

D'ailleurs et d'ici... bon appétit

Photographie de la page couverture : Photo ©Éric Lajeunesse

Cette publication est dirigée par la maison d'édition
Les carnets de Dame Plume.

819-356-2747

lescarnetsdedameplume.com

carnetsdedameplume@gmail.com



© Tous droits de reproduction réservés
Dépôt légal : 2^e trimestre 2021
Bibliothèque et Archives Canada
Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Projet d'Accueil et d'Intégration Solidaire

D'ailleurs et d'ici... bon appétit

Les carnets de Dame Plume

Table des matières

Avant-propos.....	9
Poulet biryani de Pabi.....	10
Le rire contagieux de Pabi.....	11
Tresse du dimanche de Monika.....	12
Monika Fitze : une intégration en douceur	13
Qu'est-ce qu'un demandeur d'asile ?	14
Soupe aux lentilles Dhal.....	15
Zouza au caramel ou chocolat de Leila	16
La soif d'apprendre en liberté de Leila	17
Bandeja païsa de la mère de David Esteban Arias	18
Travailler ce n'est pas trop dur pour David Esteban Arias.....	19
Qu'est-ce qu'une personne réfugiée ?.....	20
Activités d'intégration.....	21
Ceviche de crevettes d'Élizabeth et Vladimir	22
Cet été, Vladimir fera un jardin !.....	23
Qu'est-ce qu'un camp de réfugiés ?	24
Camp de réfugiés	25
Baboussa d'Iman	26
Iman Al Hadeed : une intégration Bleu-Blanc-Rouge	27
Le smoothie d'Ayat.....	28
La recette de crêpes qu'Ayat adore.....	28
Ayat et sa grande « sœur » adoptive	29
Qu'est-ce qu'un parrainage ?.....	30
La bonne nature de Mohammad Al Hadeed.....	31
Dumpling de Rujin Jiang.....	32
Le doigté de Rujin Jiang.....	33
Pain à Esraa	34
Humus à Esraa	34
Jamal Alkrad : apprendre le français en bonne compagnie.....	35
Adobo au poulet de Jenver	36
Qu'est-ce qu'un travailleur temporaire ?	37
Adobo au porc d'Angelo	38

Français : quand le respect vient des Philippines : Angelo et Jenver	39
Sauce aux calmars d’Habib Abdelmoula	40
Habib Abdelmoula et Mohamed Saadi : soudés au Québec	41
Présentation du tournage.....	42
Cristobal Antonio Hernandez Tipacamu : partir pour mieux revenir.....	43
Qu’est-ce qu’un travailleur saisonnier et un travailleur temporaire agricole ?	44
Travailleurs agricoles en action	45
Momos népalais de Sunita	46
Sauce à momos	46
Merci à nos bénévoles du PAIS.....	47
Chow mein de Lashang	48
Dans les bras de Lashang.....	49
Oignons frits de Bi Maya	50
Qu’est-ce qu’un résident permanent ?	51
Quelle est la différence entre un résident permanent et un citoyen canadien ?	51
Activités d’intégration dans la MRC de Bécancour	52
Pourriez-vous réussir le test de la citoyenneté canadienne ?.....	53
Riz djerbien d’Aïcha	54
Aïcha Fhima rêve de rester au Québec	55
Eggs rolls de M. Chanthou.....	56
« Le Québec c’est ma vie » - Chanthou Sean.....	57
Chorizo mexicain de Yadira	58
Activités de sensibilisation	59
Caldillo de congrio d’Ana Maria	60
« Le Québec m’a adoptée » — Ana Maria Vera	61
Webographie	62
Partenaires.....	63

Avant-propos

Vous avez entre les mains bien plus qu'un livre de recettes. *D'ailleurs et d'ici... bon appétit* se veut évidemment une occasion de se faire une bonne bouffe aux saveurs du Népal, de la Tunisie, de la Syrie, du Cambodge, des Philippines, de la Suisse, de la Colombie ou de la Chine. Il se veut également un projet d'échange culturel, entre les personnes immigrantes et les résidents de la MRC de Bécancour, qui cadre à merveille avec la mission d'accueil et d'intégration du Projet d'Accueil et d'Intégration Solidaire.

Je profite de l'occasion pour remercier Stéphane Lévesque, notre précieux collaborateur aux communications, qui, découlant de son idée première d'émissions de télévision diffusées à Télé-Cœur, nous a proposé de faire un livre de recettes « bien assaisonné ». On y retrouve d'ailleurs des portraits de personnes immigrantes dont il est l'auteur.

Car c'est en plus d'apprendre à faire des mets provenant des quatre coins du monde que la dévouée Pauline Langlois a pris le temps de les goûter en allant à la rencontre des personnes immigrantes de notre territoire. Vous, lecteurs, pourrez en apprendre davantage sur notre système d'immigration.

Je remercie sincèrement Guylaine Lessard et Jazmin Henry-Guimond pour leur excellent travail tout comme Sandy Rousseau qui a été présente à toutes les étapes de la conception du livre.

