

## RAPPEL IMPORTANT POUR RÉUSSIR SON INTÉGRATION AU QUÉBEC

Immigrer dans un nouveau pays peut être une expérience éprouvante, mais il faut mettre la chance de notre côté pour mieux réussir notre intégration. Voici quelques points d'importance à retenir:

### Apprendre la langue

En apprenant le français, les nouveaux immigrants contribuent à accroître leurs chances d'intégration en facilitant leur arrivée sur le marché du travail et en développant un atout de taille pour mieux comprendre le code culturel du pays.

### Laisser tomber nos préjugés

Avoir l'esprit ouvert nous permet de respecter les autres, d'accepter la différence et d'être tolérante.

### Soyez prêt à vous mettre en action

La meilleure façon de se montrer est d'être en action, envisagez de vous impliquer auprès la communauté, cela vous permettra d'avoir un approche plus réaliste de la société que vous a accueilli..

### Services d'accueil de nouveaux arrivants (SANA)

919 Boulevard du Saint-Maurice  
Trois-Rivières, Québec, G9A 3R1  
Téléphone 819 375 2196  
Info-accueil@sanatris-rivieres.qc.ca



# Mon projet de vie



Le carnet projet de vie est le résultat d'un travail du SANA en partenariat avec les organismes de la Table enfance, jeunesse et famille de Trois-Rivières.

2015

*La vie nous donne toujours une deuxième chance*

**Alain Williamson**



**NOTES**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**IMPORTANCE DU FRANÇAIS**

La maîtrise de la langue française est essentielle pour faciliter votre intégration et favoriser votre pleine participation à la vie collective.

Apprendre le français facilitera votre vie au Québec. Vous en aurez besoin pour communiquer efficacement au quotidien : parler au professeur de votre enfant, demander de l'information sur un logement à louer, passer une entrevue d'emploi, expliquer à un médecin un problème de santé. Prendre en main votre apprentissage du français est une décision déterminante qui facilitera votre intégration à la société québécoise.

Posséder une maîtrise suffisante du français multipliera vos possibilités sur le plan professionnel et vous permettra de réaliser vos démarches d'insertion en emploi.

Apprendre le français est le premier pas vers la réussite de votre participation pleine et entière à la société québécoise!

**RESPONSABILISATION**

Chacun est seul responsable de son projet de vie.

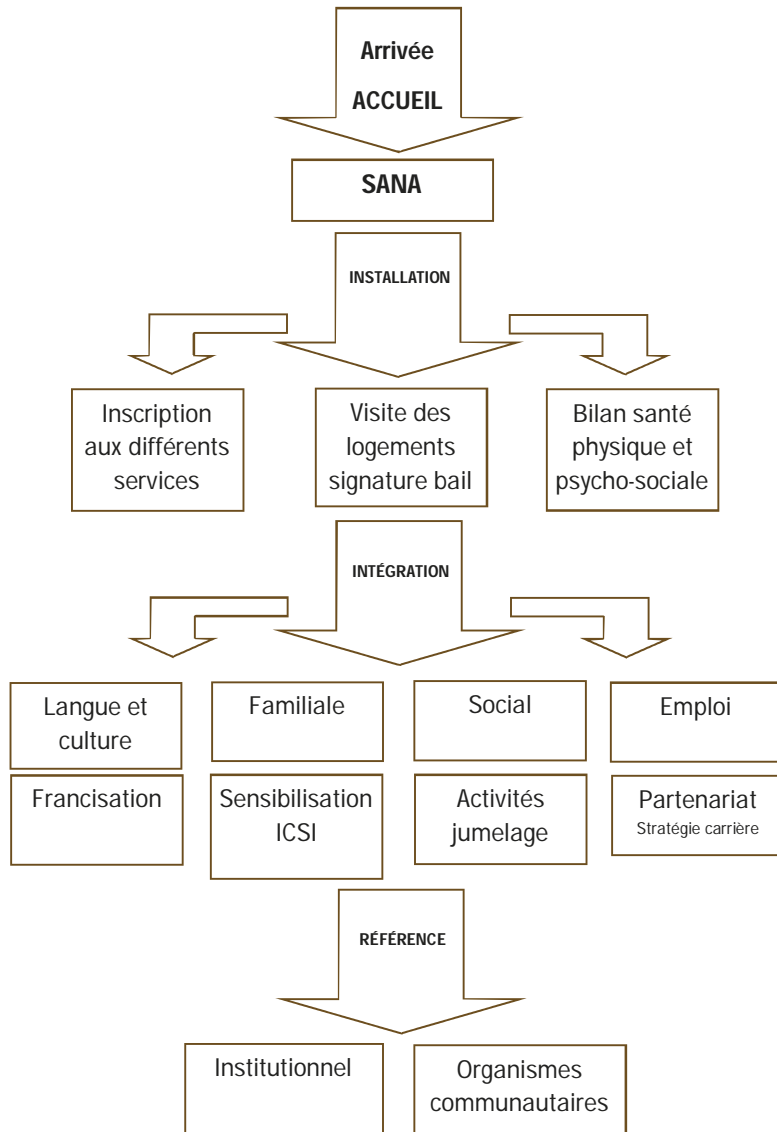
Il s'agit d'une démarche d'autonomisation, en s'appropriant son passé, en vivant son présent tout en se projetant dans son futur.

