



Trousse Info Bien-être destinée aux personnes immigrantes et réfugiées au Québec

Laura Bourjolly - Chargée de projet, CERDA/IU SHERPA

Vicken Kayayan - Professionnel de recherche et de mobilisation des connaissances, CERDA

Odile Lanctot-David - Professionnelle de recherche et de mobilisation des connaissances, CERDA



ÉQUIPE PROJET

- **Laura Bourjolly**
(chargée de projet, CERDA/IU SHERPA)
- **Vicken Kayayan**
(professionnel de recherche et de mobilisation des connaissances, CERDA)
- **Odile Lanctot-David**
(professionnelle de recherche et de mobilisation des connaissances, CERDA)
- **Femy Fagla**
(professionnel de recherche et de mobilisation des connaissances, CERDA)
- **Mehdi Azri**
(professionnel de recherche et de mobilisation des connaissances, CERDA)
- **Mélanie M. Gagnon**
(cheffe de services en transfert des connaissances, CERDA)
- **Andréanne Guindon**
(cheffe d'administration de programmes, IU SHERPA)

PLAN DE LA PRÉSENTATION

1. Fondements du projet
2. Objectifs du projet
3. Déroulement des activités
4. Méthodologie (phase d'évaluation)
5. Résultats de la phase d'évaluation
 - a. Enjeux en santé mentale
 - b. Facteurs de risque en santé mentale
 - c. Facteurs de protection
6. Structure et contenu de la trousse
 - a. Organigramme de la trousse
 - b. Bref aperçu visuel
7. Suite et points importants



FONDEMENTS DU PROJET

Immigration au Canada et au Québec :

Comblent les besoins pour la croissance économique et démographique.



Cependant, les parcours des personnes immigrantes et réfugiées sont complexes. Le processus d'immigration est intrinsèquement stressant.

Le **bien-être** des personnes immigrantes pèse d'un poids lourd dans la réussite **actuelle et future** du Québec.



Assurer le bien-être et la santé mentale des personnes immigrantes et réfugiées constitue un enjeu majeur.

Plusieurs **obstacles** se présentent (déqualification professionnelle, barrières linguistiques, absence de soutien social, séparation familiale, etc.)

- **Fragilisation du bien-être psychologique et risque de développer des problèmes en santé mentale.**
- Cela peut entraver le développement des personnes et limiter leur pleine participation à la société d'accueil.



MIFI + Plan d'action interministériel en santé mentale : mettre en place une **trousse informationnelle** pour informer et sensibiliser les personnes immigrantes et réfugiées

OBJECTIFS DE LA TROUSSE

➔ Informer et sensibiliser les personnes immigrantes et réfugiées sur :

- 1) Les défis pouvant être vécus durant le processus d'immigration au Québec
- 2) Les enjeux en santé mentale pouvant en découler
- 3) Les stratégies et pistes de solutions pour prévenir et/ou intervenir
- 4) Les ressources et services que ces personnes pourraient solliciter



**Trousse consultable avant l'arrivée et
durant les premiers mois :
Identifier et anticiper.**



- Immigrant·e·s économiques et gens d'affaires
- Regroupement familial
- Personnes réfugiées sélectionnées à l'étranger
- Étudiant·e·s étrangè·e·s
- Travailleuses et travailleurs étrangè·e·s temporaires



Traduction en plusieurs langues

DÉROULEMENT DES ACTIVITÉS

Mai 2023 à Mars 2024

Mars 2024 à Mai 2025

Mai 2025 à Décembre 2025



ÉVALUATION DES BESOINS, COLLECTE ET ANALYSE DES DONNÉES

- Revue de la littérature
- Recrutement du comité consultatif
- Consultation
- Analyse des données et validation
- Rapport de la revue de la littérature
- Recommandations pour l'élaboration de la trousse (contenu et forme)

DÉVELOPPEMENT ET VALIDATION DU CONTENU

- Développement du contenu
- Traduction en plusieurs langues
- Validation continue par le comité
- Graphisme et plateforme Web

PHASE DE PILOTAGE

- Version Bêta
- Validation finale
- Ajustements
- Finalisation de la trousse

★ Déploiement prévu en Février 2026

MÉTHODOLOGIE (I)

