

# **Petit guide pour vous intégrer facilement où que vous soyez**



Photo: rédaction valaisanne de Voix d'Exils

## **Les conseils avisés de Mostafa**

**Avez-vous déjà déménagé dans un nouveau lieu ou dans un nouveau pays ? Avez-vous connu le sentiment inconfortable d'être séparé des autres à cause d'une langue, d'une culture ou d'un mode de vie différent? Si oui, vous êtes au bon endroit, car j'ai réfléchi aux mesures qui permettent d'atteindre un bon niveau d'intégration. Suivez le guide !**

En sociologie, on appelle intégration le processus ethnologique qui permet à une personne ou à un groupe de personnes de se rapprocher et de devenir membre d'un autre

groupe plus vaste par l'adoption de ses valeurs et des normes de son système social. Voici quelques paramètres qui peuvent influencer sur la capacité d'intégration d'une personne.

## **La langue**

La langue est l'une des composantes les plus importantes de l'intégration; c'est la langue qui vous aidera à réaliser beaucoup d'autres projets liés à une intégration réussie ; sans elle, vous n'êtes pas en mesure d'entrer en contact avec les gens, vous ne pouvez pas prendre connaissance de la culture et vous aurez de grandes difficultés à trouver du travail. Apprendre la langue de son pays d'accueil est un défi des plus difficiles à relever ; il faut consentir du temps et des efforts mais on peut y parvenir si on fait preuve de volonté ; il suffit de consacrer quelques heures par jour à apprendre de nouveaux mots et un peu de grammaire.

## **L'information**

Obtenez autant d'informations que vous le pouvez sur la culture, les personnes, leurs goûts et dégoûts, car certaines choses peuvent être considérées comme bonnes dans votre pays alors qu'elles sont comptées comme mauvaises dans la nouvelle société ou vice versa. Adressez-vous, pour réunir ces informations, à des personnes elles-mêmes intégrées avec succès dans la société. Les professeurs qui enseignent la langue du pays d'accueil aux réfugiés sont des personnes très bien placées pour transmettre des informations-clés à leurs élèves, leur montrer comment communiquer et ainsi les aider à s'intégrer. Les élèves apprendront la langue beaucoup plus rapidement s'ils parlent avec les gens.

## **Le permis de séjour**

Il est vrai qu'il existe des limites sur le marché du travail si l'on ne dispose que d'un permis N ou F, ce qui peut être vu comme un obstacle à l'intégration. La première chose à faire, c'est de l'accepter au lieu de se demander sans fin pourquoi ?

Concentrez-vous sur ce que vous pouvez faire et vous trouverez une bonne solution. Personnellement, j'ai même pris ces limites comme un encouragement à apprendre la langue, connaître la culture et trouver des amis. En outre, il existe de nombreuses possibilités de formations auxquelles vous pouvez vous inscrire pour vous préparer à accéder au marché du travail, le moment venu, dans les meilleures conditions. Et pourquoi ne pas travailler comme bénévole ? Cela vous permettra de gagner une expérience très utile.

## **Le plan**

Une carte géographique nous permet de trouver notre chemin. Pour l'intégration, c'est la même chose : si vous n'avez pas de plan, vous pouvez vous perdre très facilement. Réfléchissez à des objectifs : décidez, par exemple, où vous voulez être dans une année, à quel niveau devrait être votre français, combien d'amis vous voulez, etc. Ensuite, décidez d'un plan mensuel et enfin d'un plan quotidien et mettez-le en œuvre. J'en ai fait l'expérience moi-même; ne pas avoir de plan peut être néfaste pour le processus d'intégration, car sans savoir quand commencer et quoi faire, vous serez toujours perdant.

## **Le réseau social**

Les éléments mentionnés ci-dessus sont essentiels pour une intégration réussie. Je connais des personnes qui ne parlent pas bien le français, qui n'ont aucun ami (hors de leur communauté) et pas de travail après vingt ans de séjour. J'en connais d'autres qui ont achevé leur intégration en moins d'un an. Décidez de la catégorie à laquelle vous voulez appartenir.

Je vous recommande aussi vivement de trouver au moins un bon ami, car vous rencontrerez bientôt ses amis et les amis de ses amis et, avant de le réaliser, vous aurez beaucoup plus d'amis que vous ne pouvez l'imaginer.

Une dernière chose que j'aime conseiller, si vous aimez le sport, c'est de chercher dans votre quartier une équipe de

football, une équipe de volley ou d'autres sports ; si vous demandez à participer, il y a de grandes chances qu'on vous accepte, comme je l'ai fait : je suis maintenant membre de l'équipe d'aviron de ma région. C'est amusant et j'ai trouvé beaucoup de bons amis parmi mes équipiers.

Beaucoup d'autres l'ont fait, alors pourquoi pas vous? Mettez-vous en route sur le chemin de l'intégration. Vous constaterez rapidement des progrès et je suis sûr que vous serez surpris de l'efficacité de ces simples suggestions.

**Mostafa**

**Membre de la rédaction valaisanne de Voix d'Exils**