Un gros merci également à Susy Desrosiers de la maison d'édition Les carnets de Dame Plume. Par son professionnalisme et son aide dans la mise en page, nous avons un document que nous sommes fiers de partager à toute la communauté.

Mes derniers remerciements vont s'adresser à toutes les personnes immigrantes qui ont accepté avec enthousiasme de participer à cette belle initiative d'ouverture culturelle. Sincèrement, merci d'être *D'ailleurs et d'ici* !



Céline Auger

Directrice générale

PAIS

Poulet biryani de Pabi



Portions : environ 15

Ingrédients

- 7 tasses de riz basmati long
- 8 carottes râpées
- 3 oignons coupés en tranches minces
- ½ c. à thé de poivre noir
- ½ c. à thé de clou de girofle moulu
- 1 c. à thé de coriandre sèche
- 1 c. à thé de cumin
- 1 c. à thé de cardamome
- ½ c. à thé de gingembre
- ½ c. à thé de cannelle
- 1 c. à thé d'ail sec
- ½ c. à thé de paprika
- 1 c. à thé de curcuma
- 3 cubes de bouillon de poulet
- 3 kg de pilons de poulet
- 3 oz d'huile végétale
- 5 tasses d'eau

Préparation

1. Faire tremper le riz 30 minutes dans l'eau chaude.
2. Frire les oignons dans l'huile, les retirer et les garder à part.
3. Ajouter le curcuma dans l'huile.
4. Ajouter les pilons de poulet, laisser mijoter en remuant souvent. Couvrir.
5. Ajouter, avant la fin de la cuisson du poulet, la moitié des épices, 2 tasses d'eau et le bouillon de poulet.
6. Remuer et laisser mijoter environ 10 minutes.
7. Ajouter les carottes, laisser mijoter 2 minutes.
8. Ajouter le riz et 10 tasses d'eau (assez d'eau pour recouvrir le riz), le reste des épices et terminer la cuisson du poulet.

Le rire contagieux de Pabi

Bien qu'elle n'est pas très grande, Pabi Maya Tamang a un rire de géante. En plus de son sourire communicatif, la sympathique femme répand sa joie de vivre par son entregent issu du sommet du monde et son français qui s'améliore de jour en jour.

Originaire du Bhoutan, un pays situé dans l'est de la chaîne de l'Himalaya, Pabi se retrouve dans un camp de réfugiés au Népal. Elle le quittera pour la ville de Québec en 2011. Issue de la campagne de l'Asie du Sud, elle s'est retrouvée avec son conjoint Gyamba Waiba, d'une certaine façon, en pays de connaissance dans la ruralité de la MRC de Bécancour.



Comme lui qui est opérateur de machines industrielles chez Soudure Camille Castonguay, Pabi s'est également trouvé un travail. Récemment, elle a justement joint l'équipe de la Tomaterie de Saint-Pierres-Becquets. « Je travaille à la cuisine pour préparer la salade. Maintenant, je suis bonne », dit une Pabi fière d'occuper un emploi bien à elle et en français de par surcroît.

Dévouée et travaillante comme son partenaire de vie, les deux nouveaux arrivants se sont d'ailleurs portés acquéreurs d'une maison à Fortierville en 2017. Quand on pense qu'ils étaient dans un camp de réfugiés au Népal il y a moins de 10 ans, voilà une grande source de fierté pour les Québécois d'adoption.

Ne parlant que népalais à son arrivée en Amérique, la jeune femme a mis beaucoup d'efforts à apprendre la langue de chez nous à l'aide de cours de francisation offerts notamment par le Projet d'Accueil et d'Intégration Solidaire (PAIS). « Comme partout au Québec, en tant que mandataire du ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration, le PAIS offre des sessions de 11 semaines. Le programme vise l'intégration à la société québécoise que ce soit comment aller à l'épicerie ou à la pharmacie. Il y a eu un volet spécial dans nos cours de francisation et les étudiants ont participé à une cuisine collective à la Clef de la galerie. Les personnes immigrantes ont été regroupées en équipe avec des francophones. Pabi s'est ainsi habituée à cuisiner en groupe. C'est un élément qui a ressorti pour son embauche à la Tomaterie », explique Céline Auger, la directrice générale du PAIS, un organisme qui a pour mission l'accueil et l'intégration des personnes immigrantes dans la MRC de Bécancour.

En plus de pouvoir communiquer en français, l'expérience d'une cuisine collective permettra à Pabi d'établir des contacts personnels et de s'initier à des recettes bien d'ici. « J'ai appris à faire des crêpes et des muffins aux bananes. La famille aime bien ça », rapporte la maman de trois enfants de 12 à 20 ans qui, friande des communications, apprécie suivre l'actualité en regardant LCN. Consciente de la violence qui secoue la planète, Pabi, qui est bouddhiste, prie d'ailleurs tous les jours pour la paix dans le monde.

