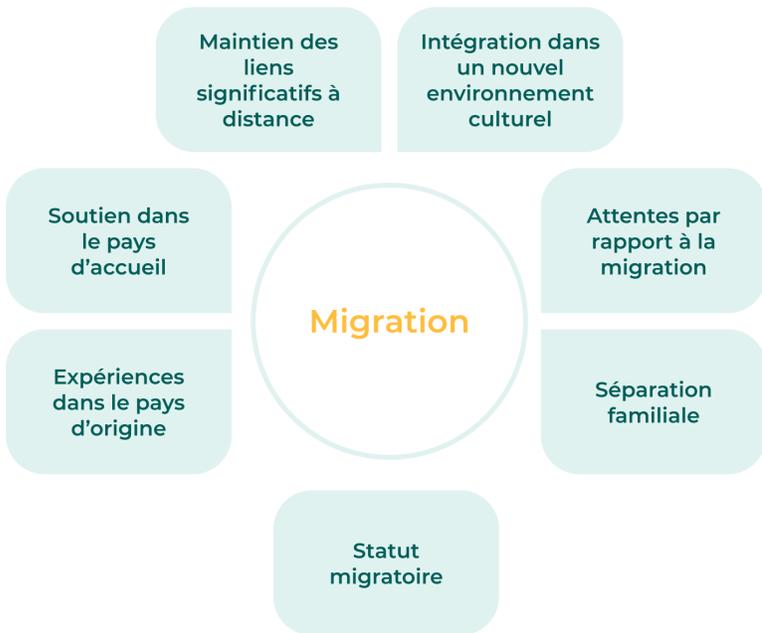


# Explorer les dimensions du vécu liées à la culture et la migration

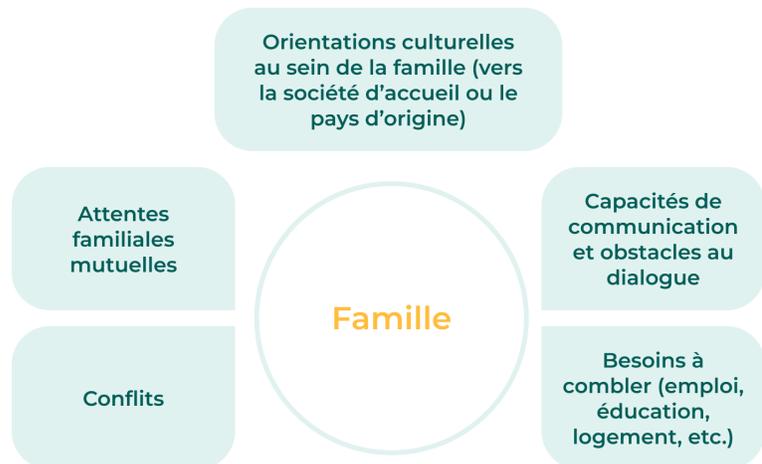


Cette fiche aborde le vécu à travers quatre dimensions. Pour chacune d'elles, différents éléments peuvent être explorés avec la personne.



