



UN PROJET DE *RECHERCHE-ACTION* PARTICIPATIVE

« Femmes ! »
Un projet de recherche-action participative
pour briser l'isolement des femmes immigrantes à Longueuil

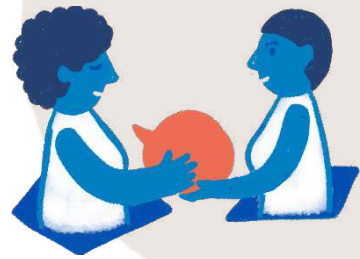
Recherche et rédaction
Jana Martic, chargée de la recherche
Francia Gallego, chargée de projet

Encadrement
Madeleine Lagarde, directrice du Carrefour le Moutier
Héléna Roulet, directrice adjointe, responsable du développement
et des communications du Carrefour le Moutier

Cette recherche-action participative a pu être réalisée par le Carrefour
le Moutier, grâce au financement du ministère de l'Immigration, de la
Francisation et de l'Intégration Québec.

Veronic Ly, illustratrice et graphiste

Mars 2022



« Femmes ! »
Un projet de recherche-action participative
pour briser l'isolement des femmes immigrantes à Longueuil

Table des matières

Remerciements	5
Résumé	6
Projet « Femmes ! »	8
La situation des femmes immigrantes	10
Les femmes au centre de l'action	
Avec les femmes, 5 étapes	12
Trois approches se complètent	14
Portrait des femmes	14
Collecter les informations	
De manière qualitative	16
De manière quantitative	16
Parole aux femmes	
Quels sont les facteurs qui créent l'isolement vécu ?	18
Quelles stratégies peuvent être posées pour briser l'isolement ?	21
Comment le projet a-t-il contribué à diminuer l'isolement vécu ?	22
Comment le processus a-t-il soutenu l'autonomisation ?	24
Et les chiffres ?	27
Réflexions et implications à mentionner	28
Recommandations pour l'action future	30
Conclusion et perspectives	32
Annexes	33
Bibliographie	34



Remerciements

Nous tenons à saluer chaleureusement toutes les participantes : Affisatou, Alba, Amani, Carmen, Claudia, Dayana, Edith, Eduviges, Fatou, Frida, Gladys, Halima, Intissar, Kaira, Katia, Ketsia, Laura, Nanu, Nosheen, Raheile, Shilan, Aicha, et Adriana, pour leur courage, leur engagement, nous leur souhaitons de poursuivre leur chemin avec une confiance retrouvée, et tenons à leur rappeler qu'elles ont ouvertes des portes qui ne peuvent se refermer.

Francia et Jana, vous avez porté ce projet de recherche-action participative avec beaucoup d'enthousiasme, de disponibilité, et de professionnalisme. L'une chargée de projet et l'autre chargée de la recherche, vous avez su trouver d'emblée ensemble un rythme harmonieux, rigoureux autant que créatif, en mettant en commun vos forces, vos compétences et votre sensibilité face à l'ampleur de la démarche. C'était beau de vous voir en toute complicité partager vos émotions, vos questionnements, tout au long de ce processus, toujours confiantes, en respect et à l'écoute.

Nous tenons sincèrement à vous remercier pour la couleur unique que vous avez donné au projet, car au-delà de cette recherche-action, c'est une aventure humaine que vous avez orchestrée avec beaucoup d'humanisme, de sensibilité, de créativité et d'ouverture.

Un remerciement spécial à Shaghayegh Kaabi : ton soutien et tes compétences d'interprétariat en perse et en arabe, ont été précieuses. Yasmina Chouakri du Réseau d'Action pour l'égalité des Femmes immigrées et racisées au Québec (RAFIQ), Maryam Diakho de la Table de concertation des organismes au services des personnes réfugiées et immigrantes (TCRI) et Sol Redondo de Vision inter-cultures, pour avoir partagé votre expertise sur ce sujet. Nous tenons également à remercier Funambules Médias, spécialement Annie Deniel, réalisatrice, et André Vanasse, responsable de la production et de la formation, pour la création des capsules vidéos.

Enfin, nos remerciements s'adressent au ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration (MIFI) Québec, sans qui cette recherche n'aurait pas été possible.

Pour le Carrefour le Moutier,

Madeleine Lagarde, directrice générale et
Hélène Roulet, directrice adjointe, responsable
du développement et des communications



Résumé



Les femmes immigrantes vivent des conditions spécifiques qui entravent leur intégration au Québec. Causées par des barrières structurelles et inhérentes, les femmes immigrantes sont plus susceptibles de se sentir isolées, ce qui peut causer d'autres problèmes et nuire encore plus à leur intégration. L'équipe du Carrefour le Moutier a perçu cette problématique récurrente de l'isolement chez ses utilisatrices immigrantes.

Un projet de recherche-action participative féministe s'est donc développé de février 2021 à janvier 2022 à but de briser l'isolement vécu par ces femmes en favorisant un sentiment d'inclusion, et à soutenir l'autonomisation en leur offrant l'opportunité d'expliquer, comme expertes de leurs propres parcours, ce qu'est l'isolement et ses facteurs, et de prendre un rôle actif dans la création de stratégies pour briser ce sentiment. Le projet s'est réalisé en 5 étapes systématiques et itératives, en utilisant principalement des méthodes qualitatives pour obtenir les informations.

Les causes mentionnées de l'isolement supportent ce qui est présent dans la littérature mais offrent d'autres perspectives. Les conséquences sont nombreuses et amplifient les causes. Elles incluent la perte de l'estime de soi, les changements et problèmes physiques et de santé mentale, la méfiance envers les autres, et des passe-temps qu'elles considèrent comme malsains.

Les stratégies de solution suggérées par ces femmes englobent la réalisation d'activités sociales, l'opportunité de témoigner de leurs vécus interculturels auprès du public, la formation en ressources sociocommunautaires pour venir en aide aux autres, la participation à divers ateliers d'intervention et d'aide, ainsi que l'opportunité de participer dans la lutte contre les barrières structurelles et systémiques qui engendrent les causes de l'isolement.

Ce projet a permis de diminuer le sentiment d'isolement et d'entamer un processus d'autonomisation chez chacune des participantes. Ces effets ont été possibles grâce aux partages sans jugement afin de se sentir écoutée et validée; à l'opportunité de penser à soi; à la réalisation qu'elles ne sont pas les seules à vivre ces émotions; à l'encouragement et la motivation à prendre part active dans le changement de ces conditions; et à la confiance d'utiliser les ressources sociocommunautaires existantes.

Ce projet amène des éclaircissements sur une problématique qui n'était pas jugée de haute importance par les femmes immigrantes dans la littérature, mais qui démontre l'impact significatif que l'isolement peut avoir dans leur vie. Des pistes de solutions face à cette problématique sont entre autres proposées aux différents acteurs du milieu pour qu'ils puissent favoriser le sentiment d'intégration des femmes immigrantes.





Projet « *Femmes !* »

Le Carrefour le Moutier est un organisme communautaire de première ligne qui a comme mission d'accueillir, écouter et outiller toute personne qui vit un moment difficile, une période de transition, afin qu'elle retrouve ses forces et son pouvoir d'agir, pour elle et pour sa communauté. L'équipe du Carrefour le Moutier a perçu une thématique récurrente dans les réalités que peuvent vivre certaines femmes immigrantes qui font usage de l'organisme, celle de l'isolement. Dès lors, l'idée initiale de ce projet s'est formulée. Un financement a été reçu par le ministère de l'Immigration, Francisation et Intégration Québec pour sa réalisation de février 2021 à janvier 2022.

Ce projet de recherche visait à briser l'isolement et à soutenir l'autonomisation des femmes immigrantes dans l'agglomération de Longueuil. Nous cherchions à offrir une opportunité aux femmes immigrantes qui se sentent identifiées par la problématique de l'isolement, pour qu'elles, comme expertes de leurs parcours respectifs, puissent expliquer ce qu'est l'isolement et ses facteurs, et qu'elles puissent prendre un rôle actif dans la création de stratégies mises en place pour briser ce sentiment.

Le projet « Femmes ! » s'intéressait à répondre aux questions suivantes :

1. Quels sont les facteurs qui créent l'isolement vécu ?
2. Quelles stratégies peuvent être posées pour briser l'isolement ?
3. Comment le projet a-t-il contribué à diminuer l'isolement vécu ?
4. Comment le processus de cette recherche-action a-t-il soutenu l'autonomisation ?



