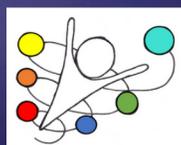


L'immigration

Les leçons de vie que j'ai tirées de mon immigration au Canada
La vision du coach que je suis



<https://se-reconnaitre.ca>



Avant de commencer

Introduction

Qui suis-je?

Pourquoi est-ce que je vous raconte tout ça?

Immigrer oui, mais pourquoi?

Immigrer temporairement VS immigrer définitivement

C'est décidé, on s'en va

Ce sera mieux là-bas

Partir d'accord, mais pour quoi?

Partir avec sa famille sous le bras

L'immigration, un genre de cycle de deuil inversé

Comment anticiper le choc culturel ?

Désapprendre pour comprendre

Gardez votre plan en tête et sachez ce que vous valez

Se réinventer

Ressources pour le Canada

Des organismes peuvent vous aider

Des informations qui peuvent faire la différence

Autres ressources pour vous préparer

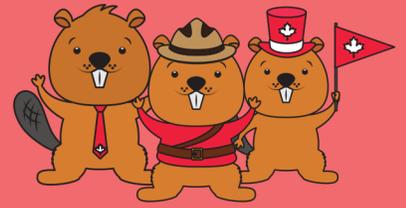
Si vous voulez aller plus loin et être accompagné

Gratitude

Mentions légales



AVANT DE COMMENCER



Ce livret s'adresse tout particulièrement aux personnes qui ont choisi d'immigrer dans un nouveau pays. Je ne parlerai pas ici du cas des réfugiés ou de ceux qui fuient une situation insupportable (guerre, famine, réchauffement climatique...).

Ce livret n'est pas un guide administratif sur les différents visas et autres procédures d'immigration.

Ce livret est basé sur mon expérience d'occidental qui a quitté l'Europe pour aller s'installer au Canada (hors Québec). Néanmoins, je pense que cette expérience, et la vision méta que je vous propose, peuvent être utiles et transférables à d'autres pays. Nous avons tous une culture provenant de notre pays d'origine que nous allons devoir ajuster à la culture de notre pays d'accueil. Ces ajustements peuvent être mineurs ou, au contraire majeurs, selon nos origines et notre histoire.

Quand j'évoque le Canada dans ce livret, je parle du Canada anglophone et non du Québec. Le Canada est un pays multiculturel qui possède plusieurs cultures « Canadiennes » qui cohabitent ensemble autour de valeurs partagées. Au vue de l'étendue de son territoire, il est aisément compréhensible que les comportements et coutumes ne seront pas les mêmes entre un habitant de la Colombie-Britannique et un habitant de l'Ontario. Les traits culturels que j'ai évoqués ici sont basés sur mon expérience des Canadiens anglophones au Manitoba. Vous pourrez très certainement observer d'autres traits, voire des traits différents dans les autres provinces. Enfin, le Québec a aussi sa propre culture tout comme les francophones hors Québec qui sont différents des québécois de par leur nombre (ils sont minoritaires hors Québec) et leur histoire. À mon sens, c'est tout ceci qui rend ce pays si riche et si passionnant, mais également si complexe.

Enfin, mon objectif ici est de partager avec vous mon expérience ainsi que des leçons et outils de coaching que j'ai utilisés (ou qui auraient pu l'être) pour faciliter mon immigration et ainsi mettre toutes les chances de mon côté pour que mon intégration soit un succès. Testez-les, voyez s'ils vous parlent et s'ils fonctionnent pour vous! N'hésitez pas à les enrichir, à les ajuster et à me faire vos retours sur ce qui a fonctionné pour vous! Ce livret n'est pas une recette magique pour une immigration réussie à tous les coups, mais plutôt un retour d'expérience et un plan d'actions augmentant vos chances de réussir.

INTRODUCTION

Depuis que j'ai quitté mon pays natal pour aller passer une année complète aux États-Unis d'Amérique, je n'ai jamais plus été le même. Il faut dire que je suis parti à 17 ans et qu'à cette époque-là, je n'avais jamais quitté l'Europe. J'étais un jeune garçon assez timide et renfermé sur lui-même. Les États-Unis m'ont totalement transformé. J'y ai absorbé la culture nord-américaine sans aucune limite tant et si bien qu'en rentrant en France, on me surnommait l'Américain. Depuis lors, j'ai toujours rêvé de repartir de l'autre côté de l'Atlantique pour m'y établir définitivement.

J'ai fait une nouvelle tentative au terme de mes études, en passant une année très instructive à Montréal au Québec. Je suis ensuite retourné en France ; j'y ai retrouvé celle qui allait devenir ma femme, mettant en veille mon rêve d'expatriation. Puis, 14 ans après, au décès de mes parents, mon rêve Canadien a refait surface. Nous avons alors obtenu notre résidence permanente, fait les cartons, vendu la maison, les voitures... et sommes partis ma femme, notre fille de 6 ans et moi nous établir au cœur du Canada, au Manitoba.

Immigrer dans un nouveau pays, surtout quand c'est un choix, est toujours excitant. On rêve d'un avenir meilleur et on imagine qu'un nouvel Eldorado s'ouvre à nous avec de nombreuses possibilités. On se sent pousser des ailes, c'est décidé, on immigre! Si vous ressentez cette énergie, gardez-la bien avec vous. C'est une belle énergie avec laquelle il vous faudra reconnecter plus tard, quand vous aurez immigré.

Car l'immigration n'est pas un long fleuve tranquille.





QUI SUIS-JE?

Je m'appelle Nicolas Joffroy, je suis coach professionnel et j'accompagne mes clients à se retrouver eux-mêmes afin qu'ils puissent se réaligner avec leur essence profonde et enfin avoir la vie dont ils rêvent.

Je n'ai pas toujours été coach mais j'ai commencé à accompagner mes premiers clients au terme de ma dernière année d'études à HEC Montréal. Pendant cette merveilleuse année, j'ai découvert un outil surpuissant, qui permet de déterminer le mode de fonctionnement d'une personne (sa personnalité) par l'intermédiaire d'un test d'une centaine de questions : le MBTI. Si vous voulez en savoir plus sur le MBTI, n'hésitez pas à consulter mon site web :

<https://se-reconnaitre.ca/cartographie-de-personnalite-mbti> (gratuit – sans obligation d'achat).

Le MBTI a révolutionné ma vie à bien des égards. Il m'a permis de mettre des mots sur ce que je ressentais à l'intérieur de moi. Il m'a, en quelque sorte, donné l'autorisation de m'accepter tel que j'étais. Cela a tellement changé ma vie, que j'ai décidé de l'étudier en détail, le plus profondément possible, et ce, pendant plusieurs années. Cela a mis en lumière ma vocation qui est d'accompagner les autres, tout d'abord avec cet outil, puis avec d'autres techniques acquises au fil du temps et enfin une formation certifiante. Aider les autres, en mettant tout en œuvre pour y arriver et en m'adaptant totalement à leurs besoins, me fait vibrer et me sentir profondément vivant.

