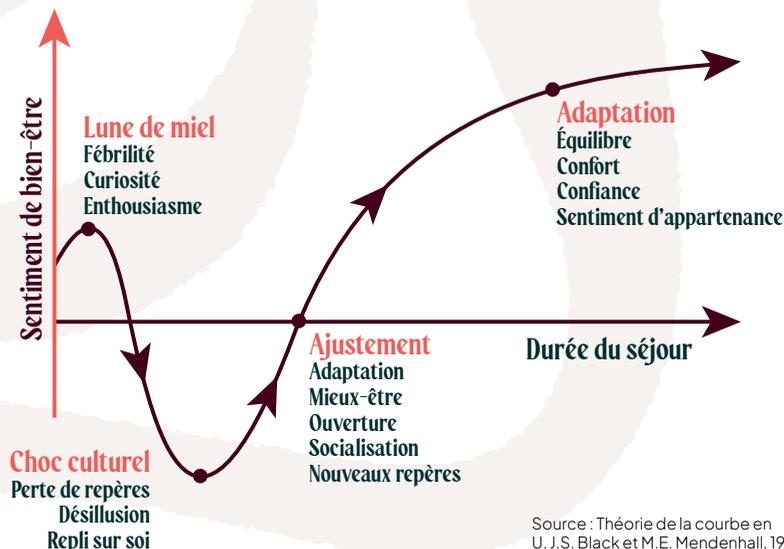


LE CHOC CULTUREL

La transition culturelle n'est pas un processus linéaire et le temps passé dans chaque phase peut varier d'une personne à l'autre. Chaque phase est une **étape normale** de ce processus.

Ces étapes peuvent être vécues de différentes façons et à différents moments, selon les personnes. Il est possible d'atteindre un état d'adaptation, puis de retomber dans un choc culturel, ou même de revivre une période de lune de miel après avoir passé plusieurs années dans la communauté d'accueil.

En d'autres termes, imaginez l'adaptation culturelle comme une mer avec des vagues. Chaque personne crée sa propre vague unique, avec des hauts et des bas, en naviguant dans cette mer de nouvelle culture. Il y a autant de variations dans ces vagues que de personnes qui vivent cette expérience !



Source : Théorie de la courbe en U, J.S. Black et M.E. Mendenhall, 1991.



Vous pouvez avoir de l'aide pour affronter ces différentes vagues.

Le Carrefour Employabilité - Travail de rue - Immigration

Services d'accueil et d'intégration des nouveaux arrivants :

- Démarches d'installation et d'immigration
- Services individuels suivant l'installation
- Activités de groupe
- Activités interculturelles
- Découverte de la région
- Jumelage interculturel

 → cestmoncarrefour.com

 → 418 887-7117

Prévention du suicide

Un service de crise suicidaire 24 heures par jour, 7 jours par semaine, pour obtenir une aide immédiate.

 → 1 866 APPELLE (1 866 277-3553)

Convergence

Prévention de la détresse psychologique. Services offerts à Lévis et dans les MRC de Bellechasse, de Lotbinière, de Montmagny et de La Nouvelle-Beauce.

 → 1 877 559-4095

Info-Santé

Service de consultation téléphonique gratuit et confidentiel pour obtenir des conseils concernant des problèmes de santé non urgents.

Offert 24 heures par jour, 365 jours par année.

 → 811, option 1

Info-Social

Pour obtenir des conseils psychosociaux. Un professionnel en intervention psychosociale offre des conseils en santé mentale.

 → 811, option 2

Avec la participation financière de :

Québec 

MRC de Bellechasse