« **Jamás he sentido
una soledad social
tan grande. »**

- Gladys

(« Jamais je n'ai ressenti une solitude sociale aussi grande »)

La situation des femmes *immigrantes*

En 2016, 14% de la population québécoise était immigrante, soit 1.1 million de personnes.(1) Présentement, l'agglomération de Longueuil comprend 7.5% de toute la population immigrante du Québec.(2) Les femmes immigrantes sont plus susceptibles de se retrouver en situation de précarité économique par la discrimination sur le marché du travail et la non-reconnaissance de leurs titres et diplômes.(3,4) De plus, elles sont plus nombreuses à ne pas parler ni français ni anglais,(5) à vivre des violences,(3) à être vulnérables dû à leur statut d'immigration,(6) et à être monoparentales.(7,8)

Les femmes racisées sont plus discriminées à cause des effets croisés de leur genre, origine nationale et appartenance ethnique.(9) Les obstacles systémiques, dont la non-reconnaissance des compétences et expériences professionnelles, et le racisme, jumelés à l'inaccessibilité à certains services mènent à une moindre intégration économique et sociale, les exposant ainsi à des discriminations croisées et engendrant un état d'isolement.(10)

La difficulté à parler la langue de leur pays d'accueil crée des problèmes de communication et rend encore plus difficile l'intégration économique sur le marché du travail et l'intégration sociale, provoquant un sentiment d'isolement.(11,12) Maîtriser la langue d'un pays d'accueil joue donc un rôle primordial à l'intégration sociale.(13)

Les femmes immigrantes sont plus vulnérables à la violence et à l'exploitation. Elles peuvent souvent vivre des violences conjugale ou liée à leur parcours migratoire. L'isolement contribue au contrôle émotionnel, économique et légal.(3)



Certains statuts d'immigration précaires renforcent la vulnérabilité des femmes. Elles n'ont pas accès à l'ensemble des services en matière d'immigration et d'intégration, des services de francisation, de soins de santé et de services sociaux, de défense de droits, de services de garde et d'éducation pour leurs enfants.(6) Plus particulièrement, les demandeuses d'asile et les réfugiées acceptées ont souvent dû parcourir des chemins d'immigration complexes et difficiles. Elles auraient pu ainsi subir différents types de violences qui peuvent à leur tour affecter leur intégration sociale.(6)

Les femmes immigrantes vivent plus souvent en situation de monoparentalité et détiennent un réseau social plus restreint.(7) Ce réseau peut prendre plus longtemps à se créer car elles sont moins prédisposées à participer aux activités de la communauté.(8)

Ces situations maintiennent ces femmes en isolement et rendent difficile la demande d'aide auprès des services.(3) De plus, il existe un grand déséquilibre entre l'offre et la demande de services adaptés aux besoins des femmes immigrantes.(10) Peu de services sont suffisamment adaptés à leurs conditions, ceux qui le sont ne peuvent pas les desservir adéquatement ou suffisamment.(6) (10) Malgré qu'il existe des interventions auprès des femmes immigrantes dans l'agglomération de Longueuil, peu visent l'isolement de ces femmes.(14) De plus, une lacune visible est perçue relative à la recherche de meilleures pratiques pour favoriser l'inclusion sociale.

L'isolement affectant les femmes immigrantes semble être une conséquence de multiples facteurs entrecroisés et leur amplification, provoqué fondamentalement



par des défis structurels, notamment la barrière de la langue, de la non-reconnaissance de leurs expériences antérieures, et l'offre de services.(17) Détenir un réseau social limité mène à de l'isolement et à une baisse de l'estime de soi, surtout en restant beaucoup à la maison.(18) Il est surtout difficile de bâtir un réseau social qui comprend plusieurs personnes provenant de différentes cultures. Nombreuses femmes immigrantes éprouvent un mal de leur pays et de la nostalgie, et peuvent avoir de la difficulté à faire confiance à d'autres personnes dû à leur parcours migratoire.(18)

L'isolement est un grand obstacle pour le parcours migratoire vers leur intégration économique et sociale.(19) Par tous ces facteurs et enjeux, l'isolement vécu par les femmes immigrantes est un réel problème qu'il faut aborder de différentes manières pour remédier la situation.

Les femmes au centre de l'*action*

La recherche-action vise à améliorer des situations existantes, produire des connaissances, résoudre des problèmes et évaluer les actions prises.(20) La recherche-action participative féministe est basée sur les connaissances expérientielles et l'autonomisation des femmes, caractérisée par l'utilisation d'une enquête collective auprès des femmes visant à générer des connaissances pour prendre action sur la promotion du changement des conditions individuelles et collectives.(21)

En Colombie-Britannique, une recherche-action participative féministe sur la thématique de problèmes de santé, dont l'isolement vécu par les femmes de faible statut-économique, a été réalisée. (22) Les femmes ont rapporté qu'elles ont vécu beaucoup de plaisir à participer et ont perçu beaucoup de bénéfices à discuter de leurs problèmes par le partage collectif et l'implantation de diverses actions pour contrer les problèmes de santé. Les discussions autour du sentiment de pouvoir et d'actions collectives ont généré beaucoup d'enthousiasme et d'énergie.(22) Des changements d'action ont été perçus tant au niveau collectif qu'individuel : entre autres, prendre en main sa propre situation et agir, écrire un livre de ressources, et organiser des activités de récréation.(22)

L'utilisation de la recherche-action participative peut avoir des effets sur l'autonomisation des participantes, démontrant des effets positifs transformateurs sur celles-ci. (23) Autonomisation signifie de donner de l'autorité à une personne en lui permettant d'acquérir du pouvoir et une certaine maîtrise sur leur vie.(24-26) C'est un processus par lequel une personne se conscientise, renforce son potentiel et se transforme dans une perspective d'amélioration de ses conditions de vie. (27) Les connaissances expérientielles des participantes de la recherche-action ont mené à des solutions proposées faisables et crédibles pouvant influencer des changements positifs. Les effets transformateurs se retrouvent dans les compétences

de recherche, la confiance en soi et l'engagement, et la réflexion et la communication.(23) Une autre étude démontre que les femmes participantes à une recherche-action ont développé une meilleure compréhension de l'autonomisation comme un processus, augmentant leurs capacités à contester des pratiques et des systèmes qui ne leur sont pas favorables, du moins durant la durée du projet de recherche.(24)

Avec les femmes, 5 étapes

La recherche-action est réalisée en cinq étapes d'un processus itératif et systématique.(20) On a tout premièrement pris connaissance du processus de recherche-action et créé une équipe de recherche, composée d'une chargée de projet et d'une consultante en planification et évaluation de programme. Nous (l'équipe de recherche) avons réalisé des entretiens avec des professionnels œuvrant avec les femmes immigrantes au Québec pour mieux comprendre l'envergure de la thématique. Puis, les cinq étapes de la recherche-action ont menées de manière itérative.(20)

La première rencontre invitant toutes les femmes inscrites a eu lieu le samedi 18 septembre. Le projet a été présenté en profondeur, en expliquant le processus de la recherche-action participative féministe ainsi que le fonctionnement avec les disponibilités des participantes et l'interprétariat en plusieurs langues. 24 femmes ont confirmé leur intérêt à participer en signant le formulaire de consentement. Durant toutes les rencontres, les propos étaient interprétés en cinq différentes langues (français, espagnol, perse, anglais et arabe).



Semaines du 20 et 27 septembre

Dans l'étape 1 de la réflexion initiale, nous avons organisé trois groupes de discussion, selon leurs disponibilités et langues parlées, qui se sont poursuivis tout au long des étapes du projet. Lors de ces rencontres, nous avons réalisé des activités pour commencer à se connaître et créer une cohésion de groupe. Nous avons aussi discuté des modalités qui guideront notre fonctionnement en groupe. Cette étape a rassemblé 21 femmes, au taux de participation de 83%.

Semaines du 7 et 14 octobre

Dans l'étape 2 de la précision du problème, un questionnaire pour mesurer la solitude a été administré. De plus, des discussions ont abordé la problématique de l'isolement, pour chercher leur définition, les causes et les conséquences de leur ressenti. Les femmes ont partagé leurs vécus et leurs réalités par rapport à ces éléments. Cette étape a rassemblé 22 femmes, au taux de participation de 76%.

Novembre jusqu'à la deuxième de janvier

Dans l'étape 4 de l'action et de l'observation, les activités spécifiques du plan ont été implantées, telles que proposées par les participantes. Certaines des activités, surtout les discussions de groupe, ont dévié de ce qui était initialement planifié car nous nous adaptons à l'évolution organique de la conversation. Dû à la crise sanitaire et des mesures restrictives, les premières activités de janvier ont été annulées, et celles de la deuxième semaine ont été changées pour une modalité virtuelle. Cette étape a rassemblé 20 femmes au total, au taux de participation de 59%.

Semaines du 21 et 28 octobre et 4 novembre

Dans l'étape 3 de la planification de l'action, une synthèse des propos de la problématique a été présentée aux femmes. Puis, à travers de remue-méninges, celles-ci ont proposé des stratégies d'actions possibles pour combattre l'isolement vécu et ses répercussions. Par la suite, les femmes ont priorisé des activités exemplaires de ces pistes de solution. Ces activités ont été concrétisées dans un plan détaillé, proposé par chaque groupe spécifique au jeudi et au samedi. Cette étape a rassemblé 22 femmes, au taux de participation de 71%.