Pourquoi est-ce que je vous raconte tout ça?

Je pense que c'est toujours intéressant d'en connaître suffisamment sur celui qui vous raconte son expérience, pour avoir des éléments de contexte à rapprocher ou non de votre propre expérience de vie.

C'est donc à la lumière de mes connaissances de coach et de mes méta-analyses, que je vais vous raconter mon expatriation au Canada et l'ensemble des leçons que j'en ai tirées. Ces leçons seront suivies d'un plan d'actions incluant des outils de coaching à mettre en pratique en autonomie. Enfin, à la fin de ce livret, vous trouverez des ressources intéressantes pour faciliter votre immigration au Canada.



C'est décidé, on y va! On vend tout, la voiture, la maison, l'électroménager et tout ce qui nous encombre. On quitte la grisaille parisienne, on quitte notre routine qui nous rend dépressif, on y va!

Prendre la décision de quitter son pays, sa famille, ses amis et ses repères n'est pas une petite décision qui se prend à la légère. Et pourtant, certains, comme moi, ont décidé de partir sans y avoir trop réfléchi avant...

Dans mon cas, je ne partais pas complètement à l'aventure puisque j'avais déjà passé plus de deux ans sur le continent nord-américain, à affronter le froid extrême (au Minnesota) et les grandes quantités de neige (à Montréal). La seule chose que je n'avais pas totalement considérée est que cette fois, c'était pour m'y établir sur le long terme. Bien sûr, j'étais conscient de cela puisque c'était mon rêve.

Ce qui m'avait échappé était que mon état d'esprit et celui de mon entourage pouvaient être différents : nous n'avions pas le même projet.

IMMIGRER OUI, MAIS POURQUOI?



Je pense que cette distinction est tout à fait structurante. On la retrouve aussi quand on part en vacances dans le pays de nos rêves et qu'on rentre après plusieurs jours, semaines voire mois. L'état d'esprit est différent puisque, consciemment et inconsciemment on sait que l'expérience a une fin. Les gens que l'on rencontre, eux aussi se comportent différemment puisqu'ils savent que nous ne sommes que de passage.

Je ne dis pas qu'il faut immigrer à l'aveuglette sans être allé en repérage au préalable.

Bien au contraire! Passer du temps dans le pays dans lequel on souhaite s'installer pour du long terme est fondamental pour s'assurer que le rêve que l'on nourrit et l'idée que l'on s'en fait se rapprochent de la réalité. C'est ce que nous avons fait avec ma femme et ma fille; nous avons passé une quinzaine de jours à Vancouver, pour confirmer l'image que j'avais du Canada et pour rencontrer le maximum de personnes (professionnels, immigrants, enseignants...) sur le terrain. Nous avons aussi fait du tourisme!

Mais pour que le séjour temporaire puisse vous apporter quelques réponses au plus proche de la réalité, il est nécessaire de rencontrer du monde sur place.

Call to Action

Actions concrètes pour optimiser son court séjour dans le pays de ses rêves

Préparer votre séjour afin de pouvoir rencontrer le maximum de personnes qui pourront vous aider à comprendre la réalité du terrain. Tous les moyens sont bons pour prendre des contacts.

- **Groupes Facebook** de votre communauté dans le pays de vos rêves – cela vous permettra de nouer des contacts et de savoir ce qui se passe sur le terrain
- **Les organismes officiels locaux** – Il existe peut-être des organismes communautaires qui peuvent vous aider dans votre projet d'immigration, même pendant la phase d'exploration!
- **Les associations professionnelles** – Cherchez s'il existe des associations communautaires professionnelles et organisez des rendez-vous pour discuter du marché du travail et récupérer les bonnes idées pour adapter vos outils de communication (CV et lettre de motivations) le moment venu.
- Si vous avez des enfants, **contactez les écoles sur place** pour pouvoir en visiter quand vous serez là-bas

Une fois sur place, n'hésitez pas à **discuter avec les gens pour en savoir plus** sur ce qui se passe dans la région. Posez des questions sur la vie courante. Bref, transformez-vous en détective pour récupérer le maximum d'informations utiles.

Si vous avez la chance de pouvoir **assister à un évènement de réseautage**, préparez-le minutieusement! Préparez des cartes de visite avec vos informations ainsi que toutes les questions que vous souhaitez poser – optimisez cette opportunité!



La question qu'on me pose souvent est : dois-je prendre contact avec des entreprises et/ou dois-je diffuser mon CV quand je suis sur place?

Si je parle pour le Canada, vous pouvez prendre contact avec des entreprises pour discuter du marché et échanger de manière informelle. Néanmoins, je ne suis pas convaincu que de rechercher activement un emploi et de postuler sur place, alors que vous avez un visa de tourisme, est la meilleure chose à faire. Vous n'avez pas encore le droit de travailler sur place donc votre positionnement n'est pas clair. Bien sûr, il est possible de trouver du travail à partir de votre pays d'origine mais ce n'est pas la majorité des cas. Selon moi, il est préférable de favoriser la prise de contact avec les associations professionnelles, et privilégier si possible le réseautage; moyens qui pourront s'avérer payants par la suite.

De notre côté, nous avons contacté BC Talents à Vancouver (qui n'existe malheureusement plus). Nous avons discuté du marché de l'emploi, de la facilité à s'y faire une place en tant qu'immigrant Français... nous avons même pu participer à un 5 à 7 avec d'autres immigrants pour échanger et qu'ils nous fassent part de leur expérience sur place.



C'EST DÉCIDÉ, ON S'EN VA

Vous avez fait votre voyage exploratoire, vous être content des contacts que vous avez noués et de ce que vous avez appris. Tout ceci consolide et confirme votre désir d'immigration. C'est décidé, vous immigrerez... Pas si vite! Même si tout ce que vous avez vu et vécu vous conforte dans votre choix, savez-vous pourquoi vous souhaitez immigrer?



*Nos valises
pour l'avion*

Ce sera mieux là-bas

Nous sommes d'accord, si on immigré, c'est pour trouver mieux que ce que l'on a chez soi. Néanmoins, il est nécessaire de connaître le déclencheur de cette décision. Est-ce une fuite (je fuis mon pays pour trouver mieux)? Est-ce juste une nouvelle aventure (j'ai besoin de changer d'air)? Est-ce un souvenir que vous voulez revivre (mon année d'échange au Canada était si merveilleuse)? Est-ce un ras le bol généralisé?

