



CPIN
Canadian
Primary Care
Information
Network

RCIP
Réseau canadien
d'information pour
les cliniques de
première ligne

Tisser des liens au Canada

Commencer une nouvelle vie au Canada est excitant, mais cela peut aussi parfois être intimidant et source de solitude. De nombreux nouveaux arrivants, réfugiés et étudiants étrangers sont confrontés à des défis tels que l'apprentissage d'une nouvelle langue, l'adaptation à des coutumes inconnues et l'éloignement de leur famille ou de leurs amis. Ces expériences sont normales, mais lorsqu'elles conduisent à l'isolement social, elles peuvent affecter votre santé physique et émotionnelle.

L'isolement social signifie avoir moins d'occasions de nouer des liens avec les gens et moins de réseaux de soutien dans la vie quotidienne. Se sentir isolé peut accroître le stress et la tristesse, et à long terme, cela peut nuire à votre bien-être. La bonne nouvelle, c'est qu'il existe de nombreuses façons de nouer des liens et de renforcer votre réseau de soutien.



Voici quelques mesures simples que vous pouvez essayer :

- Joignez-vous à des groupes locaux de nouveaux arrivants ou des groupes culturels. Ces groupes peuvent vous aider à rencontrer d'autres personnes qui ont vécu des expériences similaires.
- Faites du bénévolat dans votre communauté. Donner de votre temps est un excellent moyen de rencontrer des gens, de pratiquer vos compétences linguistiques et de sentir faire partie de votre nouveau pays.
- Suivez des cours de langue ou de culture gratuits. De nombreux centres communautaires et écoles proposent des programmes destinés aux nouveaux arrivants.
- Contactez des personnes en qui vous avez confiance. Parler à un ami, un membre de votre famille, un enseignant ou un professionnel de la santé peut réduire votre sentiment de solitude.

La page du gouvernement du Canada consacrée à la santé mentale des nouveaux arrivants répertorie également les aides et les services disponibles

Vous n'êtes pas seul. Faites un petit pas aujourd'hui vers la connexion, que ce soit en contactant une personne de confiance, en rejoignant un groupe ou en explorant les ressources ci-dessus. Établir des liens vous aidera à renforcer votre santé et votre sentiment d'appartenance.