

LES VALEURS COMMUNES et l'intégration

S'intégrer dans un nouveau pays et dans une nouvelle culture est un défi. Le fait d'apprendre à connaître les valeurs de la société d'accueil peut permettre à un nouvel arrivant de mieux comprendre la nouvelle culture dans laquelle il vit.

Les valeurs orientent nos actions personnelles et collectives. Ce sont des manières d'être et d'agir qui sont jugées souhaitables par la société. Dans cette fiche, nous vous présentons les valeurs communes qui guident les agissements des Québécoises et des Québécois.



QUELLES SONT LES VALEURS québécoises?

Toutes les Québécoises et tous les Québécois sont égaux en valeur et en dignité et jouissent des droits et libertés reconnus par la Charte des droits et libertés de la personne. Ils ont la responsabilité de respecter les valeurs qui y sont énoncées.

La vision du Québec en matière d'intégration des personnes immigrantes se fonde sur le principe de **l'engagement partagé**. Ainsi, l'intégration est considérée comme une responsabilité, tant pour la personne immigrante que pour la société québécoise dans son ensemble.



Les valeurs québécoises

Voici les principales valeurs communes :



Parler français,
une nécessité



Une société **libre**
et **démocratique**



Une société riche
de sa **diversité**



Les **pouvoirs politiques**
et **religieux** sont séparés



La priorité est donnée aux **enfants**
et le sens de la **famille** est important

Les valeurs en Matanie

En plus de partager les valeurs québécoises, les Mataniennes et Mataniens possèdent une identité caractérisée par les valeurs suivantes :



La **fierté** du territoire
et de nos origines



L'esprit de **communauté**
et la solidarité



Gens **chaleureux**



L'**authenticité** et la **simplicité**
dans les relations



L'**ouverture** aux autres



Le courage et la **résilience**

L'engagement de la société

Tout comme les personnes immigrantes, la société dans son ensemble s'inscrit aussi dans un **processus d'adaptation face à la diversification ethnoculturelle de sa population**. Elle se doit d'offrir aux personnes immigrantes les conditions nécessaires au succès de leur intégration ainsi qu'un accès équitable aux ressources collectives. Le gouvernement du Québec offre, en collaboration avec ses partenaires publics, privés et communautaires, des **services d'accueil et de soutien à l'intégration** sociale, économique et culturelle ainsi que des services de francisation adaptés aux besoins des personnes qu'il accueille sur son territoire. Le ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration (MIFI) et son programme Accompagnement Québec est votre première source d'information.

Par ailleurs, des organismes communautaires soutenus financièrement par le MIFI, comme le Service d'accueil des nouveaux arrivants de La Matanie (SANAM), contribuent aussi grandement à l'accueil et à l'intégration des personnes immigrantes. **Comme ils connaissent très bien les besoins des personnes nouvellement arrivées, ils peuvent vous apporter une aide concrète**. Les services offerts par le MIFI et les organismes communautaires comme le SANAM sont gratuits.

Responsabilité partagée entre la société d'accueil et la personne immigrante

Quitter son pays d'origine, ses racines, demande du courage. Le processus d'immigration dans un nouveau pays est une période marquante dans une vie.

La découverte de votre pays d'accueil vous fera vivre de nombreuses émotions, souvent positives, mais cela peut comporter aussi quelques défis. **Pour participer pleinement à la société québécoise et vous intégrer, il est important d'apprendre à connaître son histoire, sa culture, ses valeurs communes, ses traditions et ses lois.**

Vous n'êtes pas seul-e ! La réussite de votre intégration ne dépend pas que de vous. **La société québécoise a également la responsabilité d'offrir des services inclusifs et adaptés, de prôner l'ouverture à la diversité culturelle ainsi que d'adopter de bonnes pratiques d'accueil et d'intégration.** Des services publics et communautaires, tels ceux offerts par le SANAM, sont là pour vous soutenir dans vos démarches d'intégration.



Processus d'adaptation

En arrivant au Québec, vous découvrirez des façons de faire ou de penser qui sont différentes de celles de votre pays d'origine.

Au début, vous serez peut-être déstabilisé-e. C'est normal. Puis avec le temps, on s'adapte généralement à cette nouvelle réalité et on arrive à même bien se sentir.