En soi, aucune motivation n'est mauvaise. Soyez tout de même conscient que la fuite, quelle que soit sa forme, ne sera pas la solution au problème ou au contexte que vous fuyez. Il y a de grandes chances que vous retrouviez les mêmes problématiques dans votre pays d'accueil. Alors autant vider le sac à dos avant de partir, résoudre les problèmes ou les situations que l'on souhaite fuir avant, afin de partir en paix avec ce que vous quittez / qui vous quitte.

Faire un véritable choix en conscience est, à mon sens, fondamental pour ne pas rajouter aux phases naturelles d'immigration, les vieux fardeaux emmenés avec soi. N'hésitez pas à travailler sur vous-même afin de vous départir au maximum de ces petits "cadeaux" (car finalement, un fardeau n'est-il pas un cadeau pour évoluer 😊).

Une fois ce travail effectué, si vous souhaitez toujours partir, vous constaterez que votre motivation sera plus constructive, forte, positive, et allégée de tout ressentiment. C'est avec cette énergie libérée que vous allez vous rapprocher du succès.

Call to Action

Actions concrètes pour déterminer pourquoi on part

Le jeu des 5 pourquoi : Prenez un beau cahier (que vous allez garder pour immigrer). Dans ce cahier, vous allez écrire sur une page « La ou les raisons véritables de mon immigration ». Puis, écrivez la première question : Pourquoi est-ce que je souhaite immigrer? Écrivez la réponse en dessous de la question en étant le plus honnête possible avec vous-même. Une fois que vous avez répondu à la question, sautez une ligne et écrivez : Pourquoi? Il va vous falloir alors répondre sincèrement à ce deuxième pourquoi. Écrivez la réponse et continuez comme cela jusqu'au 5ème pourquoi. Au terme de ce petit jeu, vous devriez y voir plus clair sur les véritables raisons qui vous poussent à immigrer.

A noter : Soyez le plus honnête possible, intègre avec vous-même et surtout essayez de donner des réponses qui dépendent de vous (sur lesquelles vous avez le contrôle) le plus possible. C'est bien de vous de nous parler ici, pas de quelqu'un d'autre.



LES 5 POURQUOI

Si je me pose aujourd'hui la question du pourquoi, il me vient deux réponses. Tout d'abord, cette immigration a été une question de survie pour moi. Je venais de perdre mes parents avec lesquels j'avais des liens très étroits. La période était difficile à tous les niveaux; c'est un peu comme si tout partait en morceaux. C'est alors que, dans un sursaut de vie, mon rêve Canadien est revenu sur le devant de la scène, et m'a sauvé. La deuxième réponse que je peux donner est que je souhaitais revivre l'année que j'avais vécue aux États-Unis et qui m'avait transformé. Cette année a été l'une des meilleures de ma vie, une année durant laquelle je me suis senti tellement vivant. J'avais envie de reconnecter cette énergie du passé. Voici mon exemple au jeu des 5 pourquoi :

1- Pourquoi veux-tu partir au Canada?

Réponse : Je souhaite partir car c'est mon rêve et, qu'après tout, on n'a qu'une vie donc autant réaliser ses rêves.

2- Pourquoi? (Est-ce ton rêve)

Réponse : C'est mon rêve car je souhaite revivre l'année que j'avais vécue aux États-Unis qui m'a transformé. Cette année a été l'une des meilleures de ma vie, une année durant laquelle je me suis senti tellement vivant. Je veux revivre ça.

3- Pourquoi? (Veux-tu revivre ça)

J'ai besoin de redonner du sens à ma vie, de me sentir à nouveau vivant.

4- Pourquoi? (As-tu besoin de redonner du sens à ta vie en partant) ou Pourquoi as-tu besoin de te sentir vivant ?

J'ai l'impression d'avoir fait le tour de la question ici et que, pour redonner un sens à ma vie, j'ai besoin de changer d'air et d'aller où mon intuition et mon cœur me disent d'aller.

5- Pourquoi? (As-tu l'impression d'avoir fait le tour de la question ici)

Plus rien ne me retient ici (je n'ai plus ma famille) et les opportunités de m'épanouir sont minces. J'ai répondu à toutes les injonctions parentales et systémiques et je sens, au fond de mes tripes, que la suite de mon histoire est ailleurs.

A noter : Vous constaterez que les pourquoi doivent, quelquefois, être repositionnés pour ne pas partir dans des questionnements stériles comme : pourquoi veux-tu donner du sens à ta vie?

Cet exercice va vous permettre de creuser la ou les véritables raisons du départ. Vous allez pouvoir prendre conscience de ce qui se joue en toile de fond, et ne pas vous laisser « avoir » par la poursuite d'une expérience passée qui ne pourra pas être rejouée, ou par une fuite qui ne donne pas son nom. Prenez tout le temps nécessaire pour répondre le plus honnêtement possible, même si ça ne fait pas plaisir. Une fois que vous êtes plus au clair avec les raisons qui vous poussent à partir, le « pourquoi », vous allez pouvoir continuer votre exploration introspective et vous demander « pour quoi » est-ce que vous voulez partir.



Partir d'accord, mais pour quoi?

Maintenant que vous avez plus d'éléments sur les raisons pour lesquelles vous souhaitez partir, il peut être sage de s'interroger sur ce que vous souhaitez réaliser là-bas.

Cette question a toute sa place dans la décision d'immigrer. On part tous pour une vie meilleure mais que souhaitons-nous vraiment réaliser là-bas? Si vous avez une bonne vision du projet que vous pourriez réaliser dans votre pays d'accueil, vous aurez plus de chances de réussir votre immigration car vous aurez un objectif clair et défini. C'est l'occasion de rêver! Peut-être voulez-vous réaliser votre rêve d'entreprendre, ou de reprendre une cabane à sucre, ou un Bed & Breakfast, ou encore de monter cette entreprise de traîneaux à chiens, ou encore de décrocher le travail de vos rêves....

Quel que soit votre rêve, c'est le moment de le formuler et de voir comment il peut se matérialiser en prenant en compte la réalité du marché et la culture dans votre nouveau pays.

N'hésitez pas à pousser loin votre plan en identifiant les étapes et les durées de ces dernières. Cela vous donnera une bonne vision de ce qu'il y a à faire et vous rapprochera du réel.



Call to
Action

Actions concrètes pour définir votre projet

Brainstorming : Prenez une feuille de papier et écrivez toutes les idées de projets, vos rêves les plus fous, bref, tout ce qui vous passe par la tête sans jugement ni limite – il n'y a pas de place pour votre petit juge intérieur à ce stade (le filtrage se fera dans un deuxième temps) – essayez d'écrire une dizaine d'idées et/ou de projets minimum. Une fois toutes vos idées écrites, surlignez les idées (ou projets) dont vous êtes l'acteur principal. Cette activité peut être un travail, une trace que vous aimeriez laisser derrière vous ou une réalisation. Une fois ces idées identifiées, classez-les par ordre de préférence. Enfin, voyez lesquelles sont faisables et lesquelles sont fantaisistes.