Vous comprenez que votre projet de vie est personnel, il ne dépend que de vous. Ce sont des choix que vous devez faire en fonction de vos désirs, de vos capacités. Il n'y a donc pas de modèle à copier ou adapter.

Les étapes de vie, les crises peuvent être douloureuses et suivies de la perte de ses repères. Néanmoins, c'est aussi l'opportunité de se prendre en main, de (re)trouver la boussole de sa vie.



## ORGANIGRAMME DU SANA



## LES ÉTAPES DE L'ADAPTATION



**La reconstruction  
L'ajustement**  
(Durée : le temps du séjour;  
toute la vie)



**L'adaptation  
La récupération**  
(Durée : phase variable selon  
le temps de séjour)



**La confrontation  
Le choc culturel  
L'étape de crise**  
(Durée : 3-18 mois)



**La lune de miel**  
(Durée : 2-3 mois)











## MON HISTOIRE PERSONNELLE (D'OÙ JE VIENS)

### EXPÉRIENCES DE VIE

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### BÉNÉVOLAT

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## BOTTIN DES RESSOURCES UTILES

Nom : \_\_\_\_\_  
COORDONNÉE : \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_  
COORDONNÉE : \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_  
COORDONNÉE : \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_  
COORDONNÉE : \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_  
COORDONNÉE : \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_  
COORDONNÉE : \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_  
COORDONNÉE : \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_  
COORDONNÉE : \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_  
COORDONNÉE : \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_  
COORDONNÉE : \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_  
COORDONNÉE : \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_  
COORDONNÉE : \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_  
COORDONNÉE : \_\_\_\_\_



## CE QUI ME REND FIER DANS LA VIE

À PROPOS DE MOI

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

À PROPOS DE MA FAMILLE

---

---

---

---

---

MES FORCES

---

---

---

---

---

## BOTTIN DES RESSOURCES UTILES

**Nom :** \_\_\_\_\_  
**COORDONNÉE :** \_\_\_\_\_

**Nom :** \_\_\_\_\_  
**COORDONNÉE :** \_\_\_\_\_

**Nom :** \_\_\_\_\_  
**COORDONNÉE :** \_\_\_\_\_

**Nom :** \_\_\_\_\_  
**COORDONNÉE :** \_\_\_\_\_

**Nom :** \_\_\_\_\_  
**COORDONNÉE :** \_\_\_\_\_

**Nom :** \_\_\_\_\_  
**COORDONNÉE :** \_\_\_\_\_

**Nom :** \_\_\_\_\_  
**COORDONNÉE :** \_\_\_\_\_

**Nom :** \_\_\_\_\_  
**COORDONNÉE :** \_\_\_\_\_

**Nom :** \_\_\_\_\_  
**COORDONNÉE :** \_\_\_\_\_

**Nom :** \_\_\_\_\_  
**COORDONNÉE :** \_\_\_\_\_

**Nom :** \_\_\_\_\_  
**COORDONNÉE :** \_\_\_\_\_

**Nom :** \_\_\_\_\_  
**COORDONNÉE :** \_\_\_\_\_

**Nom :** \_\_\_\_\_  
**COORDONNÉE :** \_\_\_\_\_



## MON PROJET DE VIE PERSONNELLE

QUEL MOYEN OU DÉMARCHE JE VAIS FAIRE OU QUE J'AI FAIT?

COURT (1 AN) / MOYEN (3 ANS)

LONG (5 ANS ET PLUS)

## AUTRES RESSOURCES

NOM DE LA RESSOURCE : \_\_\_\_\_

NOM DE L'INTERVENANT : \_\_\_\_\_

COORDONNÉE : \_\_\_\_\_

### SERVICES

(inscrire la date et une brève description du service reçus)



### MON PROJET DE VIE FAMILIALE

QUEL MOYEN OU DÉMARCHE VAIS-JE FAIRE OU QUE J'AI FAIT?

Lined area for writing under the 'QUEL MOYEN...' section.

COURT (1 AN) / MOYEN (3 ANS)

Lined area for writing under the 'COURT...' section.

LONG (5 ANS ET PLUS)

Lined area for writing under the 'LONG...' section.

### AUTRES RESSOURCES

NOM DE LA RESSOURCE :

NOM DE L'INTERVENANT :

COORDONNÉE :

SERVICES  
(inscrire la date et une brève description du service reçus)

Large lined area for detailing services received.



### STRATÉGIE CARRIÈRE (EMPLOI)

NOM DE L'AGENT(E) : \_\_\_\_\_

COORDONNÉE : \_\_\_\_\_

#### SERVICES

(inscrire la date et une brève description du service reçus)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### FORMATION

#### SUIVI AU QUÉBEC

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

#### AUTRES

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