Dernières semaines de janvier

Dans l'étape 5 de l'évaluation, des entretiens individuels et de groupe ont été réalisés afin d'obtenir les informations sur les effets et les retours du projet, en tant que processus et des activités implantées. Cette étape a rassemblé 14 femmes, au taux de participation de 76%.

Trois approches se complètent

L'ensemble du projet a été basé sur trois approches qui se complètent les unes les autres tout au long du processus. **L'approche du Carrefour le Moutier** a guidé les actions posées tout au long de ce projet, en promouvant un accueil inconditionnel et sans jugement, le respect des personnes dans leur unicité, et en recentrant les personnes sur leur propre potentiel. **L'approche féministe intersectionnelle** a guidé les perceptions et les points de vue dans la réalisation de ce projet, en reconnaissant la nature multiple et interreliée des identités diverses et des contextes diversifiés des femmes. Comprendre les réalités des femmes immigrantes implique nécessairement un regard multidimensionnel et dynamique, étant capable d'aborder la complexité des expériences individuelles, et d'identifier et analyser les impacts de l'héritage patriarcal et colonialiste dans leurs vécus. Les discriminations vécues par les femmes immigrantes sont enchevêtrées par ces multiples éléments, ce qui peut expliquer leur situation précaire.(19) **L'approche interculturelle** a guidé la création des espaces de co-constructions des savoirs et du consensus tout au long de ce projet, en promouvant le respect de la personne, de sa vision du monde, de son système de valeurs et de ses besoins.(28)

Portrait des femmes

Des 37 femmes qui se sont senties interpellées par la problématique et se sont inscrites au projet, 27 femmes ont participé à au moins une rencontre depuis la genèse du projet. On tient à souligner toutes les diversités des participantes en origine, âge, statut d'immigration, niveau de langue, niveau de scolarité, occupation, statut civil, et autres facteurs d'identité.

Les femmes proviennent originalement de l'Amérique centrale et du sud, ainsi que des Caraïbes, de l'Afrique, et de l'Asie centrale (voir Figure 1). De ces participantes, la majorité sont âgées entre 30 et 39 ans (41%) et sont au Québec depuis 2 à 4 ans (41%). Un tiers est résidente permanente et 37% est demandeuse d'asile (Figure 2).

Plus de la moitié des femmes ont un niveau de français faible, très faible ou n'ont aucune connaissance du français (Figure 3) : 11 femmes ont demandé un interprétariat en espagnol, 3 en arabe, 1 en perse et 1 en anglais. La majorité (72%) détient un diplôme d'une école technique ou de métier, ou un baccalauréat. Un tiers des femmes travaille et un autre tiers suit les cours de francisation. Près de deux tiers des femmes n'ont pas de partenaire conjugal. 15 femmes (55%) ont des enfants âgés de moins de 18 ans, dont 6 femmes qui ont 3 enfants ou plus.

Des 27 femmes ayant participé à au moins 1 rencontre, 16 (53%) ont continué d'être engagées jusqu'à la fin du projet.

À travers le processus, 11 femmes ont quitté le projet pour diverses raisons, dont un surplus d'événements circonstanciels (comme les maladies dans la famille, difficultés familiales avec époux/ex-conjoint ou avec les enfants, déménagements et changements de vie, surcharge mentale) (36%), leurs disponibilités temporelles (disponibilités de la majorité ne leur sont pas idéales selon leur perception) (36%), et 28% ne nous ont offert aucune explication ou retour.

À noter que les participantes ont invité 5 femmes à se joindre au projet à l'étape 4, celle de l'implantation des stratégies, pour essayer les activités et potentiellement voir une répercussion sur leurs sentiments d'isolement et d'autonomisation. Cependant, de celles-ci, 4 ont quitté après au moins une rencontre dû à la distance du Carrefour le Moutier de chez elles ou de leurs disponibilités temporelles.

Figure 1 Pays d'origine

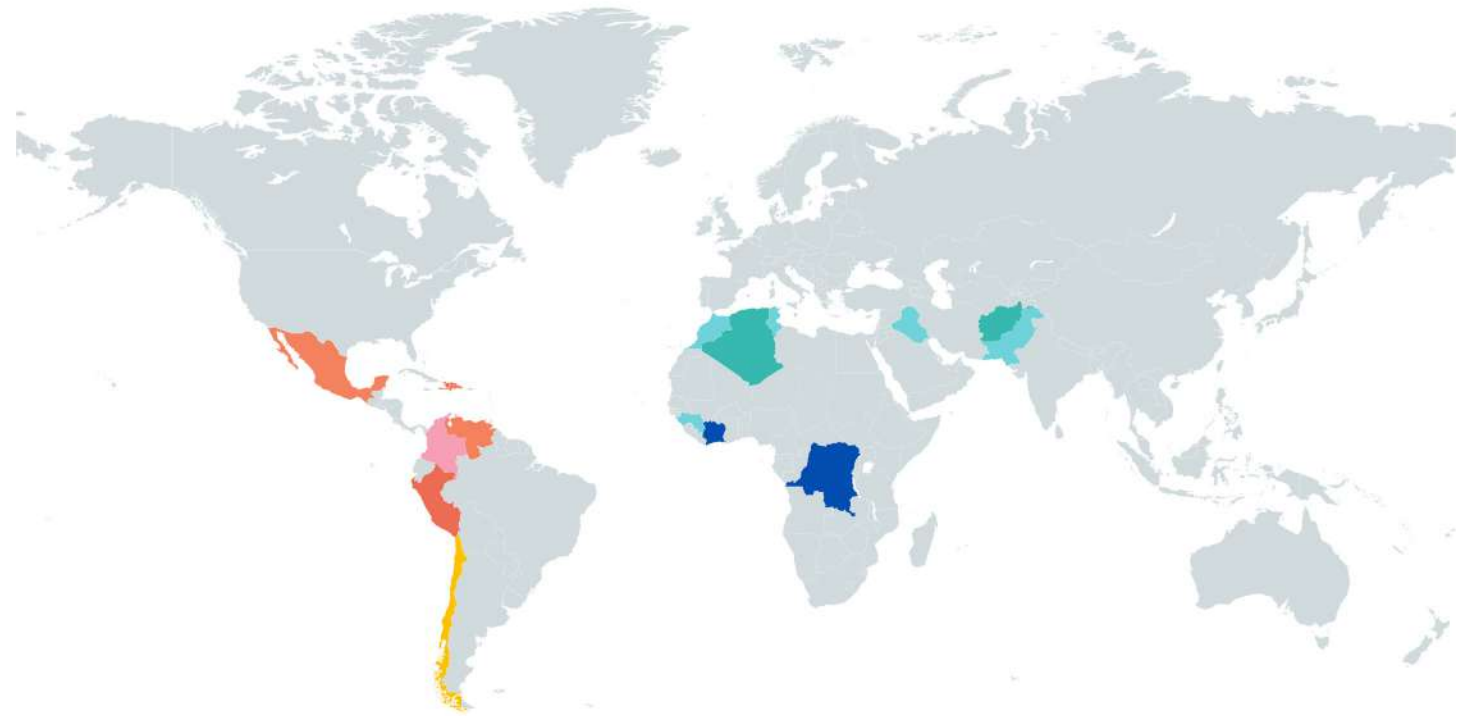


Figure 2 Statuts d'immigration

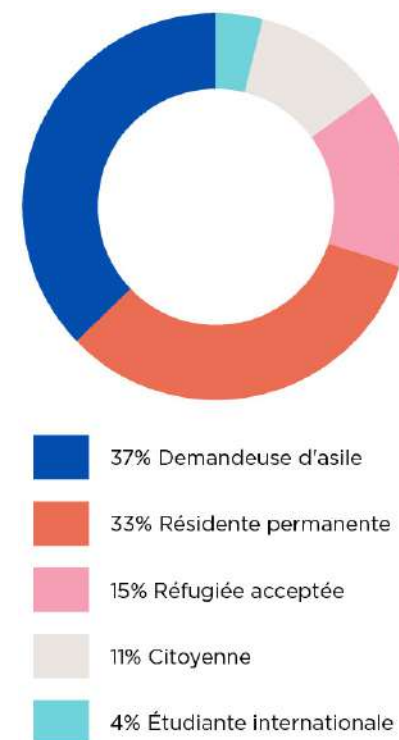
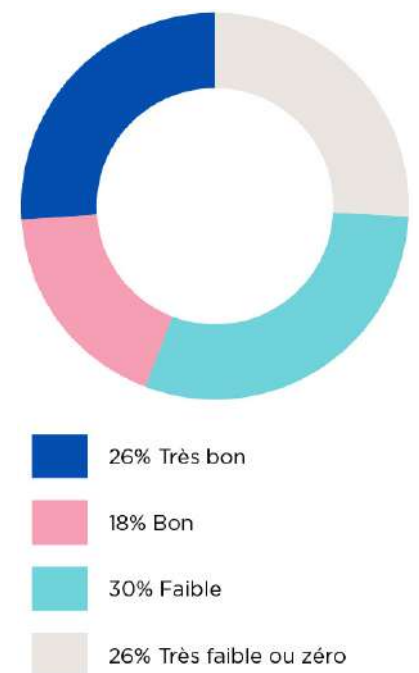