Montez votre plan d'actions : Une fois que vous avez identifié votre projet à réaliser, montez un plan. Dans ce plan, vous allez identifier toutes les ressources (argent, temps, formation, réseau, matériel, compétences...) dont vous allez avoir besoin pour réaliser votre projet. Ensuite, dans cette liste de ressources, vous allez identifier celles que vous possédez déjà. Pour celles que vous n'avez pas encore, écrivez ce qui sera nécessaire pour les obtenir. Enfin, définissez un budget et un planning pour savoir combien de temps et combien d'argent il vous faudra pour réaliser votre projet.

- o Plus votre plan sera précis et documenté, mieux ce sera
- o N'hésitez pas à vous renseigner auprès d'autres personnes (professionnels ou non) qui peuvent vous donner des éléments plus réels et concrets pour votre plan
- o Vous pouvez aussi tester votre plan auprès de votre entourage (s'il est bienveillant envers votre projet) pour voir si vous avez tout couvert ou si vous avez oublié tel ou tel élément.

Créer un tableau de vision ou visualisation (vision board) : Pour vous aider à visualiser vos rêves et votre vie dans ce nouveau pays, vous pouvez créer un tableau de vision. Un tableau de vision est un énorme collage d'images, de photos, dessins, phrases, mots et tout autre élément inspirant vous permettant de vous représenter votre vie de rêve dans votre pays d'accueil. Laissez faire votre créativité.



Exemple de vision board

Un fois que vous êtes clair avec les raisons pour lesquelles vous souhaitez partir et que vous avez une idée plus précise de votre projet de cœur, vous pouvez prendre votre décision en conscience, et confirmer que oui, vous voulez partir. Néanmoins, si vous n'êtes pas seul et que votre décision va directement impacter votre conjoint(e) et vos enfants, vous allez peut-être vouloir y ajouter cette composante avant de trancher.

Partir avec sa famille sous le bras

Vous avez pu constater qu'il n'était pas si simple de prendre une telle décision qu'un petit travail d'introspection était nécessaire pour être au clair avec nos véritables motivations. Alors quid de votre conjoint(e) et de vos enfants qui ne partagent peut-être pas votre rêve d'immigration?

Quand j'ai pris ma décision, j'avoue ne pas avoir laissé le choix ni à ma femme, ni à ma fille: c'était du niveau de la survie pour moi. Pour ma fille, étant donné son âge, je me suis dit qu'elle pourrait facilement s'adapter. Quant à ma femme, cela a été plus compliqué. En effet, elle n'avait pas ce rêve et, contrairement à moi, elle avait toute sa famille et un bon cercle d'amis. Avec le recul, je peux vous affirmer que cet ultimatum est la pire façon de co-construire un projet d'immigration familial et que cela aurait pu faire éclater notre couple et donc notre famille bien des fois. Il s'avère que ma femme est très résiliente et qu'elle a pu rapidement trouver ses propres raisons d'immigrer avec moi (autre que notre amour). Néanmoins ce n'a jamais été son rêve; aussi, elle a posé ses conditions pour se sécuriser et s'assurer que nous ne perdions pas ce que nous avons construit dans notre pays d'origine. Nous avons traversé pas mal d'épreuves au cours de cette immigration en famille, et même si notre couple a été fortement malmené, il a prouvé sa résistance et nous avons réussi à rebondir sans blâmer l'autre. En tous cas, cette expérience me permet de vous transmettre les leçons que j'en ai tirées, en espérant qu'elles vous seront utiles.

Un projet d'immigration est comme un projet de mariage; cela impacte la vie de toute la famille et ce pour une longue période. Il est certes nécessaire d'être soudés et résilients, mais bien des épreuves peuvent être évitées si ce projet est co-construit avec toute la famille, incluant les enfants. La co-construction demande du temps, mais ce temps investi n'est pas perdu, car ce sera un réel projet de famille et pas le rêve d'un seul de ses membres.



Aller visiter ce nouveau pays ensemble : Même si cela peut représenter une somme d'argent non-négligeable, il est très important que toute la famille puisse voir là où elle va potentiellement s'installer dans un futur proche.

Laisser le canal ouvert : La communication sans censure et sans manipulation est plus que nécessaire dans ce type de projet car il révolutionne plusieurs vies et peut faire remonter des peurs ou des croyances qu'il est nécessaire d'entendre et de traiter.

Garder des points de repère à emmener avec vous, pour toute la famille : Il est, bien entendu, fondamental que les enfants puissent emmener leurs doudous, mais il est tout aussi important que les adultes puissent partir avec ce à quoi ils tiennent et qui les raccroche à un monde connu. Il n'est pas nécessaire de tout vendre, bien au contraire. Ces objets (livres, souvenirs,...) seront autant d'aides pour passer au travers des mauvais jours. Ne sous-estimez pas ces points de repères pour les enfants mais aussi pour les adultes.

Prévoyez des moyens pour garder le contact avec vos amis et votre entourage : Plus facile aujourd'hui, n'oubliez pas de mettre en place les moyens nécessaires pour que toute la famille puisse communiquer avec votre pays d'origine. Si papy et mamie ont besoin d'une tablette configurée pour pouvoir voir leurs petits-enfants, alors préparez le terrain. Vous pouvez même commencer à utiliser ces canaux pour commencer à habituer votre entourage (et s'assurer que ça fonctionne). La technologie est disponible alors utilisez-la pour vous aider.

Une fois que toute votre famille est impliquée dans le projet d'immigration, vous pouvez avancer plus sereinement vers la concrétisation effective du projet : l'immigration elle-même



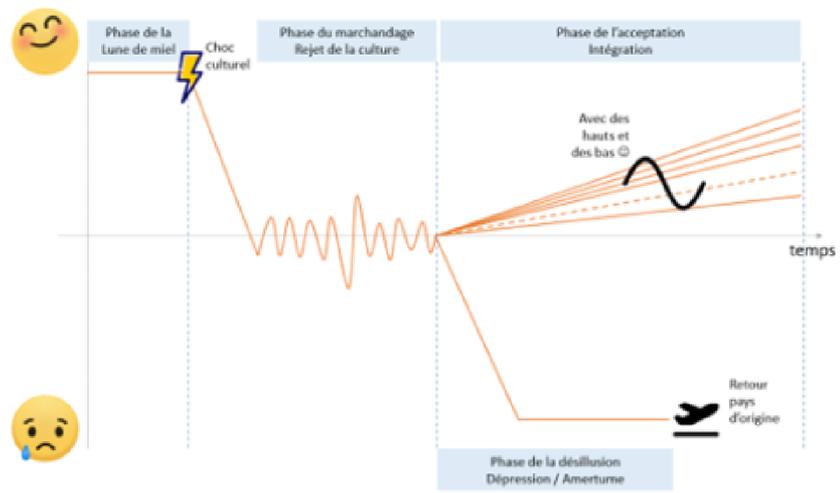


L'IMMIGRATION,
UN CYCLE DE
DEUIL INVERSÉ

L'immigration, un cycle de deuil inversé

Ça peut paraître étonnant mais l'immigration peut s'apparenter à un cycle de deuil inversé.