A) Revue de la littérature scientifique et grise

Scoping review : recension de la littérature scientifique et grise portant sur la santé mentale des personnes immigrantes et réfugiées

Littérature scientifique

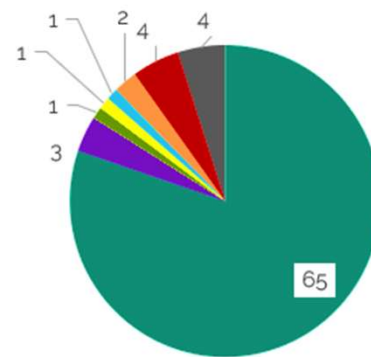
- Articles scientifiques
- Ouvrages
- Chapitres de livres
- Rapports scientifiques

Littérature grise

- Rapports techniques
- Mémoires de maîtrise
- Thèses de doctorat
- Webinaires

**81 documents
consultés et
analysés**

Types de documents consultés



- Articles scientifiques
- Livres
- Mémoires de maîtrise
- Rapports techniques
- Chapitres de livre
- Rapports scientifiques
- Thèses de doctorat
- Webinaires

Contextes à l'étude	N
Amérique du Nord (N=62)	
- Canada	33
- Québec	21
- États-Unis	6
- États-Unis et Canada	2
Europe (N=8)	
- Royaume-Uni	1
- Pays-Bas	1
- Danemark	2
- Suède	1
- Finlande	1
- Norvège	2
Pays de transit (N=2)	
- Turquie	1
- Serbie	1
Autres (N=9)	
- Australie	2
- Afrique du Sud	1
- Pas de contexte spécifié	6

MÉTHODOLOGIE (II)

B) Étude comparative d'outils analogues en santé mentale destinés aux personnes immigrantes et réfugiées



Cinq troussees informationnelles en santé mentale.



Six sites Web informationnels.



Trois blogues abordant des thèmes liés à l'immigration et la santé mentale.



Deux applications mobiles.


Constats

- Contenu très général
- Approche centrée sur les troubles de santé mentale
- Peu d'information sur le contexte québécois
- Peu de mention des facteurs sociaux, économiques et culturels
- Approche centrée sur l'individu


MÉTHODOLOGIE (III)

C) Comités consultatifs

 Identifier les besoins spécifiques des populations immigrantes et réfugiées.

 Repérer les défis et les éléments facilitateurs en matière d'adaptation et de santé mentale.

 Valider les résultats obtenus lors de la revue de la littérature scientifique et grise.

 Formuler des recommandations pour la conception et développement de la trousse.

Composition des comités de consultation

Professionnel·le·s et personnes qui accompagnent

- Intervenant·e·s (ÉSR, organismes communautaires, universités)
- Psychologues
- Chercheur·e·s
- Autres professionnel·le·s de la santé (infirmier·es, chef·fes de service, etc)

Populations concernées

- Immigrant·e·s économiques
- Personnes réfugiées sélectionnées à l'étranger
- Étudiant·e·s étranger·e·s
- Travailleuses et travailleurs étranger·e·s temporaires

RÉSULTATS DE LA PHASE D'ÉVALUATION DES BESOINS

Enjeux en santé mentale :

Des défis spécifiques et des besoins particuliers liés à la santé mentale rencontrés par les populations immigrantes et réfugiées lors de leur migration, installation et adaptation dans un nouveau pays.

Ces enjeux peuvent être complexes et variés, influencés par une diversité de facteurs (Robert et Gilkinson 2012; Hilario et al. 2018)



ENJEUX EN SANTÉ MENTALE CHEZ LES POPULATIONS IMMIGRANTES ET RÉFUGIÉES AU QUÉBEC (I)

Enjeux communs

Prévalence de troubles de santé mentale chez les personnes immigrantes et réfugiées