Étapes de l'adaptation



La lune de miel : À l'arrivée dans un nouveau pays ou un nouveau milieu, il est fréquent de ressentir de la joie et même de l'euphorie. **C'est une période d'excitation,** notre attitude est positive et on a hâte d'explorer.

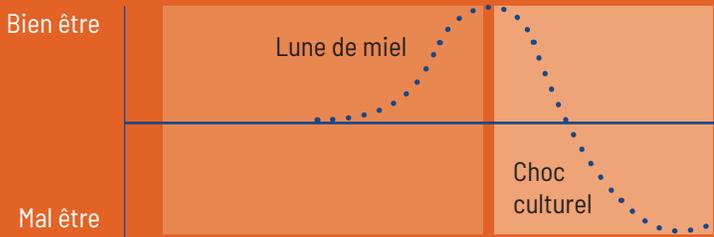
L'adaptation culturelle : les 4 phases

Bien être

Lune de miel

Mal être

Choc
culturel





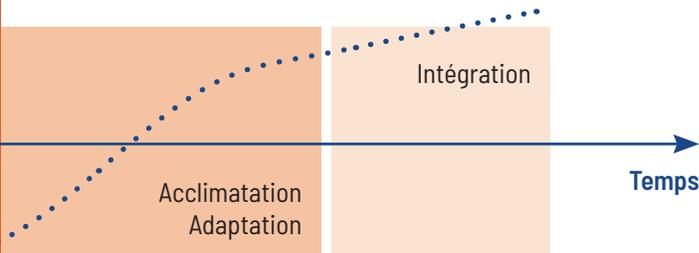
Le choc culturel survient après quelques semaines ou mois passés dans un nouvel environnement. Les différentes façons de faire, le climat, l'isolement, les valeurs ou la barrière de la langue peuvent être difficile à vivre.

La durée et l'intensité du choc varient d'une personne à l'autre. Les symptômes peuvent être **physiques** (perte d'appétit ou de sommeil, douleurs, etc.) ou **psychologiques** (stress, déprime, irritabilité, sautes d'humeur, nostalgie, ennui, etc.)

Il est important de savoir que cette période est passagère.

La majorité des personnes se sentent mieux avec le temps.

Contactez les organismes d'accueil ou de soutien pour parler de votre situation et obtenir de l'aide. Participez aussi à des activités pour vous construire un réseau social, rester actif et éviter l'isolement.



L'adaptation est graduelle et peut prendre du temps. Elle correspond au processus d'acceptation et d'acclimatation à la nouvelle culture, aux gens et aux valeurs. C'est une **phase d'ajustement** où on commence à se sentir plus compétent dans la communication, les relations sociales ou le milieu du travail.



L'intégration est la continuation de l'adaptation. En plus de comprendre et d'accepter les normes sociales, on les maîtrise et on les pratique sans avoir à y penser. On se sent autant à l'aise dans sa culture d'adoption que dans sa culture d'origine. On apprécie même ce qu'elle nous apporte, on ne fait pas juste la tolérer.

Elle s'intègre à notre identité et on atteint un équilibre personnel dans lequel on se sent bien, entre les valeurs du pays d'origine et celles du pays d'accueil.





La Charte québécoise des droits et libertés

Le droit à l'égalité et à la non-discrimination

La Charte québécoise des droits et libertés de la personne interdit de faire de la discrimination entre les personnes sur la base de :

- L'origine ethnoculturelle ou nationale
- La couleur de peau
- Le sexe
- L'orientation sexuelle
- La religion
- Les convictions politiques
- La langue
- La grossesse
- L'état civil
- L'âge
- La condition sociale (la situation que vous occupez dans la société selon votre revenu, votre métier et votre scolarité)
- Le handicap

Par exemple :

- **L'accès à un logement ne peut être refusé** à une personne en raison de son origine ethnique.
- **La discrimination est interdite** dans les offres d'emploi, le processus d'embauche et les conditions de travail.
- Les personnes homosexuelles ont **les mêmes droits et responsabilités** que tous les autres citoyens.
- Les policiers doivent suivre **les mêmes lois** que tous les citoyens.

Pour lire la Charte des droits et libertés de la personne :

www.legisquebec.gouv.qc.ca/fr/showdoc/cs/c-12

Elle s'applique à toutes les personnes qui se trouvent au Québec.



Porter plainte

Vous pensez que vos droits n'ont pas été respectés ? Pour savoir si vous pouvez porter plainte, communiquez avec la Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse.