Quand le choix est fait, nous sommes heureux voire euphoriques. Nous avons tendance à idéaliser notre pays d'accueil et à voir tout en rose. Nous sommes alors dans la **phase "lune de miel" ou phase "d'idéalisation"**. Cette phase peut démarrer avant l'arrivée et se poursuivre après avoir atterri dans le pays d'accueil.



Puis, on se rend compte rapidement que notre idéalisation n'est pas alignée avec ce que nous vivons dans ce nouveau pays. Nous sommes alors confrontés à **un choc culturel** que nous n'avions pas (ou mal) anticipé. Rien d'anormal puisque pour y être confronté, il faut le vivre. S'effectue alors **un "marchandage"** entre sa culture d'origine et la culture du nouveau pays. Des ajustements sont à prévoir mais il peut être difficile de comprendre la culture du pays d'accueil, d'autant plus si cette dernière est indirecte (comme au Canada). Dans ce cas, il est plus que souhaitable de connaître des natifs pour qu'ils puissent nous expliquer ce que nous ne comprenons ou ne captons pas. Le risque étant de se regrouper avec nos compatriotes, d'alimenter la confusion voire le jugement sur les différences que nous pouvons observer et qui nous dérangent, et de se renfermer.

Cette phase est charnière dans le succès de son immigration car, si l'on rejette la culture du pays d'accueil, on peut rapidement tomber dans la **phase de désillusion, de dépression et de repli sur soi**, pour finalement à terme, refaire ses valises et rentrer au pays.

Si, en revanche, vous avez conscience de cette phase de choc culturel et d'adaptation nécessaire, alors vous allez pouvoir reconnecter l'énergie du départ pour ainsi ouvrir votre esprit (et votre cœur), sans jugement, à cette nouvelle culture pour mieux la connaître afin de la comprendre et à terme, vous y adapter, sans pour autant renoncer à la vôtre.

Ce cap passé, vous atteindrez **l'acceptation (voire l'intégration)** dans votre nouveau pays d'accueil et y évoluerez avec joie, en connaissant les codes et les usages. Cela ne veut pas dire que vous ne repartirez pas chez vous, mais si vous le faites, ce sera un choix en conscience et non par dépit.



Courage

Actions concrètes pour mieux vivre ce cycle et réussir son intégration

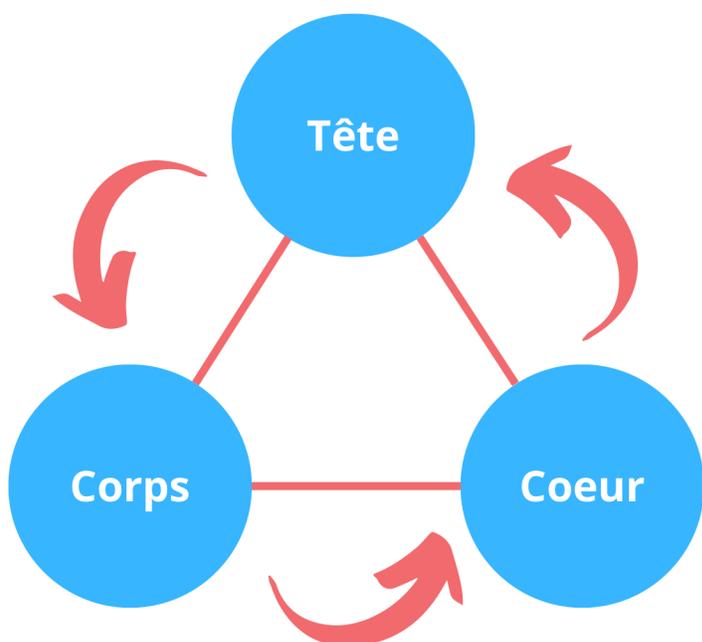
Accepter que le pays d'accueil ne soit pas le paradis : Cela semble simpliste mais il est important de se dire et d'accepter que le pays dans lequel vous avez immigré n'est pas le paradis sur Terre. C'est le cas de tous les pays du monde, dans chacun d'eux il y a des aspects positifs et des aspects négatifs.

Se faire aider : Immigrer n'est pas un petit changement. C'est pour cela qu'il ne faut pas hésiter à se faire aider. De plus, se faire aider par un habitant du pays permet de commencer à connaître sa culture. Au Canada, il existe des options gratuites pour avoir du soutien (exemple : les conseillers).

Se reconnecter à des activités qui nous font plaisir : Si vous aimiez le foot / soccer, trouvez un club de soccer. Si vous aimiez les randonnées, sortez! L'objectif ici est de reconnecter avec des activités qui vous faisaient plaisir avant, afin de mieux traverser la phase de doute et de « marchandage ». Vous pouvez aussi en profiter pour découvrir des nouvelles activités que vous avez toujours voulu faire (comme le traineau à chiens par exemple).

Sortir et fréquenter des clubs et des associations, rencontrer du monde : Il est fondamental de voir du monde et de ne surtout pas s'isoler. Même s'il faut vous forcer un peu, sortez de chez vous, inscrivez-vous à un ou plusieurs clubs pour voir du monde, faites du bénévolat (ce qui est culturel au Canada et qui va vous permettre de démarrer la construction de votre réseau et augmenter vos chances de trouver un emploi).

Ne rien lâcher et discuter : Vous êtes ici pour réaliser votre rêve alors ne lâchez rien! Reconnectez votre énergie initiale et osez! Au Canada, même s'il faut être politiquement correct et positif, cela ne vous empêche pas de discuter avec les gens qui sont autour de vous (vos voisins, les membres des clubs que vous fréquentez...) de votre situation et voir s'ils ne connaissent pas quelqu'un qui recherche votre profil. Tentez-le! Vous serez étonné du résultat.



Astuce pour se recentrer

Si vous avez un trop plein d'émotions (cœur) ou si vous vous sentez morose, sortez et allez prendre une marche (corps).

Si vous réfléchissez trop et que vous avez un petit vélo dans la tête (tête), allez prendre une marche (corps) ou écoutez de la musique que vous aimez.

Si vous n'arrivez pas à vous arrêter et que vous courez partout (corps), écoutez de la musique - ou regardez un film - qui vous fait vibrer (cœur).

ET POUR TOI?