10X

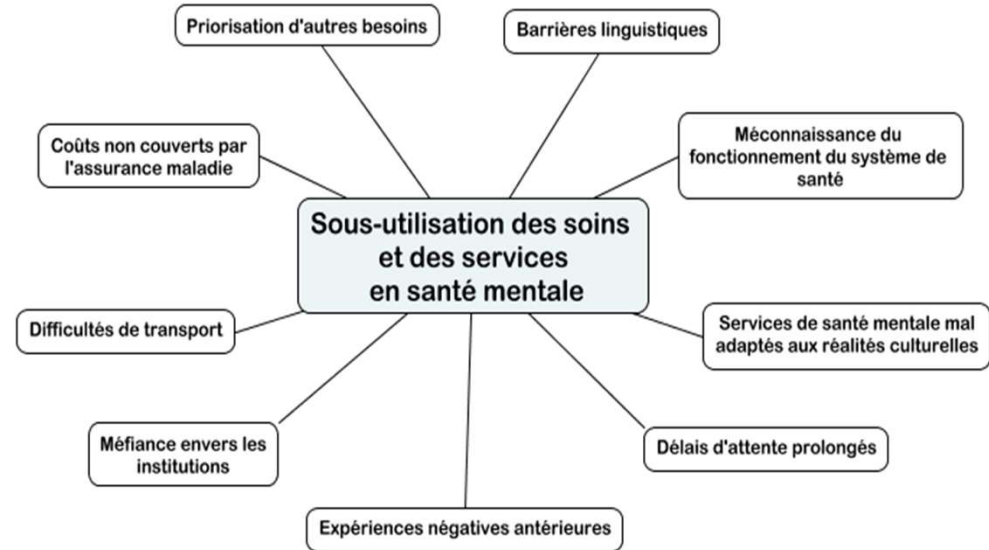
Les personnes réfugiées reportent une prévalence 10 fois plus élevée de dépression et d'anxiété en comparaison à la société locale.



1/10

Une personne réfugiée sur 10 souffre d'un trouble de stress post-traumatique.

Les personnes immigrantes présentent également une prévalence de troubles de santé mentale **plus élevée que la société locale (Aluh et al. 2023)**



ENJEUX EN SANTÉ MENTALE CHEZ LES POPULATIONS IMMIGRANTES ET RÉFUGIÉES AU QUÉBEC (II)

Enjeux spécifiques

Dégradation de l'état de santé mentale des personnes immigrantes

Effet de l'immigrant·e en bonne santé

- Avantage initial : sélection minutieuse des dossiers d'immigration
- Capital social, économique, culturel élevé + bon état de santé physique et mentale
- **Cependant...**

L'avantage initial tend à s'atténuer **au cours de la première année suivant l'arrivée.**

- La dégradation perdure pendant les 5 à 10 années suivantes.
- Après environ 10 ans : les personnes récupèrent un état de santé comparable à celui des personnes nées au Canada.

(Thomson et al. 2015; Oda et al. 2017; Kammogne et Marchand 2019; Yu 2021; Gyan et al. 2023)

Les traumatismes pré et péri-migratoires chez les personnes réfugiées



Conflits armés et situations de déplacement forcé :

- Pertes humaines et matérielles multiples
- Rupture des réseaux de soutien
- Accumulation importante de stress et de détresse émotionnelle



Durant la phase péri-migratoire :

- Nombreuses adversités, incertitudes
- Risques d'enlèvements, refoulements, abus
- Prolongation du "transit" : immobilité, sentiment d'enfermement, situations d'exil prolongé
- Ces expériences risquent d'engendrer une détresse significative



Ces événements traumatiques peuvent **compromettre l'adaptation** lors de la réinstallation :

- Méfiance envers les services étatiques
- Importation de conflits, etc.

(Mountz 2011; Beiser et Hou 2017; Hanley et al. 2018; Papazian-Zohrabian et al. 2018; Vukčević et al. 2023)

FACTEURS DE RISQUE EN SANTÉ MENTALE

Les **facteurs de risque en santé mentale** :

Caractéristiques, expériences ou conditions susceptibles d'accroître la probabilité qu'une personne immigrante ou réfugiée développe des problèmes de santé mentale.

Ces facteurs augmentent la vulnérabilité des personnes face aux défis liés à la migration et peuvent contribuer à l'apparition de symptômes de problèmes de santé mentale.

- Le manque de préparation et le stress vécus à l'arrivée
- Le chômage, la précarité du travail et la déqualification professionnelle
- Le stress acculturatif
- La séparation familiale, le manque d'un réseau de soutien et l'isolement social
- La précarité du statut migratoire
- L'immobilité spatiale
- Les barrières linguistiques
- La discrimination, le racisme et la stigmatisation
- Les enjeux sociétaux d'actualité et les éléments structurels
- Le climat hivernal difficile

FACTEURS DE PROTECTION EN SANTÉ MENTALE

Les facteurs de protection en santé mentale :

Atouts, compétences, ressources et circonstances qui agissent comme des sources de soutien ou des mécanismes d'adaptation.