Renseignements : www.cdpcj.qc.ca / 1 800 361-6477



Les femmes et les hommes ont les mêmes droits

Au Québec, les femmes et les hommes sont égaux.

Ils ont les mêmes droits et les mêmes obligations.

Les femmes peuvent exercer le métier ou la profession de leur choix. Elles sont présentes dans les postes de décision. Une travailleuse doit recevoir le même salaire qu'un travailleur lorsque leurs emplois, bien que différents, sont de valeur équivalente dans l'entreprise.



Relations amoureuses

Au Québec :



Deux individus peuvent être en couple **sans être mariés**. Ils sont alors conjoints de fait.



Deux personnes mariées ont **le droit de divorcer** si leur relation n'est plus harmonieuse.



Il arrive souvent que des personnes séparées ou divorcées avec enfant(s) se mettent en couple. Ils forment alors une **famille recomposée**.



Le mariage entre conjoints de même sexe est légal partout au Canada depuis l'adoption de la Loi sur le mariage civil le 20 juillet 2005.

Relations saines

Que ce soit dans un contexte amical, amoureux ou professionnel, une relation saine est une relation dans laquelle les deux personnes :

- se respectent ;
- se sentent libres d'être elles-mêmes ;
- peuvent communiquer facilement ;
- se font confiance ;
- s'impliquent dans la relation.

Une relation qui commence sainement peut tranquillement devenir malsaine. Pour conserver des relations saines, il faut que le respect demeure un élément central de la relation pour chacun des partenaires.



Relations sexuelles

Dans le couple aussi, la femme et l'homme sont égaux. Pour avoir une relation sexuelle, les deux partenaires doivent être d'accord, même s'ils sont mariés ou conjoints.

- Le consentement sexuel est **l'accord qu'une personne donne à son partenaire** au moment de participer à une activité sexuelle. Le respect va de pair avec le consentement : lorsqu'on respecte l'autre, on lui demande son avis et on en tient compte.
- Le consentement doit être donné de façon volontaire, c'est-à-dire qu'il doit s'agir d'un choix libre et éclairé. Si une personne refuse de participer à une activité sexuelle et qu'elle est forcée de le faire, cela est considéré comme une agression sexuelle. **L'agression sexuelle est un crime**, peu importe le lien qui unit l'agresseur et la victime.

- **Le fait de ne pas résister ne constitue pas un consentement.** Pour obtenir le consentement d'une personne, il faut lui laisser l'entière liberté de répondre, puis accepter cette réponse, qu'elle soit satisfaisante ou non. Dans tous les cas, l'absence de consentement clair signifie un refus. Le consentement doit être clair, libre et enthousiaste. Par exemple, une personne inconsciente, intoxiquée ou endormie ne peut pas donner son consentement à qui que ce soit.

Depuis 2014, l'achat de services sexuels est illégal au Canada.

Que vous payiez avec de l'argent, de la nourriture, de l'hébergement ou des cadeaux, c'est toujours illégal, et ce, même si la personne a plus de 18 ans. La vente de ses propres services sexuels n'est pas illégale. Si vous offrez des services sexuels, n'hésitez pas à demander de l'aide si vous en ressentez le besoin.

Le consentement sexuel chez les adolescent-e-s

Une adolescente ou un adolescent peut consentir à des activités sexuelles. Son consentement n'est toutefois pas valide quand il est trop jeune pour consentir ou qu'il est dans une position vulnérable par rapport à son partenaire. Avant 16 ans, un-e adolescent-e peut généralement consentir à des activités sexuelles, si son partenaire a environ le même âge.

L'écart d'âge avec le ou la partenaire doit respecter ces règles :

Âge du plus jeune partenaire	Écart d'âge permis
Moins de 12 ans	Le consentement n'est jamais valide.
12 - 13 ans	Moins de 2 ans
14 - 15 ans	Moins de 5 ans

Le ou la partenaire plus âgé-e risque d'être accusé d'un crime quand l'écart d'âge n'est pas permis, même si le plus jeune partenaire dit oui et même si ses parents sont d'accord avec la relation.