Nous sommes arrivés au Manitoba sans travail ni maison. Nous avons atterri à Winnipeg vers 23h30. Il a fallu trouver un taxi van permettant de contenir nos 9 valises afin de nous emmener dans notre Airbnb en quarantaine (nous sommes arrivés en plein COVID). Pendant cette période de confinement, nous avons eu la chance de bénéficier des services et de l'aide de l'Accueil Francophone. Cet organisme facilite l'immigration et l'intégration des nouveaux arrivants francophones au Manitoba. Nous avons pu poser toutes nos questions et assister à plusieurs ateliers qui nous ont présenté le Manitoba, sa culture, son climat, son mode de fonctionnement ainsi que les démarches administratives à effectuer rapidement.

Cet organisme nous a également offert des cours d'anglais pour nous remettre rapidement à niveau. Ces cours d'anglais ont été tellement utiles, non seulement pour l'anglais bien entendu, mais aussi pour démarrer notre réseau relationnel. Nous avons pu rencontrer des gens de tous les horizons, tous nouveaux arrivants au Manitoba. Nous y avons noué des amitiés que nous entretenons encore aujourd'hui. Enfin, ce cours a été, pour moi, un merveilleux tremplin pour pratiquer mon anglais professionnel et, grâce à la bienveillance d'un des professeurs, un moyen de rencontrer des professionnels de mon domaine et de discuter avec eux. C'est comme cela que j'ai décroché mon premier travail en anglais, au Manitoba.

Dans un souci de construire un nouveau réseau, je me suis inscrit à un club Toastmasters (un club d'éloquence) à Winnipeg. Ce club a été un moyen formidable de gagner en confiance dans l'utilisation de l'anglais et aussi, de rencontrer des natifs, me permettant d'en apprendre plus sur leur culture et sur leur environnement. Je n'ai jamais cessé d'être membre de Toastmasters. Aujourd'hui encore, je suis membre du club bilingue des Francs-Parleurs à Winnipeg.

Bien entendu, tout ceci prend du temps. Pour vous donner une idée, il a fallu 6 mois pour que je décroche mon premier emploi à Winnipeg. Le fait d'être arrivé déjà presque bilingue m'a beaucoup aidé. Néanmoins, sachez que c'est faisable et que, le Canada étant un pays d'immigration, les employeurs ne sont pas réticents à embaucher des immigrants dont le niveau d'anglais est suffisant (niveau B1) mais pas bilingue. Ils savent qu'avec le temps, le niveau d'anglais ne peut que s'améliorer.

Ensuite, sachez que tout n'a pas été tout rose. La période d'installation et de reconstruction du réseau relationnel peut sembler très longue. Ce qui nous a aidé est de contacter et rencontrer des gens de notre communauté installés depuis plusieurs années, afin d'échanger, de nous motiver les uns les autres, de garder le moral et cette belle énergie que nous avons avant de partir.

Il ne faut rien lâcher et rester positif. Avec le temps, et vos efforts, cela fini toujours par payer. Voyez-le comme un fermier qui part d'une terre vierge et aride. Il doit travailler sa terre et planter ses semences. Puis, il doit prendre soin de son champ pour que, un jour, les semences germent et commencent à donner de belles plantes qui, sans rien lâcher, donnent des fruits que l'on peut récolter.



Le choc culturel dépend de votre culture ainsi que de celle du pays dans lequel vous allez immigrer. Une bonne connaissance de soi et une ouverture aux autres (avec des yeux neufs mais sans jugement) sont primordiales pour vous donner les outils pour y arriver.

Vous pouvez lire des livres ou visionner des vidéos sur les différences culturelles de tel ou tel pays. Cela vous aidera à toucher du doigt quelques différences majeures (et à rire aussi quelquefois car chaque culture a ses "spécialités culturelles"). Néanmoins, vous ne pourrez appréhender l'étendue des différences qu'une fois dans le pays.

Cependant, vous pouvez tout à fait passer des vacances dans le pays que vous avez choisi et observer tout ce qui vous semble différent. Goûtez, discutez, testez, aller dormir chez l'habitant en bed and breakfast (B&B), échangez avec lui, sortez de votre routine et ouvrez-vous à la nouveauté, sans jugement. Mettez-vous dans la peau d'un extra-terrestre qui viendrait visiter la Terre pour la première fois!

Le choc culturel sera présent partout: dans les relations avec les autres mais aussi dans les lois, les usages, les petites habitudes et les attentes. Il sera aussi au niveau de la nourriture, du cadre de vie, des choses qui se font et d'autres qui ne se font pas...

Un sujet passionnant mais ô combien complexe; d'autant plus quand on cherche un premier travail dans notre pays d'accueil, avec les réflexes de notre propre culture.

Quand je suis arrivé au Canada et que j'ai commencé à discuter avec des locaux, je me suis rapidement rendu compte que j'avais des réflexes acquis aux États-Unis. J'étais exubérant, démonstratif et je parlais fort. En voyant la réaction d'étonnement de mes interlocuteurs, j'ai tout de suite pris conscience de ce conditionnement et ai revu le volume à la baisse, tout en supprimant les « amaaaaazing » et « sooooo cuuuuute ». J'ai ensuite appliqué un principe qu'un de mes anciens professeurs m'avait appris, le ÉEFTG (Écoute Et Ferme Ta Gueule – désolé pour ce vocabulaire). Cette technique est ô combien efficace car elle laisse beaucoup de place à l'autre, nous donnant la chance de l'observer, de l'écouter et d'identifier son mode de fonctionnement.



Call to Action

Actions concrètes pour mieux voir les différences culturelles

Prenez le rôle d'observateur : Dans toutes les situations de tous les jours, que ce soit au supermarché, au travail, avec votre voisinage... mettez votre casquette d'observateur et regardez la scène avec un œil naïf. Comme ceci, vous pourrez voir ce qui se fait et ce qui ne se fait pas. Surtout ne jugez pas ce que vous voyez! N'hésitez pas à aller voir des événements sportifs et culturels dont les locaux sont friands (comme le hockey au Canada). Toutes les occasions d'observer sont bonnes. Vous êtes dans un nouveau pays alors profitez-en!

Regardez ce qui se passe à l'école : Si vous en avez l'occasion, observez ce qui se passe à l'école. Cela vous permettra de mieux comprendre ce qui est valorisé et poussé dans votre pays d'accueil. Discutez-en, sans jugement, avec votre entourage et voyez ce qui est fait et comment c'est fait. Par exemple, au Canada (hors Québec), la prise de parole en public et le travail en équipe sont plébiscités dès la première année de primaire. Ce qui peut ne pas être le cas dans d'autres pays (comme la France).