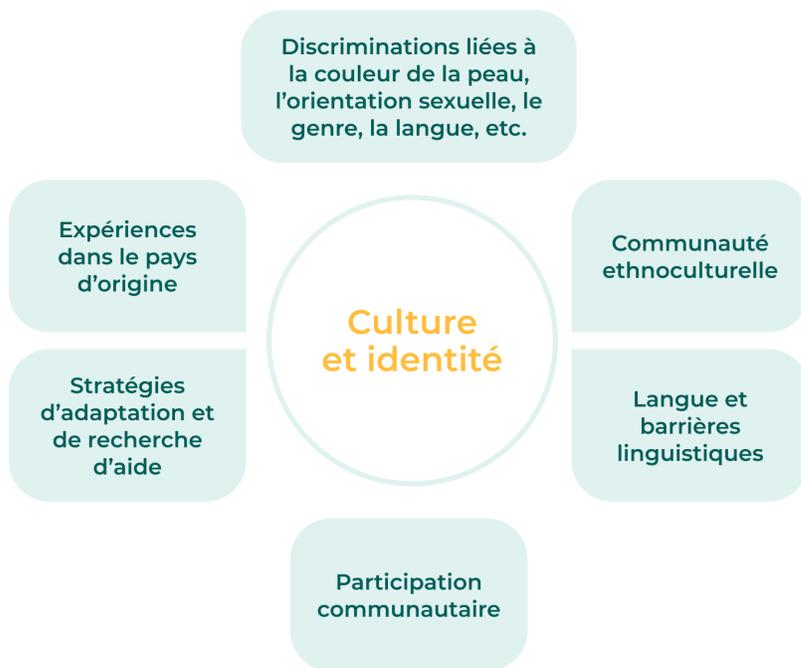
## Exemples de questions

- « Vous m'avez dit que vous êtes arrivé-e il y a 10 ans au Québec. Parlez-moi des expériences, croyances ou valeurs qui vous ont aidé-e à traverser les moments difficiles depuis votre arrivée. »
- « Quelles activités vous aident à garder un lien avec votre pays d'origine? »
- « Immigrer demande beaucoup de courage et de ressources. Quel soutien avez-vous reçu pour vous établir au Québec? »
- « Quels sont vos espoirs et projets, pour vous et votre famille, dans les années à venir? »
- « Comment avez-vous surmonté les obstacles pour obtenir l'aide dont vous aviez besoin? »
- « Comment votre expérience de migration a-t-elle eu un impact positif sur votre [SITUATION]? »
- « Quels éléments de votre expérience de migration ont facilité l'obtention de l'aide pour votre [SITUATION]? »
- « Qu'est-ce qui sera différent chez vous lorsque vous aurez reçu l'aide dont vous avez besoin? »



## Exemples de questions

- « Que pensent votre famille et vos ami-e-s de votre [SITUATION]? Comment ces personnes comprennent-elles votre [SITUATION]? »
- « Qu'est-ce qui vous encouragerait à parler de ce que vous vivez avec un-e proche? »
- « Imaginez que vous réussissez à partager votre [SITUATION] avec un-e proche et qu'il ou elle réagit de manière idéale. Quelle serait la réponse la plus aidante? »
- « Quels types d'aide ou de soutien attendez-vous de votre famille ou de vos ami-e-s? »
- « Comment l'implication de votre famille ou d'ami-e-s pourrait-elle soutenir votre rétablissement? »
- « Vous semblez fier-e de vos liens avec votre famille. Si je demandais à une personne de votre entourage de vous décrire, quelles qualités choisirait-elle pour le faire? »
- « En quoi vos liens avec votre famille vous aident-ils à continuer dans le quotidien? »



## Exemples de questions

Exemple de préambule : « Chaque personne développe des forces et habiletés pour vivre en société avec sa différence culturelle ou identitaire. »

- « Quels sont, pour vous, les aspects les plus importants de votre bagage culturel ou de votre identité? »\*
- « Qu'est-ce qui vous aide à traverser les moments difficiles? »
- « De quels aspects de votre identité êtes-vous fier·e? »
- « À qui avez-vous parlé de votre [SITUATION]? Comment cette personne a-t-elle pu vous aider? »
- « Vous m'avez dit que l'intégration [ÉCOLE, EMPLOI, etc.] a été difficile. Donnez-moi un exemple de défi que vous avez surmonté. »



## Exemples de questions

- « Vous identifiez-vous à une tradition spirituelle, religieuse ou morale? Parlez-m'en davantage. »\*
- « Vers quelles croyances spirituelles, morales ou religieuses se tourne votre famille pour passer à travers des périodes difficiles? Comment cela vous est-il aidant? »
- « De quelle manière est-ce que votre tradition spirituelle, religieuse ou morale vous aide à faire face à votre [SITUATION]? »\*
- « Quelles pratiques individuelles ou collectives vous aident à faire face à votre [SITUATION]? Par exemple, la messe, la prière, la méditation, etc. Comment ces pratiques vous aident-elles à vous sentir mieux? »\*
- « Souvent, les personnes cherchent de l'aide auprès de diverses sources, incluant des médecins, des aidant·e-s, des guérisseuses ou guérisseurs, etc. Dans le passé, avez-vous eu recours à des traitements, conseils ou techniques de guérison qui vous ont aidé·e? »\*
- « À quel·le leader, enseignant·e ou autre personne de votre communauté avez-vous parlé de votre [SITUATION]? En quoi cela vous a-t-il aidé·e? »\*

\* Tiré ou adapté de l'Entretien de formulation culturelle