Tresse du dimanche de Monika



Portions : 8 personnes

Laisser lever : environ 2 h

Mise en place et préparation :
environ 15 minutes

Cuisson au four : environ 35
minutes

Ingrédients

- 2 tasses de farine pour tresse ou de farine blanche
- $\frac{3}{4}$ c. à thé de sel
- 1 c. à thé de sucre
- $\frac{1}{2}$ cube de levure (environ 20 g)
- 60 g de beurre
- 300 ml de lait
- 1 jaune d'œuf
- 1 à soupe de lait ou de crème

Préparation

1. Mélanger dans un grand bol : farine, sel et sucre. Émietter la levure et l'incorporer.
2. Ajouter le beurre en dés et le lait, mélanger, pétrir en une pâte molle et lisse.
3. Laisser doubler de volume : environ 1 h 30, couvert à température ambiante.
4. Préchauffer le four à 200 °C.
5. Couper la pâte en deux portions, façonner chacune en un rouleau d'environ 70 cm de long aux extrémités plus fines. Tresser, déposer sur une plaque chemisée de papier de cuisson.
6. Mélanger le jaune d'œuf et le lait, dorer la tresse.
7. Laisser lever encore environ 30 minutes. Dorer encore avec le mélange de jaune d'œuf et de lait.
8. Cuisson : environ 35 minutes dans la moitié inférieure du four.
9. Suggestion : Remplacer les 500 g de farine à tresse par 400 g de farine d'épeautre et 100 g de farine à tresse.

Une variante : la tresse au lard. Préparer la tresse, ajouter $\frac{1}{2}$ c. à thé de sel et 200 g de lardons dorés à la poêle.

Cette tresse est bien meilleure toute fraîche.

Monika Fitze : une intégration en douceur

L'intégration de Monika Fitze au Centre-du-Québec s'est faite comme le pain tressé qu'elle prépare pour sa famille : tout en douceur et tout en chaleur. Comme ses compatriotes qui sont arrivés nombreux au Québec dans les années 1980 et au début des années 1990, la famille Fitze est issue d'une immigration motivée, entre autres, par l'attrait de terres agricoles à prix plus abordables que l'on retrouvait ici. Et c'est à Saint-Sylvère que les parents de Monika vont se porter acquéreurs d'une exploitation agricole.

Retour dans le temps : la jeune Monika débarque au Québec en 1991. Ayant 10 ans, elle est étrangère à la langue des : Leclerc, Vigneault et Charlebois. Mais rapidement, elle va se faire des amis et apprendre le français du loup, du renard et du lion. « C'était un rêve d'enfance de mon père de venir au Québec. Quand je suis arrivée, j'étais en troisième année. Je savais déjà lire et écrire en allemand et j'avais des amies là-bas », se rappelle-t-elle. Fraîchement arrivée de Suisse, elle fait son entrée dans une classe où se retrouvaient sûrement des Leblanc et des Boudreault, mais aucun nom de famille à consonance helvétique que ce soit dans sa partie italienne, romanche, française ou allemande. À une heureuse exception près, il y a une jeune fille originaire de Suisse qui fréquente l'école de Saint-Sylvère. Ce qui favorisera une intégration en douceur pour Monika. « Elle parlait allemand. Elle traduisait pour nous, car au début, je ne parlais pas français. En plus, on a eu des cours de français privés avec une dame de l'école. Elle nous amenait à l'épicerie pour apprendre le nom des fruits et des légumes. On allait au dépanneur pour apprendre ce qu'est un bonbon et de la crème glacée », relate en riant celle qui poursuivra ses études à Nicolet.



Une intégration qui s'est poursuivie avec la rencontre d'un jeune homme, Guillaume Auger, avec qui elle exploite une ferme laitière depuis 10 ans à Sainte-Françoise. Une union entre le Québec et la Suisse qui s'est traduite par la naissance de quatre beaux enfants. Un enracinement qui amène Monika à dire qu'elle ne retournerait pas vivre dans son pays d'origine. « Pour retourner en vacances, oui ! Mais j'ai ma famille ici, j'ai des enfants et j'ai une entreprise », exprime-t-elle tout en demeurant fière de ses racines.

Monika a d'ailleurs participé au salon « Chez nous... C'est chez vous » organisé par les élèves de 5^e et 6^e année de l'école l'Oasis de Sainte-Françoise en 2019. Vêtue d'un costume traditionnel, Monika Fitze y avait tenu un kiosque pour y présenter son pays. « Mes enfants sont suisses. Ils ont la double citoyenneté. On participe souvent à des rassemblements des Suisses-Québécois. Il y a beaucoup d'activités organisées, comme la lutte ou la soirée suisse. Souvent, on va mettre les costumes comme ce fut le cas lors du dernier carnaval de Gentilly », indique-t-elle.