Figure 3 Niveaux de francisation



Collecter les *informations*

De manière qualitative

Dans les étapes 2 et 3, de la précision de la problématique et de la planification de l'action, nous avons réalisé des discussions de groupe afin d'obtenir les informations sur les facteurs de l'isolement, dont leur définition, les causes et les conséquences. De plus, ces discussions ont mené à un consensus en ce qui a trait les stratégies d'action possible. Afin d'obtenir plus d'informations sur comment le projet a pu avoir des effets sur l'isolement et l'autonomisation, nous avons réalisé des entretiens de groupes avec des questions ouvertes durant l'étape 5. Des guides de discussion ont été réalisés à partir des théories sur ces termes. Les groupes ont été séparés par langue (français, espagnol, arabe) pour faciliter une discussion fluide. Nous avons aussi réalisé deux entretiens individuels, en anglais et en perse. Les entretiens ont été enregistrés et les propos mis dans une matrice, puis analysés par contenu.



De manière quantitative

Afin de mesurer l'isolement et de savoir si les stratégies implantées ont été efficaces dans son allègement, nous avons utilisé l'Échelle de solitude sociale et émotionnelle (ÉSSÉ ou Social and Emotional Loneliness Scale for Adults shortform SELSA-S), validée en français auprès d'une population franco-canadienne du Nouveau-Brunswick et du Québec. (16) Cet instrument comprenant 15 items à répondre sur une échelle Likert de 7 points, distingue entre la solitude sociale, familiale, et romantique. (29)

Le questionnaire ÉSSÉ a été administré aux participantes pour une base de référence en octobre, après avoir établi un lien de confiance de base. Nous leur avons demandé de le remplir en se basant sur comment elles se sentaient avant le projet. En janvier 2022, ce questionnaire a été à nouveau administré. Les résultats sur deux échantillons appariés ont été calculés par des statistiques non paramétriques (test de Wilcoxon) dû au petit nombre de répondantes.

La collecte des données a été principalement réalisée de manière qualitative, donc les résultats ne sont pas chiffrés.



« [L'isolement] est une prison
faite par toi-même. »

- Nanou

« Huyo esa situación
dedicándome a mi arte. »

- Gladys

(« Je fais cette situation en me dédiant à l'art »)

Parole aux femmes

Quels sont les facteurs qui créent l'isolement vécu ?

À travers des discussions menées auprès de 22 femmes, les perspectives ont été offertes par celles-ci pour mettre en lumière les facteurs de leur isolement vécu.

Définition de l'isolement

Les femmes immigrantes expliquent leur isolement vécu comme **étant coincées dans une boîte** de laquelle elles ne peuvent pas sortir. Certaines se sentent **emprisonnées** dans l'obscurité, désorientées, fatiguées, regardant le beau monde extérieur, mais ne pouvant le rejoindre car elles ne voient pas de sorties ou ne savent pas comment en sortir. C'est une sensation d'avoir tout et rien, en même temps. Tout car elles sont au Québec, et rien car elles sont loin de leur famille et de leurs racines. Elles se **sentent rejetées** en général par leur famille leur environnement. Certaines vivent une « solitude accompagnée » voulant dire qu'elles ont des personnes autour d'elles, mais que les connexions ne sont pas profondes, et elles ne se sentent pas comprises ou encouragées. Elles se sentent **séparées des autres**, autant physiquement qu'émotionnellement.



Causes

Plusieurs éléments sont ressortis comme étant les causes de l'isolement selon les femmes immigrantes. Le fait de ne **pas parler le français** est une cause de haute importance. Pouvoir communiquer est la base de toute connexion humaine. Parler français permet d'aller à l'épicerie ou à la pharmacie, de prendre une marche, et de se faire comprendre. Le **statut d'immigration** dicte les services auxquels elles ont droit. Il peut causer des problèmes financiers et de l'anxiété en vivant dans un l'éternel état de souci dû à l'inconnu. La **non-reconnaissance des diplômes et des expériences professionnelles** dicte la capacité de travailler dans leurs domaines respectifs. Certaines doivent accepter des conditions qu'elles n'auraient pas accepté autrement, comme de très longues heures de travail ou être sous-payées. Certaines femmes se ne sentent pas utiles car elles ne peuvent pas travailler ou faire du bénévolat dû à un mélange de niveau de la langue, statut d'immigration et la non-reconnaissance des diplômes. Les femmes immigrantes sentent aussi une **perte d'identité** due à tous ces éléments, ce qui les amènent à s'isoler. Elles ne se sentent pas encouragées moralement ou économiquement par leur entourage et par le système. Les **parcours d'immigration et de vie** amènent des réalités différentes et pas standardisées. Certaines ont vécu de la violence conjugale, sociale, ou migratoire. Les **différences de culture, de valeurs et de coutumes** les séparent des autres. Elles ne les connaissent pas ou ne les comprennent pas, et donc se sentent exclues de la nouvelle société. Nombreuses femmes vivent des **discriminations linguistiques et culturelles** ici. La société d'accueil ne semble pas avoir beaucoup de patience ni d'empathie envers elles. Finalement, une **surcharge mentale de tous ces aspects qui s'entrecroisent** amplifie leur isolement.

Conséquences

Les femmes immigrantes décrivent plusieurs conséquences qu'elles ont vécues dû à l'isolement et à ses causes. Pour nombreuses, des **changements physiques** ont émergé, comme vieillir, perdre ses cheveux, avoir des problèmes de santé, et même développer des maladies chroniques. Les femmes mentionnent une **perte de leur estime de soi**. Elles ne peuvent pas se regarder dans le miroir, ou lorsqu'elles le font, elles ne se reconnaissent pas ou ne savent pas qui elles sont. Elles se sentent diminuées en tant qu'individu. Plusieurs vivent de la **tristesse** et ruminent sur les faits; beaucoup développent des **problèmes de santé mentale**, dont l'anxiété et la dépression. L'**insomnie** accable toujours certaines femmes. Celles qui ont vécu de la dépression décrivent qu'elles ne pouvaient plus sortir dehors, dormir, et manger. Elles s'isolent encore plus et **cachent tout à l'intérieur de soi**, méfiantes des autres. Certaines ont même eu des idéations suicidaires, voire des tentatives de suicide. Plusieurs fuient la conscience de cet état émotionnel, s'acharnant à des **passes-temps malsains**, comme avoir une double vie virtuelle, d'autres détenant des passe-temps plus sains, telle la peinture. Pour toutes, l'isolement a affecté et retardé leur processus d'intégration à la société d'accueil.

« L'isolement,
c'est la pire chose
dans la vie.
En deux ans, je sens
que j'ai grandi [vieilli]
20 ans. »

- Amani



« Porque no conozco a nadie
y no hablo francés, perdí mi
esencia. Una parte de mi misma
fue dejada en mi país. »»

- Carmen

(« Car je ne connais personne et que je ne parle pas français,
j'ai perdu mon essence. Une partie de moi-même
est restée dans mon pays. »)



Quelles stratégies peuvent être posées pour briser l'isolement ?

À travers les discussions menées auprès de 22 femmes, les stratégies suivantes ont été proposées par celles-ci pour remédier à l'isolement vécu et ses causes et conséquences multiples.

Réaliser des activités sociales internes au groupe de femmes. Ces activités viseraient à se lier d'amitié, combattre les changements physiques, pratiquer le français, apprendre sur la culture d'ici, pouvoir partager leurs vécus, et reconnecter avec soi et son identité.

Organiser une exposition publique des œuvres réalisées au cours du projet, mais aussi de leurs passions et de leurs cultures. Cette exposition aurait pour but de reconnecter avec son identité et combattre les discriminations systémiques.

Créer des cellules communautaires dans les quartiers pour connaître la culture et les ressources externes disponibles. Cette stratégie viserait à renforcer leur estime de soi en devenant une personne-ressource, car elles pourront venir en aide aux autres.

Offrir des ateliers par des partenaires communautaires ou des professionnels spécifiques sur différentes thématiques, dont l'estime de soi, la planification budgétaire et l'employabilité. Ces ateliers auraient pour but de renforcer leurs capacités et contrer les limitations ressenties.

Lutter pour des changements systémiques pour combattre les discriminations et les barrières d'accès structurelles aux ressources et services. Cette stratégie viserait à ce que les femmes s'impliquent dans des mouvements existants, tels que les nombreux comités citoyens et de quartier œuvrant dans la thématique de l'immigration.

