

# Les trois meilleures astuces de Jeunesse, J'écoute en matière de bien-être pour les nouveaux arrivants

Es-tu un nouvel arrivant au Canada? Les astuces sur le bien-être qui suivent pourraient t'aider à prendre soin de toi lors de ton adaptation à ce nouvel endroit. Tu peux utiliser celles qui te semblent les plus pratiques.

## Astuce no 1 : En apprendre davantage à propos du bien-être

Que tu en connaisses beaucoup à propos du bien-être ou que tu découvres tout juste le concept, il pourrait être utile d'élargir tes connaissances sur le sujet. Il est important de se rappeler que ta santé émotionnelle est tout aussi importante que ta santé physique ou ta santé spirituelle. Le changement, l'incertitude et les problèmes fréquents liés à l'accueil et l'intégration (p. ex., le choc culturel, le racisme, la discrimination, les barrières linguistiques, l'isolement, le deuil ou la perte, le traumatisme, etc.), tout cela peut être difficile à vivre.

Nous méritons tous de nous sentir bien, mais apprendre à cultiver notre bien-être demande du temps. Pour se sentir bien, chacun a besoin de choses différentes, et il est important de trouver ce qui fonctionne le mieux pour toi. Peut-être que tu fais déjà des choses qui contribuent à ton bien-être, comme entrer en contact avec des personnes importantes dans ta vie, faire preuve de créativité, pratiquer des sports ou avoir des passe-temps. Tu peux consulter des informations disponibles sur le site Internet de Jeunesse, J'écoute pour en savoir plus sur le bien-être et sur la manière dont ce concept peut affecter ta vie :

## Les bases du bien-être: astuces, outils et ressources

- La roue du bien-être de Jeunesse, J'écoute
- Astuces pour nouveaux·elles arrivant·e·s
- Liste de suggestions pour prendre soin de soi-même
- Qu'est-ce que la pleine conscience et comment la pratiquer?



## Astuce no 2 : Établir des liens avec des ressources disponibles

Cela peut être difficile de demander de l'aide, particulièrement lorsque certaines personnes ont des attitudes stigmatisantes ou des croyances négatives à ce sujet. Cependant, demander de l'aide est un aspect essentiel du bien-être. Tu peux entrer en contact avec des ressources disponibles si tu le souhaites. Il existe des personnes, des ressources et des services auprès desquels tu peux obtenir de l'aide gratuitement et sans devoir t'identifier, et ce, partout au Canada. Tu peux discuter de l'école, de l'argent, du travail, des expériences liées au racisme, du logement, des amis, de ton pays qui te manque, de la famille, des soins de santé ou de tout autre sujet qui te préoccupe. Pour t'aider, tu peux utiliser une liste de personnes et d'endroits vers lesquels tu peux te tourner. Voici quelques exemples :

- des services de soutien à ton école, lieu de travail, centre communautaire, bibliothèque ou lieu de culte
  - des amis, membres de la famille, conseillers
  - en accueil-intégration, responsables communautaires, camarades de classe ou voisins
  - les organismes d'aide à l'intégration, les partenariats en lien avec l'immigration, les organismes pour les nouveaux arrivants ou les programmes pour les jeunes nouveaux arrivants
- Programmes à l'intention des jeunes dans le répertoire de Jeunesse, J'écoute Ressources Autour de Moi
  - Services numériques en santé mentale offerts par Jeunesse, J'écoute
  - Chaîne YouTube d'immigration et citoyenneté Canada (en anglais seulement)

## Astuce no 3 : S'impliquer au sein de la communauté

La communauté joue un rôle primordial dans le bien-être. Il peut être enrichissant d'échanger et d'apprendre auprès de camarades venant d'arriver au Canada et de personnes provenant du même pays que toi. S'impliquer dans un groupe communautaire, un club, une bibliothèque, un lieu de culte, un organisme d'aide à l'accueil-l'intégration, une équipe scolaire ou un organisme bénévole peut être une source d'inspiration. Ce type d'activité peut également t'aider à développer des liens et à renforcer ton estime de soi. Tu peux te tourner vers des outils virtuels (p. ex., discussions par vidéo, courriel, médias sociaux, applis, etc.) pour participer aux activités proposées et rester en contact avec les autres participants. Rappelle-toi que tu n'es jamais seul. Pour commencer, tu peux parcourir le site Internet de Jeunesse, J'écoute et lire les histoires racontées par les nouveaux arrivants pour découvrir comment créer des liens et trouver une communauté :

### Histoires vécues par de nouveaux arrivants

- L'histoire d'Ali sur son arrivée au Canada
- Histoire d'une jeune : l'acceptation de soi
- Q&R avec une intervenante : être un nouvel arrivant
- Être un nouvel arrivant : un entretien avec Dikembe Mutombo

*Le bien-être occupe une place essentielle dans la vie de chacun. Tu peux contacter Jeunesse, J'écoute pour en savoir plus ou pour obtenir du soutien. Nous offrons de l'aide gratuite et confidentielle en anglais et en français, 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7. Tu peux aussi te rendre à la page [JeunesseJecoute.ca/nouveaux-arrivants](http://JeunesseJecoute.ca/nouveaux-arrivants) pour plus d'informations et d'astuces.*

Texte au 686868

JeunesseJecoute.ca

1-800-668-6868