Parlons lutte, habituellement, les Suisses du Centre-du-Québec tiennent trois compétitions par année, dont l'une le 1^{er} août à l'occasion de leur fête nationale. « Cela se fait dans différentes fermes. On compétitionne dans un rond de ripe. Il n'y a pas de coups de poing ni de coups de pied. Cela s'apparente un peu au judo. Les hommes ont des culottes de jute. On doit projeter son adversaire et un arbitre attribue des points. » Nouveauté 2020, on devait permettre aux femmes de combattre. Cependant, avec la COVID, on a dû remettre la grande première.

Est-ce que Monika participera ? « Non, je ne crois pas. Je ne suis pas assez carrée », et peut-être un peu trop douce, peut-on ajouter.

Qu'est-ce qu'un demandeur d'asile ?



Un demandeur d'asile est une personne qui demande une protection. Cette personne se trouve au Canada et doit prouver qu'elle serait personnellement exposée au risque d'être soumise à la torture, à une menace à sa vie ou au risque de traitements ou peines cruels et inusités si elle était renvoyée dans son pays d'origine. Une personne réfugiée peut demander l'asile au pays qui l'accueille.

Dans mon pays, j'étais propriétaire d'un garage. J'ai tout perdu à cause des narcotrafiquants. J'ai été menacé avec un fusil. J'ai eu très peur pour ma famille. Je me suis sauvé dans une autre ville, mais ils m'ont retrouvé. Je suis arrivé au Québec en 2019. J'attends pour passer en cour.

Gerardo Trujillo Aguilar, demandeur d'asile qui a habité à Saint-Pierre-les-Becquets en 2019-2020.

Il y a des demandeurs d'asile qui arrivent par voie terrestre ou par voie aérienne. C'est en arrivant à la frontière qu'ils demandent l'asile. Le gouvernement fédéral doit alors traiter leur demande et rendre un jugement. Si le jugement est favorable à sa demande, le demandeur d'asile peut alors entamer des démarches pour devenir un résident permanent. Si le jugement à sa demande est défavorable, la personne doit alors quitter le Canada.

Soupe aux lentilles Dhal

Que toutes les personnes d'origine népalaise cuisinent !



Ingrédients

- 1 oignon moyen tranché
- 2 c. à soupe d'huile végétale
- 4 gousses d'ail hachées
- 1 ½ tasse de lentilles corail
- Sel au goût
- 4 tasses d'eau
- 1 c. à thé de curcuma
- 1 c. à soupe de gingembre frais haché

Préparation

1. Faire tremper les lentilles dans l'eau 5 minutes. Rincer deux fois et les égoutter.
2. Mettre l'huile dans la casserole (on peut utiliser un presto).
3. Chauffer à feu vif. Ajouter l'oignon et l'ail. Faire brunir.
4. Ajouter le curcuma et bien remuer.
5. Ajouter les lentilles, l'eau et le sel. Remuer.
6. Fermer le presto, faire monter la pression et faire cuire 5 à 10 minutes.
7. Si l'on n'utilise pas un presto, porter à ébullition, puis baisser à feu moyen doux. Laisser mijoter environ 15 minutes.
8. Avant de servir, ajouter le gingembre frais.
9. Servir la soupe avec du riz.

Zouza au caramel ou chocolat de Leila



Ingrédients

- 300 g de farine
- 150 g de beurre à la température ambiante
- 1 œuf à la température de la chambre
- 20 g d'amidon
- 1 noisette ou amande par zouza
- 5 ml de poudre à pâte
- 5 ml de sucre vanillé
- 100 g de sucre glace
- 2 ml de sel
- Une boîte de lait concentré

Préparation

1. Faire la confiture de lait « caramel ». Dans une cocotte, faire cuire pendant 45 minutes la boîte de lait concentré sucré dans un volume d'eau qui dépasse la boîte d'un doigt.
2. Laisser refroidir complètement la boîte avant de l'ouvrir.
3. Dans un saladier, commencer à travailler la pâte en mélangeant, à l'aide d'un fouet manuel, le beurre mou avec les sucres, ajouter l'œuf et continuer à mélanger pour avoir une texture crémeuse.
4. Tamiser la farine, la poudre à pâte et le sel, les incorporer ensuite à la préparation, mélanger pour obtenir une pâte lisse et souple.
5. Placer la pâte au frigo pendant 15 minutes, ensuite la reprendre et la façonner en petites boules de la grosseur d'une olive.
6. Huiler légèrement le moule adéquat, puis le faire chauffer sur le feu des deux faces. (Photo, p. 42)
7. Placer les boulettes de pâte dans chaque empreinte et fermer le moule fermement.
8. Ensuite, les faire cuire sur feu doux en retournant le moule de temps en temps jusqu'à ce qu'elles prennent une belle couleur dorée.
9. Démouler hors du feu et à l'aide d'un couteau ajuster les bords des coquilles.
10. Prendre une moitié de coquille, la remplir d'une demi-cuillère à thé de caramel et garnir d'une demi-noix. Couvrir d'une autre moitié de coquille pour compléter.