Des exemples spécifiques des stratégies ont été suggérés par les participantes. Un tableau exhaustif peut être trouvé dans les annexes.

« Je suis contente d'avoir
partagé ce mal être que j'ai vécu.
C'est une des premières fois que
je parle de mon malaise et que je me
sens écoutée. Les autres autour de
moi me trouvaient folle. »

- Ketsia

De toutes les activités proposées, les femmes ont priorisé certaines à être mises en place lors de l'étape 4 du projet. Les activités implantées incluent : des échanges interculturels, des discussions de groupe, un atelier sur l'estime de soi, un atelier pour connaître les ressources sociocommunautaires disponibles, une sortie socioculturelle, des partages pour connaître davantage la culture québécoise, une activité sportive, et des échanges pour promouvoir et pratiquer la langue française. Le calendrier des activités réalisées peut être trouvé dans les annexes.

En général, les activités ont été grandement appréciées par les femmes car elles les ont choisies. Les coups de cœur étaient l'atelier sur l'estime de soi qu'elles trouvaient thérapeutique, immensément aidant et crucial aux effets produits, le visionnement du documentaire « Sortir de l'ombre » incluant la discussion avec la protagoniste, les rencontres interculturelles qui ont permis de partager les cultures et renforcer les liens entre elles, ainsi que le zumba car la langue n'a pas été une barrière pour en profiter pleinement. Paradoxalement, comparativement aux rencontres des étapes 1 à 3, les femmes ont moins participé aux activités de l'étape 4 (taux de participation de 59% versus 76% en moyenne). Elles ont mis en lumière les raisons probables et circonstancielles qui les ont empêché d'assister. Les rencontres hebdomadaires devenaient lourdes dû à leur trop haute fréquence. Le climat (température, pluie et neige) n'était pas favorable au déplacement. Les mois de décembre et janvier sont une période d'examens et de préparation aux Fêtes. La crise sanitaire n'était pas propice dû aux cas de maladies et une charge plus haute de travail.

« C'est la première fois
[en quatre ans] que je prends
un moment pour moi-même. »

- Amani



Comment le projet a-t-il contribué à diminuer l'isolement vécu ?

Théoriquement, l'isolement diminuerait en augmentant le nombre objectif de liens sociaux (tel rencontrer des personnes) et le nombre subjectif de liens significatifs et réguliers (telle une amitié).

Les 14 femmes qui ont participé à l'étape 5 expliquent que le projet leur a offert l'opportunité de pouvoir rencontrer d'autres femmes qui vivent aussi l'isolement. Les rencontres ont su offrir un espace sécurisant pour partager leur vécu mais aussi pour penser à soi. Elles se sont senties écoutées, comprises et intégrées, même celles qui ont participé par Zoom. Elles se sont senties unies par le sentiment d'être seules. Les participantes ont vécu des réalités similaires ou différentes, et parfois plus difficiles que les leurs. Le groupe leur a donné le courage de surmonter leurs douleurs et vécus ensemble, et les a permis de se sentir plus renforcées et en confiance.

Quelques femmes ont formé des amitiés. Ce lien a été formé par affinités naturelles (personnalités assorties, intérêts en commun, parler la même langue). Celles qui n'ont pas formé de tels liens expliquent que ceci est aussi dû à leurs disponibilités temporelles et mentales et la communication dans la même langue. Le projet a mis sur place des conditions pour faciliter des liens (les rassembler et avoir des discussions de partage), le reste est une décision personnelle.

La plupart des femmes mentionnent que ce qu'elles ont vécu à travers ce processus a influencé leurs relations externes au projet. Certaines ont appris à approcher les autres personnes pour partager et discuter de leurs problèmes afin de les régler ensemble. D'autres mentionnent qu'elles passent plus de temps de qualité avec les enfants ou la famille. Avant le projet certaines avaient le réflexe de prendre de façon plus personnelle ce que les autres personnes disaient. Maintenant, avec une plus grande confiance en soi, elles sont plus émotionnellement distantes et les paroles et actions des autres les affectent moins. Les femmes mentionnent

que ces changements ont pu se produire pour plusieurs raisons. Elles sont plus conscientisées par les réalités différentes des autres. Elles craignent moins de parler car elles ont pu parler librement sans être jugées lors des rencontres. Les discussions ont permis une introspection et une conscientisation par rapport à ce qu'elles ont vécu, ce qu'elles veulent, et de se poser des questions qu'elles n'osaient pas. Elles se sentent mieux mentalement par le soulagement d'avoir partagé, ce qui les motive à changer leur situation familiale, au travail et dans d'autres relations.

Toutes les femmes affirment que le sentiment a diminué. Plusieurs éléments du projet ont permis cet apaisement dans le sentiment d'isolement. Le projet a offert l'opportunité de parler librement et sans jugement. Il a permis aussi de prendre des moments de penser à soi, de faire de l'introspection sur ce qu'elles veulent et de se poser des questions positives face au futur. Elles ont réalisé qu'elles ne sont pas les seules à vivre de l'isolement ou d'avoir certaines pensées. Certaines reconnaissent que l'isolement est principalement un problème de confiance en soi et qu'elles ont besoin de travailler sur elles-mêmes. D'autres ont appris que c'est à elles de faire le premier pas dans leurs relations avec les autres. Finalement, le projet leur a toutes permis de sortir de leur routine et de vivre un changement.

« Ce projet m'a permis de mûrir et d'être plus responsable... Ça m'a permis d'avancer car avant dans mon quotidien, c'est comme s'il y avait un mur qui me bloquait sur tous les plans... donc j'essaie de travailler dessus, de me défaire de ça, de briser ce mur. »

- Fatou



« Grâce au projet et aux histoires partagées de mes chères femmes, je sens que je suis moins isolée – je comprends que l'isolement, ce n'est pas parce que tu es toute seule, l'isolement, c'est parce que tu manques la confiance en soi.

Je comprends que si je veux sortir de l'isolement, encore je dois travailler sur moi-même. Si tu veux sortir de l'isolement, il faut que tu fasses confiance en toi, il faut que tu avances, et que tu travailles sur toi, travailler pas pour l'argent mais pour ton mental et tes sentiments. »

- Amani

« Grâce à ces réunions, j'ai vaincu mon isolement car je me suis dit il faut que je bouge, il faut que j'essaie. »

- Nanou



Comment le processus a-t-il soutenu l'autonomisation ?

Théoriquement, le processus d'autonomisation repose sur la conscientisation d'une personne de ses ressources internes (telles les forces, les capacités et les limites) qui sont des blocages indirects, et au renforcement de son potentiel par les ressources externes (tels les organismes communautaires) pour améliorer ses conditions de vie et acquérir une maîtrise sur celles-ci. (27,30)

Toutes les 14 femmes qui ont participé à l'étape 5 sont plus conscientes de leurs forces, capacités et limites, en d'autres mots, leurs ressources internes. Les rencontres leur ont permis de reconnecter avec les forces qu'elles ont perdues lors de leur parcours migratoire ou des événements difficiles vécus. Plusieurs expliquent qu'elles ont développé des capacités, comme l'écoute active, l'empathie, et pouvoir gérer leurs propres attentes. Plusieurs ont aussi moins peur de prendre la parole dans d'autres instances, comme dans le milieu familial, au travail, et dans les cours de francisation. Elles prennent une position plus active dans leur vie et planifient leur futur.

La majorité des femmes affirment connaître plus de ressources externes. Elles mentionnent qu'elles peuvent les suggérer à d'autres personnes, et qu'elles les cherchent par soi-même dépendant de leurs besoins auxquelles elles sont maintenant conscientisées.

La plupart des femmes se sentent mieux outillées pour agir sur des conditions limitantes. Une des participantes se sent assez confiante pour s'affirmer auprès de son copain, en mettant au clair ses besoins, même lorsque ce n'est pas ce qu'il veut ou peut lui offrir. Une autre explique qu'elle gardait ses problèmes pour soi pour ne pas déranger les autres. Maintenant, elle détient le courage de se tourner auprès de sa famille pour trouver des solutions ensemble. Deux femmes expliquent qu'elles étaient insatisfaites au travail depuis longtemps, mais se conformaient à des circonstances limitantes (discrimination, sous-paiement ou méchanceté de la



part des collègues). Maintenant, une a quitté le poste, a écrit une lettre dénonçant les conditions, et est heureuse à un nouveau poste. L'autre cherche un nouveau contrat ailleurs, où l'environnement social sera plus intégrant.