Avant 18 ans, un-e adolescent-e ne peut pas donner un consentement valide quand il ou elle est dans une position vulnérable ou de faiblesse dans la relation. Même s'il ou si elle a dit oui. Pour consulter le Code criminel canadien à ce sujet :

www.inspq.qc.ca/agression-sexuelle/loi/cadre-legal

X La violence conjugale

Le Code criminel canadien interdit d'utiliser la force contre sa conjointe ou son conjoint (épouse ou époux). C'est un crime appelé **voies de fait**. Tenter ou menacer d'employer la force est aussi un crime. De plus, le harcèlement (messages textes, appels, suivre une personne, etc.) peut être un crime et être punissable par la loi.

Si un policier constate que des voies de fait ont été commises dans une situation de violence conjugale, il peut arrêter le suspect même si la victime ne porte pas plainte. La violence envers les enfants et les aînés est également interdite par le Code criminel.

Qu'arrivera-t-il si vous appelez la police pour dénoncer une situation de violence conjugale? **Les policiers vous écouteront et prendront vos propos au sérieux.**

La sécurité des victimes est leur priorité, ils sont là pour vous aider.

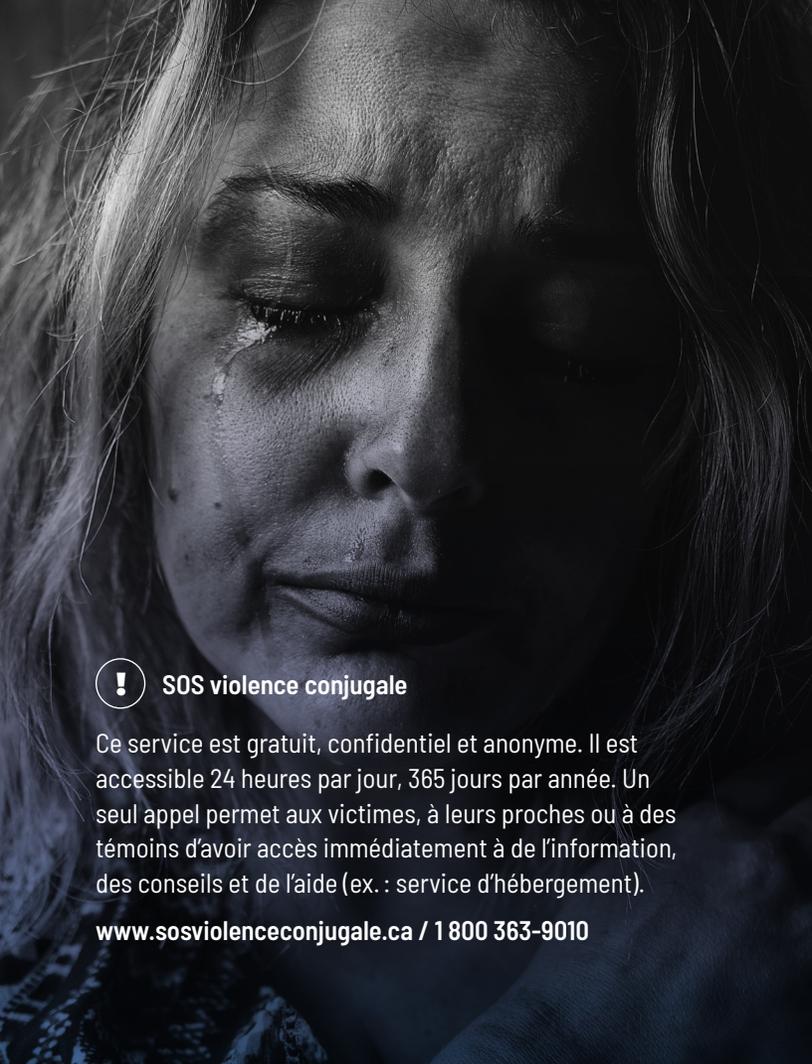


Les policiers sont formés pour intervenir très vite auprès des victimes et des agresseurs. Ils utilisent des techniques efficaces pour sécuriser les témoins et les personnes en détresse, pour contrôler des situations risquées et pour maîtriser une personne dangereuse. Les policiers peuvent vous demander de raconter ce que vous avez vu ou entendu, mais dénoncer des gestes de violence conjugale n'implique pas nécessairement d'aller témoigner en cour. Le témoignage peut être anonyme.

Pour aller plus loin : www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/violences/violence-conjugale

! Certaines formes de violences (économique, psychologique, verbale ou post-séparation) sont inacceptables.