Désapprendre pour comprendre

Selon l'âge auquel vous immigrerez, vous allez devoir vous déconditionner (désapprendre en quelque sorte) de certains modes de fonctionnement et de certains réflexes. La difficulté est que, certains de ces réflexes, ne sont pas conscients. Par exemple, quand je me baladais dans mon quartier résidentiel à Winnipeg, je disais toujours bonjour aux gens que je croisais. Ces derniers me regardaient un peu gênés et certains me souriaient timidement. Dans ma culture, ce type de comportement est impoli; quand on te salue, tu réponds! Il m'a fallu du temps pour enfin comprendre que cela ne se faisait pas entre anglophones au Manitoba. Quand on salue un anglophone, ce dernier s'attend à ce qu'on engage la conversation. Ayant compris cela, j'ai pu adapter mon comportement et ainsi, arrêter de gêner tous mes voisins!

Même sur de petites choses insignifiantes, il faut observer les autres et s'observer soi-même, pour avoir une chance de comprendre qu'il y a une différence culturelle. Après, libre à vous de vous adapter ou de continuer en accord avec votre culture. Cependant, il est, à mon sens, important de faire ces choix en conscience plutôt que de les faire par ignorance.

Gardez votre plan en tête et sachez ce que vous valez

Il n'est pas rare que vous ne puissiez pas obtenir le même niveau de travail que vous aviez en partant de votre pays d'origine, surtout si vous êtes un travailleur qualifié et/ou un manager. Il faut vous attendre à devoir refaire vos preuves dans votre nouveau pays et, en y réfléchissant, ce n'est pas incongru puisque vous devez vous adapter aux normes et usages de travail de votre pays d'accueil (sans parler du niveau de langue et des compétences liées au savoir-être). Malheureusement, vous ne pourrez pas acquérir ces nouveaux savoirs autrement qu'en travaillant. Prévoyez donc de démarrer avec un poste plus bas que ce que vous aviez avant de partir, et de perdre votre statut de manager, au moins pour votre première expérience.

Néanmoins, soyez conscients de votre niveau et de la valeur que vous pouvez apporter à votre futur employeur. Ne succombez pas aux sirènes qui vous expliquent que, avec vos 15 ans d'études, vous ne pouvez pas prétendre à autre chose que de redémarrer tout en bas de l'échelle, comme quelqu'un sans aucune expérience ni diplôme. Je sais qu'à un moment donné, on peut se mettre à douter et à prendre ce type de poste. **N'en faites rien, c'est un piège!**

Vous devez rechercher un poste qui soit **dans votre domaine d'activité** afin de pouvoir y faire vos preuves et ainsi, monter plus vite dans la hiérarchie. Au Canada, si vous montrez que vous avez toutes les compétences requises pour avancer, vous serez promu rapidement.

Comme je vous l'ai dit plus tôt, vous êtes en train de retravailler votre terrain, comme un fermier qui débute. Vous pouvez être un fermier très expérimenté, mais devant un nouveau terrain nu, vous allez devoir tout reprendre depuis le début. En revanche, vous irez plus vite au résultat puisque vous avez déjà l'expérience et le savoir-faire. Ne vous découragez pas et travaillez votre terrain pour pouvoir en récolter les fruits.

Actions concrètes pour trouver du travail dans votre nouveau pays

Travailler votre terrain : Identifier les compétences et connaissances que vous devez améliorer pour mettre toutes les chances de votre côté. Travaillez votre anglais pour qu'il soit de plus en plus fluide. Travaillez votre savoir-être au sein de clubs, d'associations ou avec vos contacts locaux. N'hésitez pas à poser des questions et à demander des retours sur votre niveau d'anglais, ce que vous avez dit si vous observez une gêne ou un signe chez votre interlocuteur; toutes les occasions sont bonnes.

Travailler votre réseau : Reconstituez votre réseau et n'hésitez pas à faire des demandes (toujours polies et neutres – pas de suppliques) pour savoir si untel ne connaîtrait pas quelqu'un qui travaille dans votre domaine et avec qui vous pourriez discuter. Toutes les occasions sont bonnes pour construire votre réseau, et dans l'ensemble les gens sont assez aidants avec les nouveaux arrivants.

Observer et prenez toute l'information disponible : Prenez toutes les informations et toute l'aide disponibles pour vous intégrer et mieux comprendre votre culture d'accueil et ce, dans tous les domaines (personnel et professionnel). Sollicitez tous les organismes d'aide à l'immigration. Cherchez toutes les informations disponibles sur Internet. Bref, toutes les informations sont bonnes à prendre.

Adaptez votre CV et votre lettre de motivation : Il est nécessaire d'adapter votre CV et votre lettre de motivation au format Canadien mais aussi au poste et à l'entreprise que vous ciblez. Il ne sera pas bien vu d'envoyer un CV et une lettre type en réponse à plusieurs offres. N'hésitez pas à solliciter les organismes d'aide à l'immigration, ils ont l'habitude.



L'immigration est également une occasion de mieux vous connaître; elle vous amène aussi à vous réinventer. Comme nous l'avons vu, c'est un apprentissage (nouvelle culture, nouvelles coutumes...) et cela nécessite une certaine adaptation. Je préfère la voir comme une opportunité de passer à une nouvelle version de vous-même. Une version binationale, biculturelle. Une fois intégré, vous aurez les "pouvoirs magiques" de deux mondes, de deux cultures. C'est à ce stade que vous allez pouvoir apporter une valeur ajoutée significative et spéciale que les locaux ne pourront pas apporter.

Pour pouvoir atteindre ce niveau, il est nécessaire de bien vous connaître. Quelles sont vos modes de fonctionnement, quelles sont vos croyances, quelles sont vos valeurs fondamentales, qu'est-ce qui vous fait vous lever le matin, qu'est-ce qui vous inspire, qui êtes-vous?



**Call to
Action**

Actions concrètes pour en apprendre plus sur vous

Passer un bilan de personnalité MBTI® : Afin d'en savoir plus sur vous, vous pouvez, si cela n'est déjà fait, passer le MBTI (bilan de personnalité le plus utilisé au monde). Ce dernier peut être passé gratuitement sur le site de 16personalities - <https://www.16personalities.com/fr/test-de-personnalite> (résultats moins détaillés et description des types souvent en anglais) ou avec un coach certifié MBTI pour avoir plus de détails et une analyse sur-mesure. Le résultat de ce test vous permettra d'avoir des éléments pour connaître vos valeurs fondamentales et ainsi savoir ce qui est acceptable et ce qui ne l'est pas pour vous.