« Ces femmes fortes, elles me donnent le sentiment que moi aussi je suis une femme forte car moi aussi je suis en train de pousser et d'avancer. »

- Amani

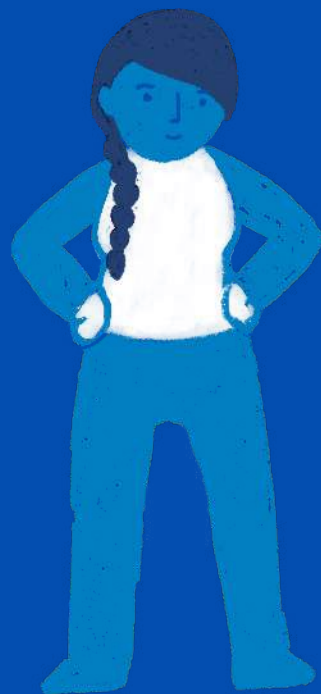
Les femmes expriment que ces changements ont été possibles par plusieurs éléments du projet. L'opportunité de pouvoir partager leurs vécus et leurs pensées leur a permis de se sentir libérées, ainsi qu'écoutées et comprises. Les discussions et certaines activités ont permis des réflexions et de l'introspection sur des thématiques qu'elles n'osaient pas ou n'avaient pas le temps de se questionner. Écouter les vécus des autres, surtout de celles qui ont surmonté des situations plus difficiles, les a renforcées et leur a donné le courage et la force de continuer leur propre avancement. Les rencontres ont aussi permis l'encouragement des unes des autres. Pour celles qui ont participé, l'atelier sur les ressources externes leur a été très bénéfique pour connaître d'autres ressources sociocommunautaires. Venir au Carrefour le Moutier pour les rencontres leur a aussi permis de mieux connaître les ateliers, activités et ressources de l'organisme.

Les femmes mentionnent que le projet les a également aidées dans d'autres sphères de leur vie. Une est plus confiante en sa capacité de parler le français et n'appréhende plus les situations dans lesquelles elle

« Pourquoi pas? Je veux et je peux avoir une carrière ici. »
- Shilan

devra l'utiliser. La santé mentale d'une des femmes s'est améliorée d'après elle; elle ne souffre plus de cauchemars, d'insomnie et de pensées suicidaires, grâce aux relations humaines et le soulagement d'avoir parlé de son vécu difficile, facilités par le projet. Une autre se sent plus en confiance qu'elle puisse inscrire ses enfants dans des activités et ainsi leur offrir des opportunités qu'elle ne pouvait pas avant. Une autre est très heureuse d'annoncer qu'elle ne se dépend plus sur son mari pour remplir toute la documentation ou pour appeler les instances gouvernementales.

Il faut aussi tenir en compte des limites à ces résultats qualitatifs. Premièrement, contrairement aux rencontres depuis le début du projet, ces discussions ont été menées sur une plateforme virtuelle (Zoom) dû au renforcement des mesures sanitaires. Outre les limites technologiques, parler librement de la maison n'est peut-être pas facile pour certaines. De plus, les fortes restrictions ont certainement eu des effets sur les capacités sociales et la santé mentale impactant directement ou indirectement leur progrès sur l'isolement vécu et leur perception d'autonomisation.



« This is the first time I stand
up for myself. »

- Nosheen

(« C'est la première fois que je m'affirme. »)

Et les chiffres ?

Les participantes ont rempli un questionnaire validé (ÉSSÉ) sur les dimensions de la solitude (familiale, sociale et romantique) en octobre, puis en janvier après la dernière activité de la phase 4. Puisque seulement un petit nombre de femmes (3) ont rempli la dimension sur l'isolement romantique, nous n'avons pas tenu compte de ces réponses. Des statistiques non-paramétriques ont été calculées à base des réponses appariées pré- et post-intervention, utilisant le test de Wilcoxon. L'isolement familial n'a pas baissé ($\alpha=0.761$), mais l'isolement social a baissé de manière significative ($\alpha=0.022$), ce qui apporte un support additionnel aux résultats qualitatifs.

Les résultats de ce questionnaire quantitatif ont cependant leurs limites. Bien que ce questionnaire ait été validé auprès d'une population francophone, il n'a pas été validé auprès d'une population allophone ou avec un bas niveau de français. Pour certaines, nous avons dû le traduire dans la langue dans laquelle elles se sentaient le plus confortables. De plus, le questionnaire ne prend pas en compte de différentes circonstances (statut civil, désengagement de leur famille, etc.). Le questionnaire a été rempli à deux moments différents pouvant mener à un biais d'interprétation du répondant (comprendre le contenu différemment d'un moment à l'autre). Nous n'avons reçu que le post-test de 11 femmes en janvier, comparativement à 22 du pré-test, et seulement réalisé les statistiques sur le nombre restreint de tests appariés (11). De plus, après avoir rempli le post-test, certaines ont dû retrouver leur pré-test, et auraient pu choisir le pré-test d'une autre personne.

Réflexions et implications à mentionner

Bien que le sujet de l'isolement revienne régulièrement dans la littérature chez les femmes immigrantes, les femmes ne le perçoivent pas comme prioritaire comparativement aux autres défis vécus.⁽¹⁷⁾ L'isolement est fondamentalement provoqué par des défis structurels, notamment la barrière de la langue, l'accès aux services, la non-reconnaissance de leurs expériences antécédentes. En surcroît, des défis inhérents comme la provenance d'une culture patriarcale, la discrimination, les violences vécues, et les parcours migratoires viennent amplifier les facteurs structurels.⁽¹⁷⁾ Les résultats de ce projet démontrent cependant l'impact significatif que l'isolement peut avoir dans la vie de ces femmes, comme la perte de l'estime de soi, les problèmes de santé mentale et physique, et la méfiance envers les autres, qui accroissent le sentiment de solitude.

Ce type de recherche-action cherche à impliquer les personnes y participant d'une manière qu'elles se considèrent co-chercheuses. La quête de ce genre d'engagement a nécessité de la part des chargées de projet un contact individuel et régulier avec toutes les femmes intéressées à y participer pour comprendre en profondeur leurs réalités et pouvoir offrir le plus d'accommodations et de considérations personnelles possibles pour une participation continue. Une excellente cohésion de groupe s'est formée au fur et à mesure ce qui a propulsé la participation régulière durant tout le processus, facilitant ainsi la création d'un espace sécurisé pour partager librement, s'encourager et s'entraider. Les femmes immigrantes vivent de nombreux enjeux, et il est parfois difficile pour elles de se prioriser au-devant de leurs autres obligations. Il est à noter que nous avons perdu 47% des participantes car elles ne pouvaient plus prioriser autant leur travail sur la problématique de l'isolement, devant se concentrer sur leurs besoins immédiats, tels que l'emploi, les services de garde, les problèmes familiaux, et les séquelles dues à leurs violences vécues.



Nous sommes agréablement surprises des résultats sur l'ensemble des effets. Il semble que chaque participante s'est concentrée sur ce dont elle avait le plus besoin : certaines visaient plus à tisser des liens pour alléger leur sentiment de solitude, d'autres privilégiaient le travail introspectif afin de mieux se sentir, et certaines désiraient surmonter des vécus difficiles qui les bloquaient. Nous ne nous attendions pas à voir des résultats aussi profonds sur l'autonomisation des participantes, qui semblent avoir un effet sur le sentiment d'isolement, les motivant à faire le premier pas.

Nous avons ressenti que ce projet a été offert à un moment propice, étant donné ses impacts positifs dans la vie de certaines participantes. Le bon moment inclut leurs disponibilités temporelles, mais aussi mentales, car qu'elles étaient disposées à l'engagement. Sans ce projet, peut-être qu'elles n'auraient pas développé ce nouvel état d'esprit ou décidé d'améliorer leurs conditions de vie. Même celles avec un niveau de francisation très faible ou zéro ont pu profiter de ce projet, qui leur a offert l'opportunité d'écouter la

langue et de recevoir une traduction immédiate. Nous avons remarqué un progrès linguistique considérable chez toutes les femmes ayant un niveau bon, faible, très faible ou n'ont aucune connaissance du français : plusieurs se penchaient moins sur l'interprétariat, et celles qui venaient d'arriver au pays ont pu prononcer quelques phrases, et ce, même sans avoir suivi de cours de francisation.

Les services d'aide sont peu adaptés aux besoins et aux conditions des femmes immigrantes.⁽¹⁰⁾ Ceux qui le sont, sont plutôt disponibles pour les personnes qui ont des circonstances standards. Les femmes qui détiennent des barrières de langue ou des obstacles psychologiques dus aux violences ou à des vécus difficiles, celles qui vivent une perte d'identité ou qui viennent tout juste d'arriver au Québec, ont besoin d'un soutien plus intégrant pour surmonter leur isolement et avoir un sentiment de capacité de pouvoir accéder et utiliser les ressources existantes. Les stratégies et activités réalisées dans ce projet n'ont pas coûté beaucoup d'argent, mais peuvent offrir une réelle opportunité à certaines de faire le premier pas vers une intégration sociale.