La soif d'apprendre en liberté de Leila

En provenance de la Tunisie, Leila Rouis est venue en terre québécoise en 2019 pour permettre à ses enfants Yassime, Chaima et Youssef d'avoir accès à l'éducation. Prêchant par l'exemple, elle et son conjoint Moheddime amorcent des cours de francisation pour faciliter leur intégration tout en se donnant les outils pour bien appuyer les enfants dans les devoirs et les leçons.



« C'est pour l'avenir de nos trois enfants que nous sommes venus ici à Bécancour. Au Québec, on a la liberté. En plus, les gens sourient, ils rient et ils parlent avec nous », rapporte-t-elle reconnaissante tout en mettant un léger bémol sur l'hiver en riant. Cependant, loin d'être prise au dépourvu Leila s'est mise au patinage avec les enfants. Une façon toute sportive de rendre la saison froide plus chaleureuse. La Québécoise d'adoption va même jusqu'à regarder des parties de hockey à la télévision. Preuve que son intégration va à la vitesse V, elle apprécie de plus en plus son nouveau sport national pour sa rapidité.

Parlant intégration, la famille de Leila a pu bénéficier de l'aide précieuse de bénévoles comme Francine, Carole et Jacqueline. « Ce sont comme des amies. Elles viennent ici ou je vais chez elles. Ces femmes nous aident à bien comprendre les lois et comment faire pour l'école des enfants », précise celle qui exerçait le métier de pâtissière lorsqu'elle habitait l'Afrique du Nord. À ce qu'on dit, ses gâteaux, ses biscuits et ses fameux baklavas en ont régalé plus d'un. Leila cherche justement à reprendre le métier au Centre-du-Québec. À bon entendeur (et goûteur), salut !

Par ailleurs, dans cette belle aventure de prendre racine à Bécancour, en plus des trois gars de la famille, Leila a une fille prénommée Chaima. Une artiste de talent qui s'exprime par le dessin tant à l'école la Découverte de Saint-Léonard-d'Aston que dans ses temps libres à la maison. « J'aime faire des paysages du Québec », clame fièrement celle qui a les arts plastiques comme matière préférée tout en exprimant le souhait d'un jour fréquenter l'université.

Des œuvres de Chaima



Bandeja païsa de la mère de David Esteban Arias

Ingrédients

1 tasse (250 ml) de haricots Antiqueno rouges secs
2 gousses d'ail hachées
1 oignon jaune haché
2 échalotes
2 tomates rouges hachées
½ c. (2,5 ml) à thé de cumin
6 tiges de coriandre hachées
2 saucisses colombiennes
¾ lb (350 g) de flanc de porc frais (*Chicharrón*)

250 g de bœuf haché
2 bananes plantain mûres, coupées en 2 sur le sens de la longueur
1 avocat pelé et coupé en quartiers
2 œufs
4 *arepas* (petits pains de farine de maïs)
Huile végétale, pour la cuisson
Sel et poivre

Ingrédients pour le riz blanc

1 tasse (250 ml) de riz blanc
2 tasses (500 ml) d'eau
2 échalotes
Filet d'huile végétale
Sel



Préparation

1. La veille, mettre les haricots à tremper pour la nuit. Égoutter les haricots, les déposer dans une casserole. Verser suffisamment d'eau pour couvrir à hauteur et porter à frémissement. Couvrir et cuire pendant 1 heure ou jusqu'à ce que les haricots s'abandonnent. Bien les égoutter. Déposer les haricots cuits dans une casserole propre et chauffer à feu doux.
2. Dans un bol, déposer l'ail, l'oignon jaune et la tomate, saler et poivrer. Bien mélanger et ajouter le tout aux haricots. Remuer le tout. Ajouter le cumin, saler et poivrer, porter à frémissement et cuire pendant 7 minutes en remuant régulièrement. Retirer du feu, ajouter la coriandre et 2 échalotes finement hachées, bien mélanger et réserver au chaud.
3. Déposer le riz et l'eau dans une casserole munie d'un couvercle, saler et porter à ébullition. Baisser le feu à minimum, verser un filet d'huile et bien remuer. Poursuivre la cuisson pendant 5 minutes en remuant régulièrement. Lorsque le riz commence à sécher en surface, retirer la casserole du feu, couvrir et poursuivre la cuisson à chaleur passive pendant 5 minutes. Ajouter 2 échalotes coupées finement au dernier moment dans le riz.
4. Cuire les viandes sur le barbecue ou dans une poêle de fonte en les réservant au fur et à mesure dans un four chaud. Quadriller le morceau de lard de façon à obtenir des petits cubes retenus juste par la couenne et frire le tout pendant 3 à 4 minutes.
5. Chauffer une friteuse à 180 °C (350 °F). Frire les bananes plantain pendant 3 minutes. Retirer, réserver sur un papier brun et saler.
6. Faire cuire les œufs au goût.
7. Griller les *arepas*.
8. Monter les assiettes en y déposant une belle cuillère de riz, puis une autre de haricots. Répartir les viandes et les bananes plantain frites, ajouter les quartiers d'avocat et les *arepas* et servir aussitôt.