Si vous êtes témoin d'actes de violence ou en subissez, composez le 911 ou rendez-vous dans un organisme communautaire pour les personnes victimes de violence.



SOS violence conjugale

Ce service est gratuit, confidentiel et anonyme. Il est accessible 24 heures par jour, 365 jours par année. Un seul appel permet aux victimes, à leurs proches ou à des témoins d'avoir accès immédiatement à de l'information, des conseils et de l'aide (ex. : service d'hébergement).

www.sosviolenceconjugale.ca / 1 800 363-9010

La Gigogne

À Matane, le centre d'hébergement et d'aide pour victimes de violence se nomme La Gigogne. Ce service est réservé aux femmes. Il est ouvert 24 heures sur 24.

Pour parler à une intervenante par téléphone : **418 562-3377**
ou par courriel : intervenantesgigogne@hotmail.com

www.lagigogne.org

Regroupement des femmes de la région de Matane (RFRM)

Le RFRM accueille toutes les femmes sans exception. Il offre du soutien, des activités éducatives et divers services de dépannage (nourriture, vêtement, etc.). Des intervenantes peuvent vous accompagner, que vous soyez ou non en situation de pauvreté, violence, isolement, changement de vie important.

Regroupement des femmes de la région de Matane

310 rue de la Gare, Matane (Québec), G4W 3J3

Téléphone : **418 562-6443**

Courriel : rfrm-matane@cgocable.ca

Ligne-ressource pour victimes d'agression sexuelle et d'exploitation sexuelle

Offre un service bilingue, gratuit, anonyme et confidentiel 24/7, partout au Québec. • Téléphone : **1 888 933-9007**

X Les punitions corporelles et l'éducation des enfants

Au Canada, les parents détiennent l'autorité parentale. Cela signifie qu'ils ont le droit et le devoir de **prendre soin de leurs enfants**, de les protéger et de les éduquer jusqu'à ce qu'ils aient 18 ans.

Les parents peuvent punir leurs enfants dans le but de les éduquer ou de les protéger. Toutefois, il est primordial que cela soit fait dans les limites du raisonnable. Les parents n'ont pas le droit d'utiliser une force physique ou psychologique déraisonnable (violence) pour éduquer leurs enfants.

Par exemple, **les punitions corporelles suivantes sont interdites**, peu importe les circonstances :

- La punition avec des objets comme une ceinture ou une règle
- La punition qui peut causer des blessures
- Les gifles et les coups à la tête
- Les coups de pied.

La violence psychologique (insultes, commentaires méprisants, etc.) n'est pas souhaitable non plus. Elle peut **blessier gravement** un enfant et détruire son estime.



En Matanie, vous pouvez joindre le **CISSS Bas-Saint-Laurent (CLSC de Matane)** en composant le 418 562-5741 pour obtenir de l'aide. Demandez un rendez-vous avec un travailleur ou une travailleuse social-e pour parler de vos difficultés. Des spécialistes en éducation spécialisée ou en psychoéducation, par exemple, sont aussi disponibles pour vous rencontrer avec votre enfant et vous accompagner.

Ces services sont gratuits et vous y avez droit !

Vous pouvez appeler en toute confiance !

Vous vivez des moments difficiles avec vos enfants ?

Vous êtes épuisé-e et n'avez plus de patience ?

N'hésitez jamais à demander des conseils, à chercher des trucs pour exercer votre autorité avec respect et calme. Vous avez besoin d'aide ? Voici des ressources professionnelles, confidentielles et gratuites : **Ligne Parents** (soutien professionnel confidentiel et gratuit, 24 heures par jour, 365 jours par année).