Même si le projet tire à sa fin, 14 femmes de ce projet désirent continuer les rencontres de groupe. Elles s'engagent même à s'organiser si on leur offre un espace pour le faire, démontrant encore une fois l'impact que ce projet a eu sur leur vie. Elles veulent continuer à travailler sur leur progrès sur leur sentiment d'isolement et sur leur sentiment de maîtrise sur leur vie.





Recommandations pour l'action future

Nous suggérons que les différents acteurs du milieu appuient plus de projets ou d'interventions pour soutenir le sentiment d'intégration des femmes immigrantes dans la société québécoise. Les stratégies de solutions rapportées par les participantes pour diminuer leur sentiment d'isolement incluent d'offrir des activités sociales dans lesquelles les femmes immigrantes pourraient créer des liens et partager leurs vécus, leur offrir un espace pour réaliser des expositions ouvertes au public qui montreraient l'interculturalité et les vécus, créer des cellules communautaires en formant les femmes dans les ressources externes pour pouvoir partager les informations à d'autres, offrir divers ateliers d'intervention et d'aide, et rendre plus claire les opportunités de participation active dans la lutte contre les barrières structurelles et systémiques qui engendrent les causes de l'isolement, comme siéger sur des comités de citoyens. Les interventions doivent cependant tenir compte de certains éléments clés que ce projet a révélés.

Ne pas restreindre l'accès seulement aux femmes avec un certain niveau de francisation.

- Il vaudrait la peine d'avoir des interprètes pour celles qui ne parlent pas la langue ou qui sont en train d'apprendre. Le sentiment d'isolement est plus haut pour celles qui ne peuvent pas encore communiquer adéquatement en français ou en anglais. Les exclure même de manière non-voulue n'aiderait pas à résoudre les problèmes d'intégration.
- Nous suggérons d'utiliser des interprètes par profession ou des personnes adéquatement formées du même genre afin de ne pas dépendre sur d'autres participantes et d'assurer une traduction juste. Il serait important de les inclure dans le processus de création des guides de discussion afin que les interprètes puissent comprendre la logique du contenu.

Avoir certaines rencontres pour rassembler les femmes qui parlent la même langue.

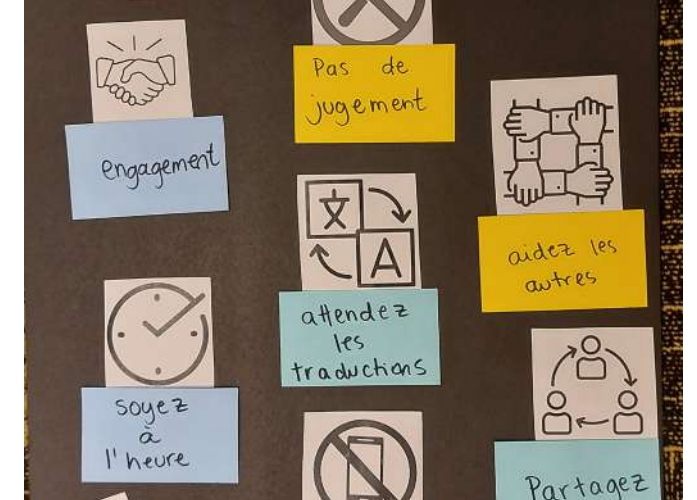
- Il est difficile de pouvoir s'exprimer sur des sujets sensibles dans une langue dans laquelle nous ne nous sentons pas confortables. Ces rencontres facilitent la communication et la compréhension fluide, et supporteraient le soutien nécessaire dans des moments difficiles.
- Pouvoir communiquer dans la même langue facilite les liens significatifs et profonds, ainsi que des amitiés.

S'adapter le plus possible aux disponibilités d'horaires et de jours de la majorité des participantes.

- Il faut tenir compte des réalités des femmes (emploi, cours de francisation, services de garde, obligations familiales, etc.) et proposer des activités dans des horaires qui permettent leur participation. Ce projet a offert des rencontres selon les disponibilités de la majorité des femmes (jeudi soir et samedi matin).
- Nous suggérons d'offrir une diversité de canaux de communication pour assister aux rencontres, comme Zoom et Whatsapp. Il faut alors faire attention de les engager adéquatement dans les conversations pour qu'elles se sentent intégrées.

Créer un espace sécurisé pour partager librement et sans jugement.

- Les femmes ont mentionné que pouvoir partager leurs vécus et leurs pensées était libérateur. En créant un espace dans lequel elles se sentent confortables de parler, des liens de groupe se forment qui soutiennent l'empathie, l'encouragement et l'entraide. Lorsqu'elles partagent dans un tel environnement, elles se sentent écoutées, comprises et validées, ce qui augmente leur sentiment de confiance en soi. Pour certaines, c'est la première fois qu'elles peuvent le faire.



Poser des questions qui mèneront à une autoréflexion.

- Plusieurs femmes à travers ce projet ont indiqué que c'était la première fois qu'elles prenaient un temps pour soi, pour se poser des questions qu'elles n'osaient pas ou n'avaient pas le temps de se poser. Ceci a permis une introspection qui a facilité la reconnaissance de leurs émotions, réactions, capacités et désirs.

Offrir également des soutiens individuels pour celles qui en ont besoin.

- La plupart des activités concernant l'isolement sont basées sur le collectif. Comme nous l'avons observé à travers ce projet, briser l'isolement n'est pas simplement connaître des personnes et former des liens; il y a une forte part individuelle. Il est donc primordial d'offrir des suivis individuels aux femmes qui en ont besoin pour permettre et soutenir leur progrès individuel.

Briser le sentiment d'isolement est un processus complexe qui prend du temps et demande un engagement personnel.

- Lors de nos discussions sur les effets du projet, nombreuses participantes ont mentionné qu'il faut prendre une part active dans l'isolement car c'est aussi un problème qui provient de soi, en étant méfiante ou éloignée des autres par choix.
- Les futurs projets doivent tenir compte de la complexité et la longueur des interventions car ce n'est pas une problématique qui se règlera en un temps limité. Cinq mois n'étaient pas suffisants pour briser l'isolement entièrement, mais a permis de le diminuer.



Conclusion et *perspectives*

Le projet « Femmes ! » a offert l'opportunité aux femmes immigrantes qui se sentaient interpellées par la problématique de l'isolement de pouvoir partager leurs vécus et de prendre un rôle actif dans la proposition de pistes de solution qui pourraient être efficaces pour diminuer ce sentiment. Les résultats de ce projet démontrent que l'isolement et l'autonomisation sont deux concepts entrecroisés. Le processus d'autonomisation semble soutenir la diminution du sentiment d'isolement. L'un ne peut diminuer sans l'augmentation de l'autre.

Ce projet se distingue des autres de multiples manières. Tout premièrement, il aborde la problématique de l'isolement chez les femmes immigrantes de manière directe. Les autres projets de recherche se sont centrés plutôt sur les problématiques plus concrètes que priorisent ces femmes, tels l'emploi ou le manque d'accès à certains services.⁽¹⁷⁾ Plusieurs femmes (37) ont été interpellées par la problématique de l'isolement. Pour nombreuses circonstances différentes, 16 (43%) ont continué leur engagement à travers ce projet, ce qui n'est pas négligeable. Deuxièmement, ce projet a réellement visé à s'adapter le plus possible aux réalités des femmes immigrantes. Il a pris en compte les différentes disponibilités, les niveaux de langue, et les barrières potentielles, offrant ainsi plusieurs plages horaires, de l'interprétariat, et des solutions pour le transport ou pour accommoder les mères avec leurs enfants, en s'arrangeant avec des haltes-garderies ou assurant des activités sur place lors de rencontres pour les plus âgés, comme le bricolage, et même, facilitant la participation dans certaines activités amusantes qui ont été proposées.

Les femmes participantes ont été un réel exemple de courage, car elles ont pris la décision de venir rencontrer d'autres femmes pour parler d'un sujet sensible comme l'isolement et ses facteurs. Elles ont compris qu'elles ont une voix qui doit être écoutée et qu'elles sont capables de faire beaucoup plus que ce qu'elles pensaient pouvoir faire. Elles peuvent être fières des progrès qu'elles ont accomplis en si peu de temps.

Grâce à ce projet, des 16 femmes qui ont continué leur engagement jusqu'à la fin du projet, 14 ont le fervent désir de poursuivre les rencontres, d'inviter de nouvelles femmes et de continuer avec la mise en place de stratégies qui ont été proposées au cours de l'étape 3, et bien évidemment, continuer à mettre en œuvre de nouvelles et innovantes idées.

Le Carrefour le Moutier reste attentif aux parcours de ces femmes, laisse la porte ouverte aux femmes afin de poursuivre leur cheminement vers l'épanouissement et l'intégration sociale. En espérant, également être une source d'inspiration et de motivation pour les acteurs du milieu afin que nous puissions continuer à collaborer pour le bien-être des femmes immigrantes de l'agglomération de Longueuil.