PARTEZ À LA DÉCOUVERTE DE VOUS-MÊME



contact@se-reconnaitre.ca
<https://www.se-reconnaitre.ca>



RESSOURCES

POUR LE

CANADA

ORGANISMES



Il se peut qu'il existe des organismes capables de vous aider à réussir votre intégration dans votre nouveau pays. Au Canada, par exemple, il existe des organismes, à travers tout le pays, qui aident les francophones à s'établir hors Québec. En voici la liste :

- Connexion Francophone (fédéral) : <https://www.connexionsfrancophones.ca/fr>
- L'Accueil Francophone (Manitoba, Saskatchewan, Alberta, Territoires du Nord-Ouest, Nunavut) : <https://accueilfrancophone.ca/fr/>
- Le Centre Francophone du Grand Toronto (CFG) <https://www.centrefranco.org> et le Point d'Accueil Francophone pour Ottawa <https://pafottawa.ca> (Ontario)
- La Fédération Acadienne de la Nouvelle-Écosse <https://www.acadiene.ca> (Nouveau-Brunswick, Nouvelle-Écosse, Île-du-Prince-Édouard, Terre-Neuve-et-Labrador)
- Le Relais Francophone de la Colombie-Britannique <https://www.vivreencb.ca> (Colombie-Britannique, Yukon)

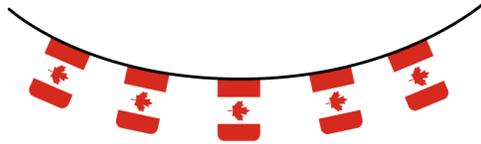
À noter : Les organismes pour les provinces autres que le Manitoba et l'Ontario ont été fournis par Connexion Francophone. Je vous conseille fortement de rechercher s'il n'existe pas d'autres organismes pour la province que vous avez choisie (ce type d'organisme évolue rapidement).

Les organismes ci-dessus peuvent vous aider depuis votre pays d'origine, jusqu'à votre installation et intégration dans votre province d'accueil.

N'hésitez pas à chercher (et à demander) s'il existe d'autres organismes qui peuvent vous aider. Par exemple, pour le Manitoba, il existe les organismes suivants :

- Le CDEM (<https://www.cdem.com>) – pour l'employabilité
- Pluri-elles (<https://www.pluri-elles.mb.ca>) – pour l'employabilité, le soutien psychologique et autres
- Manitoba Start (<https://manitobastart.com>) – équivalent de l'Accueil Francophone pour les autres immigrants – propose des cours d'anglais financés par le Manitoba – premier accès au monde anglophone

INFORMATIONS



Tout d'abord, la chose la plus importante au Canada (je ne parle pas du Québec) est la première expérience Canadienne. Et pour obtenir cette première expérience, il faut construire un réseau relationnel.

La construction de ce réseau peut passer par des cours d'anglais, une inscription à un club, ou encore par une activité bénévole (au Canada, le bénévolat fait partie intégrante de la culture - c'est une façon de rendre à la communauté ce qu'elle vous a offert).

Bien entendu, il vous faudra adapter vos supports de communication (CV et lettre de motivation) au format Canadien (et là encore, je ne parle pas du Québec qui a un autre format).

Il faudra ensuite comprendre les rudiments des relations professionnelles au Canada. Ici, le savoir-être est plus valorisé que le savoir-faire. Il ne faut choquer, pousser, presser, offenser personne. La diplomatie et le politiquement correct sont très importants ainsi que le respect de l'autre. L'objectif de l'employeur sera que vous vous intégrez bien dans l'équipe déjà en place et que vous ne soyez pas un élément perturbateur ou ayant un impact négatif sur les autres.

Enfin, au Canada, les **communautés** sont au cœur de la vie des Canadiens. Que ce soit au sein d'un quartier, un club ou une communauté liée par un intérêt commun, les communautés sont très présentes et très actives. Intégrer une communauté et participer à ses événements est un facteur clé d'intégration.

Votre maîtrise de l'anglais doit aussi être suffisante pour travailler.

Enfin, préparez-vous à ce que votre premier travail soit en deçà de celui auquel vous pouvez prétendre. L'objectif ici est d'avoir votre première expérience; ensuite vous pourrez évoluer. Sachez qu'au Canada, si vous êtes compétent, votre progression sera rapide.

Tout ça pour vous dire que, cela risque de prendre du temps avant que vous puissiez décrocher un travail se rapprochant de ce dont vous aviez en partant (prévoyez 6 à 9 mois).

Il faut en être conscient pour avoir les liquidités suffisantes pendant ce temps.

Profitez de ce temps pour absorber le maximum de choses de cette nouvelle culture 😊

ALLER PLUS LOIN



Vidéos de Lionel Laroche

Les vidéos de Lionel Laroche sont très instructives pour mieux comprendre la culture canadienne et son monde du travail.

<https://youtu.be/LhA3zeELPzc?feature=shared>



Si vous voulez aller plus loin et être accompagné

Si vous souhaitez aller plus loin et être accompagné dans l'aventure qu'est l'immigration, n'hésitez pas à prendre contact avec moi, je serais heureux de pouvoir être le catalyseur de votre réussite!

contact@se-reconnaitre.ca | <https://se-reconnaitre.ca>
Le blog : <https://se-reconnaitre.ca/category/immigration/>



REMERCIEMENTS

Je tiens à remercier ma femme pour toute l'aide précieuse qu'elle m'a apportée et pour la merveilleuse vie que nous avons ensemble. Je remercie ma fille pour sa résilience, sa force et sa joie. Je souhaite aussi remercier tous les Canadiens que j'ai rencontrés au Manitoba et qui m'ont énormément aidé. Je remercie Myrna, Michael, Michelle, Viviana, Debbie, Eveline, Svetlana, Jules, Charlie et tous ceux qui m'ont aidé, écouté et boosté (et j'en oublie c'est sûr!). Je remercie l'Accueil Francophone, le CDEM, Pluri-elles et Connexion Francophone pour leur aide et leurs conseils. Enfin, un merci tout spécial à Robert et Carole, mes amis québécois qui m'ont toujours aidé et soutenu, ainsi qu'à Patricia et Fabrice, toujours là depuis le début.

MERCI

MENTIONS LÉGALES

Ce guide est à télécharger gratuitement sur le site <https://se-reconnaitre.ca> et est l'exclusive propriété de Nicolas Joffroy.

Ce livret est sous licence Creative Content avec les contraintes ci-dessous :

- L'auteur doit être nommé en cas d'utilisation et de diffusion du livret
- Pas d'utilisation commerciale sans autorisation préalable
- Les modifications et œuvres dérivées sont formellement interdites



Vous trouverez plus de détails sur cette licence en suivant le lien ci-dessous : <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.fr>

Ce livret et son auteur, n'ont aucun lien avec les organismes mentionnés, ni avec Lionel Laroche, ni avec IRCC. Le fait d'avoir mentionné ces organismes et partagé cette vidéo est uniquement à but informatif pour aider les lecteurs. Aucune utilisation commerciale n'est faite, et ne sera faite, de ces éléments et informations.

Les visuels et graphiques proviennent de l'application Canva dont les contraintes d'utilisation sont énoncées sur la page accessible par le lien suivant :

https://www.canva.com/fr_ca/help/licenses-copyright-legal-commercial-use/

Le genre masculin est utilisé comme générique, dans le seul but de ne pas alourdir le texte.