www.ligneparents.com / 1 800 361-5085



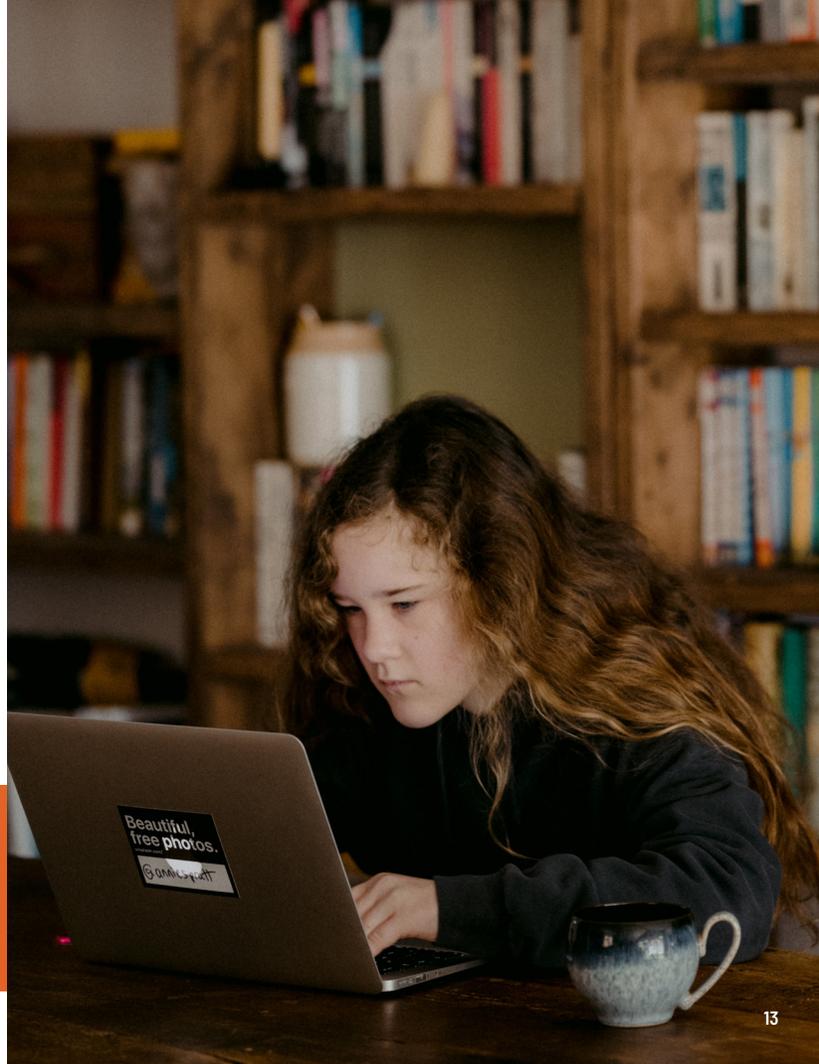
Laisser un enfant seul

Au Canada, le Conseil canadien de la sécurité recommande ces consignes aux parents :

- Ne pas laisser son enfant de moins de 10 ans seul à la maison.
- Entre 10 et 12 ans : Un enfant responsable peut passer une ou deux heures seul à la maison, à condition qu'il y ait un adulte responsable qui peut lui venir en aide au besoin.
- À partir de 12 ans : Peut rester seul et garder d'autres enfants (pendant maximum 3 à 4 heures, mais pas la nuit).
- À partir de 16 ans : Peut rester seul à la maison selon la loi.

Vous vous exposez à des conséquences quant à la protection de la jeunesse si vous laissez un enfant seul avant ces âges. Un voisin peut dénoncer la situation et des agents de protection de la jeunesse pourraient ouvrir un dossier concernant cette situation.

Attention ! Selon le Code de la sécurité routière, on ne peut pas laisser un enfant de moins de 7 ans sans surveillance dans un véhicule routier. Peu importe la raison, c'est dangereux et vous pouvez obtenir une contravention.



L'inceste

L'inceste désigne les relations sexuelles entre membres proches d'une même famille. Au Canada, c'est un crime.

Par exemple :



Frère + sœur = illégal



Parent + enfant = illégal

Il est illégal d'avoir des relations sexuelles avec une personne mineure si l'un des deux partenaires est majeur. Cela est considéré comme de la pédophilie et peut avoir des conséquences criminelles.

Renseignements :

www.educaloi.qc.ca/capsules/le-consentement-sexuel

www.justice.gc.ca/fra/pr-rp/autre-other/clp/faq.html

Le dossier criminel

Si vous êtes reconnu coupable d'un crime en vertu du Code criminel canadien, **vous aurez un dossier criminel**. Les conséquences sont importantes, en voici quatre :

- Il sera plus difficile de trouver un **emploi** ;
- Les douaniers ne vous laisseront pas traverser la **frontière** pour aller aux États-Unis ;
- Votre **résidence** temporaire, permanente ou votre **citoyenneté** canadienne seront plus difficiles à obtenir ;
- Votre procédure d'immigration peut être suspendue, votre statut révoqué et vous pouvez être expulsé du Canada.