Annexes

<https://carrefourmoutier.org/wp-content/uploads/2022/03/projet-femmes-protocole-.pdf>

<https://carrefourmoutier.org/wp-content/uploads/2022/03/questionnaire-esse.pdf>

<https://carrefourmoutier.org/wp-content/uploads/2022/03/strategies-de-solutions-et-activites-suggerees-etape-3.pdf>

<https://carrefourmoutier.org/wp-content/uploads/2022/03/portrait-des-femmes.docx.pdf>

<https://carrefourmoutier.org/wp-content/uploads/2022/03/calendrier-des-activites-priorisees-etape-4.pdf>

<https://carrefourmoutier.org/wp-content/uploads/2022/03/guides-de-discussion-qualitatifs.pdf>

<https://carrefourmoutier.org/wp-content/uploads/2022/03/suggestions-pour-le-developpement-dinterventions-pour-les-intervenants.pdf>



Bibliographie

1.

Institut de la statistique du Québec. La population immigrante au Québec en 2016 [Internet]. 2019 nov [cité 9 juill 2021]. Disponible à: <https://statistique.quebec.ca/fr/fichier/la-population-immigrante-au-quebec-en-2016.pdf>

2.

Observatoire Communauté métropolitaine de Montréal. Grand Montréal en statistiques [Internet]. Communauté métropolitaine de Montréal. 2021 [cité 9 juill 2021]. Disponible à: <http://observatoire.cmm.qc.ca/observatoire-grand-montreal/outils-statistiques-interactifs/grand-montreal-en-statistiques/?t=2&st=2&i=1316&p=2016&e=16>

3.

Castro Zavala S. Politiques d’immigration : femmes et violence conjugale dans le contexte québécois. Alterstice Revue internationale de la recherche interculturelle. 2013;3(2):97-109.

4.

Statistique Canada. Indicateurs du marché du travail chez les personnes immigrantes et celles nées au Canada, résultats selon le sexe, 2006-2020, Québec, Ontario et Canada [Internet]. Institut de la statistique du Québec. 2021 [cité 9 juill 2021]. Disponible à: https://statistique.quebec.ca/fr/document/indicateurs-du-marche-du-travail-pour-les-personnes-immigrantes/tableau/indicateurs-du-marche-du-travail-chez-les-personnes-immigrantes-et-celles-nees-au-canada-resultats-selon-le-sexe-quebec-ontario-et-canada#tri_tertr=1&tri_sexe=5

5.

Comité Longueuil Ville sans racisme et discrimination (CLVSRD), Table de Concertation sur la situation des Femmes Immigrées de l'Agglomération de Longueuil (TCSFIAL), Comité Action-Inclusion. Immigration, femmes et hommes racisés : De la reconnaissance à l'inclusion sociale, pour une participation pleine et entière des personnes issues de l'immigration et des femmes et des hommes racisés de l'agglomération de Longueuil [Internet]. 2018 oct. Disponible à: <https://carrefourmoutier.org/wp-content/uploads/2020/12/reconnaissance-inclusion-participation-immigration-femmes-et-hommes-racises.pdf>

6.

Table de concertation des organismes au service des personnes réfugiées et immigrantes, Réseau d'action pour l'égalité des femmes immigrées et racisées du Québec. En 2017, les droits des femmes nées à l'étranger sont encore bafoués au Québec et au Canada. Montréal; 2017 mars.

7.

Statistique Canada. Femmes au Canada : rapport statistique fondé sur le sexe. Les femmes immigrantes [Internet]. Gouvernement du Canada; 2015 oct p. 41. Report No.: 89-503-X. Disponible à: <http://www.statcan.gc.ca/pub/89-503-x/2015001/article/14217-fra.pdf>

8.

Statistique Canada. Immigration et diversité ethnoculturelle au Canada : Enquête nationale auprès des ménages, 2011 [Internet]. Gouvernement du Canada; 2013 p. 24. Report No.: 99-010-X2011001. Disponible à: <https://www12.statcan.gc.ca/nhs-enm/2011/as-sa/99-010-x/99-010-x2011001-fra.pdf>

9.

Beauregard J-P. Les frontières invisible de l'embauche des Québécois minoritaires : hiérarchie ethnique, effet modérateur du genre féminin et discrimination systémique - Dévoiler la barrière à l'emploi par un testing à Québec [Doctorat en sociologie]. [Québec]: Université Laval; 2020.

10.

Chadi M, Chouakri Y. Rapport d'évaluation des besoins des secteurs de l'immigration et de la violence faite aux femmes. Table de concertation des organismes au service des personnes réfugiées et immigrantes; 2017 Août p. 60.

11.

Savides D. Comment briser l'isolement? Dans: Femmes immigrantes et des communautés culturelles. Laval; 2007. p. 34-6.

12.

Legault G, Fronteau J. Les mécanismes d'inclusion des immigrants et des réfugiés. Dans: L'intervention interculturelle. 2e éd. Montréal: Gaëtan Morin Éditeur Ltée; 2008.

13.

Legault G, Rachédi L. L'intervention interculturelle. 2e éd. Montréal: Gaëtan Morin Éditeur Ltée; 2008.

14.

Nantel C, Charbonneau F, Talon I, Legerme J, Drolet J, Doré-Caillolette M, et al. Diversité au féminin : Réduire les marges, ensemble vers l'égalité ! Longueuil, Qc: Secrétariat de la condition féminine; 2020 p. 19.

15.

Arulthas S. État des connaissances sur l'isolement social et la solitude des parents, de la grossesse à la fin de la petite enfance : définitions, instruments de mesure, ampleur et facteurs associés [Internet]. Institut national de santé publique du Québec; 2020 Décembre p. 91. Disponible à: https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2721_isolement_social_solitude_parents_grossesse_petite_enfance.pdf

16.

DiTommaso E, Turbide J, Poulin C, Robinson B. L'Échelle de Solitude Sociale et Émotionnelle (ÉSSÉ): A French-Canadian Adaptation of the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults. Social Behavior and Personality. 2007;35(3):339-50.

17.

Chouakri Y. Entretien sur les besoins des femmes immigrantes pour le projet « Femmes! » 2021.

18.

Chouakri Y. Femmes immigrantes d'expression anglaise non fonctionnelles en français nouvellement arrivées au Québec : accès aux services en matière d'accueil, détablissement et d'intégration. Table de concertation des organismes au service des personnes réfugiées et immigrantes; 2015 Décembre p. 99. (Projets de recherche portant sur l'immigration au sein des communautés d'expression anglaise du Québec (CEAQ)).

19.

Chouakri Y. Analyse qualitative de parcours d'insertion de femmes immigrantes au marché du travail et conditions de réussite observées. Comité consultatif Femmes en développement de la main-d'oeuvre; 2019 Mai.

20.

Lavoie L, Marquis D, Laurin P. La recherche-action : théorie et pratique. Québec: Presses de l'Université du Québec; 1996.

21.

Gervais M, Weber S, Caron C. Guide to Participatory Feminist Research. Montreal: Institute for Gender, Sexuality, and Feminist Studies McGill University; 2018. 52 p.

22.

Reid C, Tom A, Frisby W. Finding the 'action' in feminist participatory action research. Action Research. 2006;4(3):315-32.

23.

Hammad S, Alunni A, Alkhas T. Reflections on the potential (and limits) of action research as ethos, methodology and practice: A case study of a women's empowerment programme in the Middle East. Action Research. 2019;17(2):162-85.

24.

Aziz A, Shams M, Khan KS. Participatory action research as the approach for women's empowerment. Action Research. 2011;9(3):303-23.

25.

Okeke E. Women empowerment and rural development. Dans: Rural development in Nigeria: Concepts, processes and prospects. Enugu: Auto-Century; 1995.

26.

Rappaport J, Swift CF, Hess R. Studies in Empowerment: Steps toward Understanding and Action. New York: Haworth; 1984.

27.

Office québécois de la langue française. Autonomisation [Internet]. Gouvernement du Québec. 2003 [cité 21 mai 2021]. Disponible à: http://gdt.oqlf.gouv.qc.ca/ficheOqlf.aspx?Id_Fiche=1298948

28.

Cohen-Emerique M. L'interculturel dans les interactions des professionnels avec les usagers migrants. Alterstice Revue internationale de la recherche interculturelle. 2011;1(1):9-18.

29.

DiTommaso E, Brannen C, Best LA. MEASUREMENT AND VALIDITY CHARACTERISTICS OF THE SHORT VERSION OF THE SOCIAL AND EMOTIONAL LONELINESS SCALE FOR ADULTS. Educational and Psychological Measurement. 2004;64(1):99-119.

30.

Virginia Commonwealth University School of Social Work. Empowerment Theory in Social Work [Internet]. Virginia Commonwealth University. 2021. Disponible à: <https://onlinesocialwork.vcu.edu/blog/empowerment-theory-in-social-work/>

34

35