Travailler ce n'est pas trop dur pour David Esteban Arias

Interviewé au moment où il revenait de son travail de soudeur chez Camille Castonguay, David Esteban Arias prend les bouchées doubles.

À peine arrivé à Parisville, il s'y est acheté sa première maison à vie. Père d'un fils de sept ans dont il s'occupe seul pour le moment, l'homme de 28 printemps est en processus de parrainage pour que sa conjointe vienne le rejoindre. Travailler ce n'est pas trop dur pour le Colombien et ce qu'il récolte, David Esteban Arias, ne l'a pas volé.

« C'est pour le travail que je suis venu ici. J'étais soudeur dans mon pays en Colombie. J'aime beaucoup ça depuis que je suis jeune. Je m'entends bien avec mes collègues de Soudure Camille Castonguay. Tout le monde est gentil », rapporte celui qui a déployé de beaux efforts à apprendre la langue officielle de sa terre d'accueil.

« Je me suis mis au français quand je suis arrivé. Au début, c'était difficile. En côtoyant des gens, ça m'aide à mieux comprendre », explique le père de Juan Sebastian. « Mon fils va entrer à l'école le Phare de Deschaillons cette année. Il parle mieux français que moi », constate avec fierté l'homme de 28 ans qui se remplit les oreilles de chansons québécoises à la radio lors de longues balades en automobile.

Bien qu'aimant l'action, il est un adepte de planche à roulette, ce que David apprécie le plus du Québec, c'est sa tranquillité. « Dans mon pays, en Colombie, je ne pouvais pas sortir le soir. J'avais peur d'être volé, d'être attaqué. Surtout dans les grosses villes, il y avait de la violence », explique cet exemple d'une intégration réussie à la vie de la MRC Bécancour.



Qu'est-ce qu'une personne réfugiée ?



C'est une personne qui se trouve en dehors de son pays ou du pays qu'elle habite parce qu'elle craint pour sa sécurité en raison de sa race, sa religion, sa nationalité, son appartenance à un groupe social ou de ses opinions politiques. La personne est forcée de fuir son pays et souvent elle peut avoir vu ou vécu des choses très difficiles.

J'ai quitté la Colombie avec toute ma famille. Mon père avait peur pour notre sécurité puisqu'il avait reçu des menaces de narcotrafiquants qui voulaient son commerce. Nous sommes partis dans un camp de réfugiés en Équateur et c'est là-bas que nous avons pu commencer des démarches pour venir au Canada.

David Esteban Arias Raigoza est réfugié colombien. Il habite à Parisville avec son fils.

Tous les 5 ans, le gouvernement fédéral décide, en collaboration avec les pays de l'Organisation mondiale des Nations Unies (ONU), de la provenance des réfugiés qui seront sélectionnés en fonction des conflits en cours dans le monde ou de la fermeture planifiée de certains camps de réfugiés. Le choix des personnes réfugiées est une prérogative fédérale, mais c'est le gouvernement provincial qui s'occupe de la francisation, de l'accueil et de l'intégration de ces personnes à la société québécoise.

Saviez-vous que la mission du ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration est de sélectionner les personnes immigrantes qui répondent aux besoins du Québec et favoriser leur francisation, leur intégration, et ainsi, leur contribution à la prospérité du Québec ?

Activités d'intégration



Leila, Josette, Mohammad et Iman lors d'un café-rencontre à la bleuetière de Parisville.



Jenver lors d'une activité de pêche à Sainte-Françoise.



Mario apprend à cuisiner dans un cours d'Agrifrancisation à l'école Rayons-de-Soleil à Manseau.



Jamal, Gerardo et Esraa dans un cours de francisation à la salle communautaire de Fortierville.

Ceviche de crevettes d'Élizabeth et Vladimir



Ingrédients

- 1 lb de crevettes
- 2 oignons moyens
- 2 citrons verts
- Coriandre au goût
- Mayonnaise au goût
- Ketchup au goût
- Sel
- Sauce piquante au goût
- Bananes vertes

Préparation

1. Cuire les crevettes dans une poêle préchauffée jusqu'à ce que la couleur change.
2. Couper les oignons en lamelles juliennes, les mettre dans un bol avec le jus de citron vert et la coriandre hachée et laisser reposer au frigo quelques heures.
3. Faire frire les bananes vertes, quand elles sont cuites leur donner la forme désirée et servir avec le ceviche.

Cet été, Vladimir fera un jardin !

Dans la Colombie de son enfance, Vladimir Viafara Mosquera cultivait un jardin avec sa grand-maman adorée. Des milliers de kilomètres plus au nord, à Parisville au Centre-du-Québec, c'est avec Élisabeth, Isabella et Maria Jose qu'il continue de cultiver de beaux et de bons fruits et légumes dans un calme si apprécié. Au moment de l'entrevue, qu'il a donnée dans un très bon français, Vladimir venait justement d'acheter ses semis pour les tomates, les poireaux et les concombres.