Consommation d'alcool

Au Québec, l'âge légal pour acheter de l'alcool est de 18 ans. Toutefois, la plupart des jeunes n'attendent pas leur majorité pour boire leur premier verre. La loi n'interdit pas systématiquement aux personnes de moins de 18 ans de boire de l'alcool. Néanmoins, elles ne peuvent jamais en acheter. C'est à l'adolescent.e et à ses parents de décider s'il lui est permis ou non de boire de l'alcool à certaines occasions.

Pour plus d'information sur le sujet : www.educalool.qc.ca

À moins de 18 ans, on ne peut pas...	Sinon...
<ul style="list-style-type: none"> - S'acheter de l'alcool ou en acheter pour quelqu'un d'autre. - Passer par un adulte pour s'acheter de l'alcool. - Se trouver dans un bar (il y a quelques exceptions). - Mentir sur son âge (ex. : en utilisant une fausse carte d'identité) pour arriver à faire ce qui précède. 	Il s'agit d'une infraction passible d'une amende.
<ul style="list-style-type: none"> - Accepter gratuitement de l'alcool d'un vendeur ou d'un restaurateur. - Se faire servir de l'alcool au restaurant ou passer par un adulte pour le faire. - Boire de l'alcool au restaurant. 	Le vendeur ou le restaurateur commet une infraction et s'expose à une amende ou risque de perdre son permis d'alcool.
À tout âge, on ne peut pas...	Sinon...
<ul style="list-style-type: none"> - Boire dans un lieu public (ex. : un parc, une rue), sauf lors de certains événements ou quand la réglementation le permet. - Boire dans une voiture. 	Il s'agit d'une infraction passible d'une amende.



Consommation de cannabis

- L'âge légal minimum pour posséder du cannabis, en acheter et pour avoir accès aux locaux de la Société québécoise du cannabis (SQDC) est de 21 ans.
- Il est interdit de fumer du cannabis dans la plupart des lieux publics. Consultez la réglementation de votre municipalité.
- C'est une infraction criminelle de conduire un véhicule ou d'opérer de la machinerie sous l'influence du cannabis.
- Évitez de consommer du cannabis en même temps que de l'alcool.

Société québécoise
du cannabis (SQDC):
www.sqdc.ca/fr-CA

Loi encadrant le cannabis :
www.encadrementcannabis.gouv.qc.ca/loi/
[loi-encadrant-le-cannabis](http://www.encadrementcannabis.gouv.qc.ca/loi/)



Session Objectif Intégration

Les personnes immigrantes admissibles peuvent participer à une **session gratuite** offerte par le Service d'accueil des nouveaux arrivants de La Matanie (SANAM).

Objectifs :

- Comprendre les valeurs démocratiques et québécoises
- Découvrir les particularités culturelles du marché du travail québécois.

Participer à une session complète permet d'obtenir l'attestation pour compléter sa demande d'immigration permanente au Québec.

Plusieurs sessions par année.

Durée : 24 heures.

Allocation financière possible.

Pour information : www.sanamatanie.org

Téléphone : 418 562-1240, poste 2211

Avec la participation financière de :



Une initiative du Service d'accueil des nouveaux arrivants de La Matanie (SANAM), Merci à Place aux Jeunes La Matanie, Mélanie Gagné - Créatrice de contenu, Caroline Turbide - Graphiste, la MRC de La Matanie et l'équipe internationale du Cégep de Matane pour leur précieuse collaboration, et à la Ville de Matane pour sa contribution humaine et financière. Les fiches du CLD de la région de Rivière-du-Loup et celles de la Ville de Québec nous ont servi d'inspiration.

Références intéressantes pour en savoir plus

- Émission sur la famille québécoise d'aujourd'hui : www.formatfamilial.telequebec.tv
- Émission sur l'histoire du Québec : www.kebec.telequebec.tv
- Émission et livre Code Québec, sur la société québécoise : www.telequebec.tv/documentaire/code-quebec

Bonne exploration !

Du jumelage interculturel est offert par le Service d'accueil des nouveaux arrivants de La Matanie (SANAM).

C'est une excellente manière de se faire un réseau social, de mieux comprendre la culture et de s'intégrer.

Information : www.sanamatanie.org/jumelage