- Capacité à ressentir, penser et agir
- Relever les défis auxquels les personnes sont confrontées (Agence de la santé publique du Canada 2020).
- Boucliers fondamentaux qui réduisent la vulnérabilité face aux défis inhérents à la migration.

- La préparation de la migration
- Les réseaux sociaux de proximité
- Les réseaux transnationaux
- Les réseaux intercommunautaires
- La participation communautaire
- L'agentivité et les capacités personnelles
- L'accès et l'utilisation de services en santé mentale adaptés aux besoins spécifiques
- Accès aux services d'accompagnement et de soutien à l'intégration sociale et en emploi
- L'école
- La conservation de l'identité ethnique et le sentiment d'appartenance
- Le maintien d'un mode de vie sain

QUELQUES PARTICULARITÉS

Les facteurs de risque et de protection peuvent avoir des impacts variés sur les personnes immigrantes et réfugiées
(Hansson et al. 2012)

Les facteurs de risque et de protection ne génèrent pas des effets uniformes au sein des diverses populations immigrantes (permanentes et temporaires) et réfugiées.

Il existe ainsi des facteurs de risque et de protection spécifiques aux différents groupes sociaux, tels que les jeunes, les femmes, les hommes, les personnes âgées et les individus de la communauté LGBTQIA+.



STRUCTURE ET CONTENU DE LA TROUSSE

Légende :



**Contenu
développé**



**Contenu
en développement**



**Contenu
à développer**

ORGANIGRAMME DE LA STRUCTURE DE LA TROUSSE (I)

1. Bien se préparer avant de partir

- Préparation : mieux connaître les démarches d'immigration, statuts migratoires, climat québécois
- Familiarisation : histoire, société, culture et géographie du Québec

3. Bien s'entourer

- Développer et maintenir des liens sociaux et émotionnels
- Renforcer le sentiment d'appartenance

2. À l'arrivée

- Vivre l'arrivée : défis, émotions et situations courantes lors de l'installation
- Conseils, services et soutien pour faciliter l'adaptation

4. Prendre soin de soi

- Conseils pour améliorer le bien-être physique et mental
- Comprendre l'importance de consulter au besoin
- Services et ressources disponibles

ORGANIGRAMME DE LA STRUCTURE DE LA TROUSSE (II)

5. Travailler au Québec

- Défis du marché du travail québécois.
- Ressources pour l'intégration en emploi et la reconnaissance des compétences
- Culture du travail et droits du travail au Québec



6. Éducation et francisation

- Système d'éducation au Québec
- Intégration des enfants à l'école
- Adaptation des étudiant·e·s étranger·e·s
- Ressources de soutien à la francisation



ORGANIGRAMME DE LA STRUCTURE DE LA TROUSSE (III)

7. Rencontres et diversité

- Préparation aux différences culturelles et autre diversité
- Occasions de rencontres
- Culture immigrante au Québec
- Effets du racisme et de la discrimination
- Conseils et des ressources de soutien

8. La famille

- Séparation familiale et liens à distance
- Réunification familiale
- Relations intergénérationnelles

SUITE ET POINTS IMPORTANTS

Plan de diffusion

- Professionnel·le·s de la santé mentale
- Équipes de santé des réfugié·e·s
- Organismes communautaires
- Leaders religieux
- Cégeps
- Universités
- Agent·e·s d'aide à l'intégration (MIFI)
- Etc.

Format

- Trousse en ligne :
 - Ordinateur
 - *IPad* ou tablette
 - Téléphone intelligent
- Trousse PDF et version imprimée :
 - Informations essentielles
 - Mise en avant des infographies

Accessibilité

- Traduction en plusieurs langues
 - Versions en français et en anglais assurées
 - Autres langues à définir

QUESTIONS ?

Merci !

laura.bourjolly.ccomtl@ssss.gouv.qc.ca

alexi.kayayan.ccomtl@ssss.gouv.qc.ca

odile.lanctot-david.ccomtl@ssss.gouv.qc.ca

Ce projet vous intéresse ?

Téléchargez notre revue de la littérature
(en français et en anglais) :