« Ici, on est en sécurité. C'est tranquille. J'aime la vie à la campagne et mon travail de soudeur chez Camille Castonguay se retrouve à cinq minutes de la maison. J'avais bien hâte de retourner au travail, après la pause de la pandémie », explique celui qui a quitté son pays pour trouver la paix au Québec.

Devant amorcer un stage comme cuisinière, avant le début de la pandémie, Élisabeth, elle, continue quand même de popoter dans sa maison achetée en novembre 2019. Poulet, fruits de mer, et bientôt, des légumes frais poussant dans le jardin composent le menu de la maisonnée qui respire le bonheur et qui résonne, à ce qu'on dit, de la jolie voix de la maman. Avis aux employeurs intéressés, « tout ce que je cuisine goûte bon », avoue-t-elle humblement. Ayant soif d'apprendre, Élisabeth poursuit son apprentissage de la langue de Clémence Desrochers assistée d'Isabella et Maria Jose, ses filles.

Parcourant avec joie, tous les jours, le cœur du village de Parisville avec son nouveau vélo, sans petites roues précise-t-elle, Marie Jose aime bien cuisiner avec sa maman. « Je fais du pain, du riz et plein de bonnes choses », rapporte fièrement celle qui donnera un coup de main, fort apprécié, à prendre soin du jardin familial. Élève en maternelle à l'école la Nacelle, la sympathique fillette de quatre ans apprécie dessiner pour les membres de sa famille et ses amis de la maternelle.

De son côté, Isabella, 12 ans, s'intègre de toutes les façons à sa nouvelle vie en terre québécoise. Fréquentant l'école secondaire la Découverte de Saint-Léonard-d'Aston, elle est une redoutable attaquante de l'équipe de dekhockey des Broncos. Un sport qu'elle ne connaissait pas avant son arrivée dans la région. « Sur le terrain, je sens que les membres de mon équipe sont des amis qui m'aident à jouer », explique celle qui apprécie bien le français comme matière. Passionnée de musique, l'adolescente affectionne particulièrement les pièces : « On écrit sur les murs » et « Je vole ».

Pour l'accompagner dans son parcours scolaire, Isabella bénéficie d'ailleurs du grand soutien de Diane Auger, une femme exceptionnelle qui s'implique depuis près de deux ans au Projet d'Accueil et d'Intégration Solidaire (PAIS). École à distance ou non, à chaque jour, la bénévoles de Parisville l'accompagne dans ses leçons de mathématiques. « On fait aussi de la lecture », dit une Isabella reconnaissante.

« Oui, je l'aide dans ses devoirs, mais c'est un apprentissage mutuel. Je découvre sa façon de vivre, elle s'informe sur la mienne. Cette petite fille-là veut tellement réussir. Jamais elle ne bougonne. Elle a une très bonne attitude. Isabella apprend bien le français », précise la retraitée chez Desjardins, qui bénévoles un bon quatre heures par semaine pour le PAIS à entretenir, à sa façon, elle aussi, ce jardin où poussent l'intégration et la solidarité.

*« Cet été je ferai un jardin
Si tu veux rester avec moi
Encore quelques mois...
J'en prendrai bien soin...
Pour qu'il soit aussi beau que toi »
Clémence Desrochers*



Qu'est-ce qu'un camp de réfugiés ?

Un camp de réfugiés est un camp temporaire construit à la suite d'une catastrophe naturelle ou d'une crise politique par des gouvernements ou des ONG pour recevoir des personnes réfugiées. Bien qu'il soit censé être construit pour une durée limitée, plusieurs camps existent depuis des décennies.

Selon l'ONU, il y avait à la fin de 2019 environ 8 millions de personnes installées dans des camps de réfugiés partout dans le monde dont la moitié sont des enfants.

Les personnes réfugiées dans un camp de l'ONU peuvent faire une demande pour être accueillies dans un pays qui fait de l'accueil dit humanitaire. Les demandes sont traitées par cellule familiale immédiate.

Quand on a reçu notre réponse, on a eu un mois pour se préparer à partir. Il ne fallait pas en parler aux autres pour la sécurité de notre famille. Ma sœur est aux États-Unis. C'est difficile parce que nos enfants ne se comprennent pas. Ils ne parlent pas la même langue que leurs cousins. Mais ici, on est bien.

Gyamba Waiba réfugié bhoutanais et fier citoyen canadien. Il habite avec sa femme et ses 3 enfants à Fortierville.

Il existe des camps de réfugiés fermés et des camps ouverts. Dans les camps fermés, les personnes ne sont pas autorisées à en sortir, alors que ceux dits ouverts, les personnes peuvent circuler dans le pays et tenter d'y trouver un travail.

