble de santé mentale de vivre pleinement leur vie citoyenne. Pour cela, nous utilisons l'approche ethnoculturelle pour sensibiliser le milieu aux réalités des communautés ethnoculturelles et à l'importance de l'adéquation des services offerts. D'autre part, ce programme s'inscrit dans un processus d'intervention individuelle, de groupe et de jumelage visant à supporter l'empowerment des familles des communautés ethnoculturelles confrontées à des problèmes de santé mentale pouvant affecter leur intégration et leur adaptation à la société d'accueil.

### Contexte et problématique

#### Impact de l'immigration sur la santé mentale

Repandre racine dans un nouveau pays est source d'une grande désorganisation. Il faut s'adapter et s'intégrer dans un milieu étranger où les valeurs, les savoir-faire et les « savoir-être » sont différents et même, dans certains cas, tout à fait opposés.

Tout est à apprendre pour pouvoir évoluer dans la nouvelle société d'accueil. Plus la distance culturelle est grande, plus grands sont les obstacles à surmonter et plus le stress du migrant devient élevé. Sa capacité de s'intégrer et de s'adapter dépendra en partie de sa force de résilience et de sa connaissance du milieu.

Dans le cas des réfugiés, le deuil avec leur culture d'origine se fait dans une grande souffrance et peut engendrer plusieurs maux. Le processus d'intégration et d'adaptation s'avère encore plus douloureux pour eux compte tenu des conditions avant, pendant et après le voyage. Dans la plupart des cas, la personne réfugiée arrive dans le pays avec le poids d'un passé traumatisant, avec une perte d'identité et de repères et sans projet migratoire.

Cette situation peut créer ou amplifier chez certains individus un sentiment d'angoisse, de cauchemar, de persécution et susciter un refus de s'ouvrir aux autres et à la communauté d'accueil. Ils s'isolent de plus en plus, éprouvent beaucoup de difficultés à faire leurs deuils et leur vulnérabilité ne fait qu'augmenter. Dans bien des cas, il s'ensuit une dépression profonde pouvant ouvrir les portes à toutes sortes de troubles majeurs d'adaptation et de maladies mentales.



### Populations et groupes visés

- Les familles des communautés ethnoculturelles confrontées aux exigences d'accompagnement d'un proche souffrant de maladie mentale transitoire ou chronique.
- Les familles immigrantes souffrant de stress post-migratoire avec problèmes d'adaptation à la société d'accueil.
- Les familles réfugiées souffrant de troubles post-traumatiques.
- Les organismes communautaires, institutions, milieux du travail et autres.
- La communauté comme lieu de sensibilisation.

## *Vivre Ensemble*

Programme de soutien en santé mentale aux familles  
des communautés ethnoculturelles

### *Portrait de la collectivité et de la situation*

La plupart du temps, dans notre région, les nouveaux arrivants viennent de pays en voie de développement ou en guerre où ils ont subi des traumatismes énormes. En plus de ces difficultés, l'immigrant est souvent confronté à la grande distance culturelle entre lui et les Québécois. Le stress post-migratoire est donc élevé et rend l'adaptation au pays d'accueil plus difficile.

Nous constatons depuis quelques années, une augmentation des immigrants dans la banlieue. Ce choix s'explique par toutes sortes de raisons surtout liées au fait que certains nouveaux arrivants se sentent plus en sécurité en banlieue que dans les grandes villes modernes. La Montérégie est la deuxième région, après Montréal, avec le plus d'immigrants dans sa population : le recensement de 2001 en dénombre 74 955 (Statistique Canada). Selon la même source, une personne sur 10 a une citoyenneté autre que canadienne sur le territoire couvert par l'APAMM-RS, c'est-à-dire la ville fusionnée de Longueuil et la MRC de Lajemmerais.

Il y a urgence d'agir car notre milieu est pauvre au niveau des infrastructures psychosociales adaptées à la problématique des immigrants et des réfugiés. Les services déjà offerts s'articulent surtout autour de l'accueil, de l'employabilité, des cours de français et des activités culturelles. Tout le monde n'a pas accès aux services offerts puisqu'ils ne tiennent pas compte des besoins des immigrants faisant face à des problèmes d'identité personnelle et sociale, des difficultés d'insertion dans le nouveau quotidien et de la détresse post-traumatique. Les institutions ne sont pas adaptées, ni outillées pour gérer cette nouvelle réalité. L'inadéquation des services aux personnes issues de l'immigration crée une inégalité au sein de la population.

Compte tenu de la complexité et de l'urgence de la situation, l'APAMM-RS, a mis en œuvre **Vivre Ensemble**. Ce nouveau programme comble un vide au niveau des services spécialisés en santé mentale offerts aux communautés ethnoculturelles. Il aide le migrant à surmonter son mal-être et sa charge émotionnelle post-traumatique qui l'empêchent de bien s'intégrer, de se développer comme individu et de participer pleinement à la vie citoyenne.



### *Objectifs du programme Vivre Ensemble*

- *Contribuer à l'inclusion dans la société québécoise des familles des communautés ethnoculturelles de la sous-région de Longueuil qui ont un proche atteint d'un problème de santé mentale grave et persistant ou transitoire (incluant le trouble de stress post-traumatique pour certains réfugiés) qui affecte leur intégration à la société d'accueil.*
- *Développer de nouvelles approches d'intervention et de soutien dans la communauté, auprès des familles des communautés ethnoculturelles.*
- *Informier et sensibiliser notre milieu au sujet de la réalité des communautés ethnoculturelles faisant face à la double problématique de la recherche identitaire et de la maladie mentale.*
- *Offrir des formations sous forme d'ateliers et de conférences à des groupes d'immigrants et de réfugiés afin de faciliter leur intégration harmonieuse à la société d'accueil. Ces formations sont aussi offertes aux organismes et institutions en vue d'une meilleure compréhension et d'une intervention adaptée.*
- *Assurer l'éducation continue du public à partir de la création d'outils pédagogiques et la mise en œuvre d'un comité visant l'harmonisation des relations interculturelles dans une société hétérogène.*



## *Les moyens*

Les moyens suivant visent les familles immigrantes ainsi que leur milieu d'accueil.

### → **Services socio-éducatifs**

Pour les familles immigrantes ou réfugiées :

- Counselling et suivi psychosocial;
- Groupes de soutien et d'entraide;
- Ateliers de formation touchant la santé mentale et l'immigration.

Pour les intervenants du milieu :

- Conférences traitant de la problématique des immigrants et des réfugiés dans une optique de santé mentale.

### → **Services de thérapie familiale**

- Ethnothérapie
- Trajectoire sociale
- Créativité et expression

### → **Réseau social interculturel**

- Service d'Accompagnement familial bénévole civique
- Panier de bienvenue

### → **Éducation continue du grand public**

#### **Pour nous rejoindre**

1295, chemin de Chambly, Longueuil (Québec) J4J 3X1  
Téléphone : 450.677.5697    Télécopieur : 450.677.3914  
Courriel : [apammrs@videotron.ca](mailto:apammrs@videotron.ca)    Site web : [www.apammrs.org](http://www.apammrs.org)