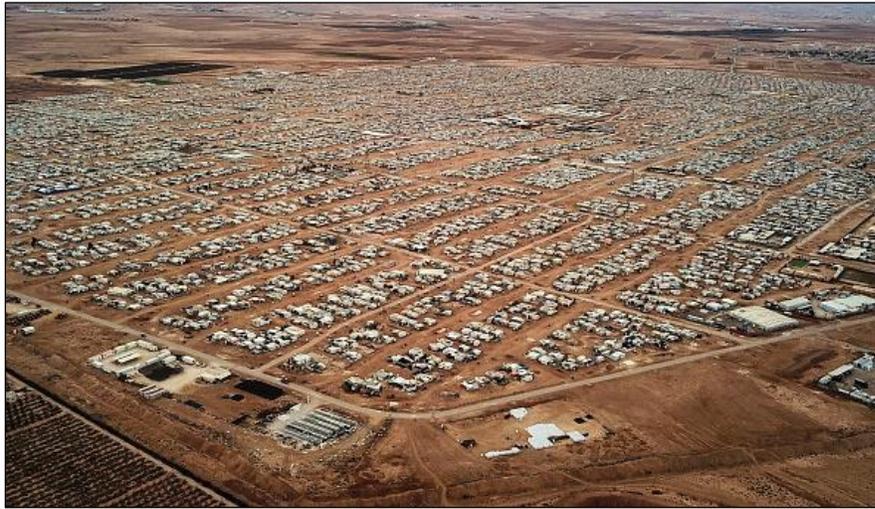
À l'âge de 16 ans, je me réveillais à 4 h du matin pour cuisiner mon lunch sur le feu et je faisais ensuite, avec deux autres personnes, sur la même bicyclette, plus de 45 minutes pour me rendre travailler sur un chantier de construction. J'étais maçon. -Gyamba Waiba

En 2018, le Canada a accueilli 28 076 personnes réfugiées en provenance de plusieurs camps de réfugiés.



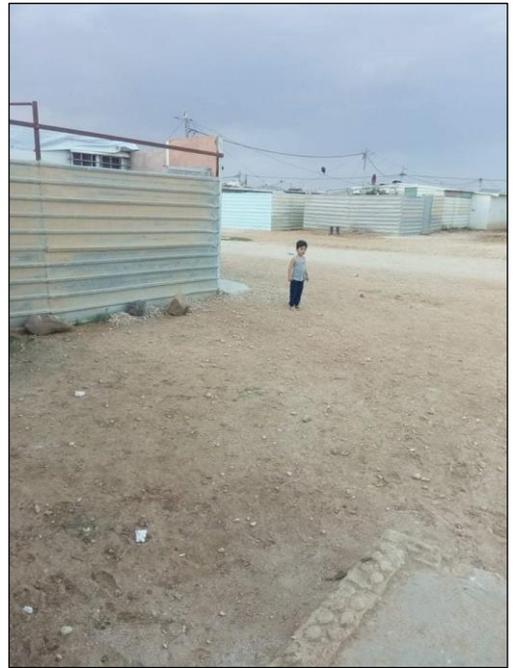
Gyamba est arrivé comme réfugié le 11 décembre 2012. Lui et sa conjointe sont aujourd'hui citoyens canadiens. Bravo Gyamba et Pabi! Vous êtes des exemples d'intégration.

Camp de réfugiés



Créé pour être provisoire, le camp de Zaatari est le 2^e plus grand camp au monde. Environ 5,48 millions de personnes ont fui la Syrie vers la Jordanie, la Turquie, le Liban et l'Irak. C'est la pire crise de réfugiés depuis la Deuxième Guerre mondiale.

Ces deux photos ont été prises par Jadaan le frère de Jamal qui habite à Fortierville. Jadaan habite dans un conteneur avec sa femme et ses quatre enfants.



Camp de réfugiés à Zaatari, en Jordanie. Il est situé à quelques kilomètres de la frontière syrienne.

Baboussa d'Iman



Ingrédients

- 4 œufs
- 1 ½ tasse de sucre
- 1 tasse de yogourt nature
- 1 tasse d'huile
- 3 tasses de farine
- 1 citron, le zeste
- 1 ½ c. à thé de vanille
- 1 c. à soupe de poudre à pâte
- ½ c. à thé de sel
- 1 c. à thé de vinaigre de cidre de pomme

Préparation

1. Combiner tous les ingrédients secs et ajouter tous les liquides. Bien mélanger pour obtenir une pâte uniforme.
2. Déposer dans un moule huilé.
3. Faire cuire au four 40 minutes à 350 °F.

La recette fait un gâteau.

Iman Al Hadeed : une intégration Bleu-Blanc-Rouge

Moins au fait des us et coutumes de notre sport national, c'est en posant la rondelle délicatement sur la patinoire qu'Iman Al Hadeed a procédé à la mise au jeu officiel d'une partie du Gentilly Ford en début d'année. Une adaptation, bien à elle, de la Syrienne d'origine qui se découvre de plus en plus d'intérêt tant pour le hockey que pour la langue des : Maurice Richard, Jean Béliveau et Guy Lafleur.

« C'était la première fois que j'allais au hockey lorsque je suis allée à l'aréna de Saint-Pierre-les-Becquets. Depuis ce temps-là, je le regarde à la télévision en français. Ça va vite, il y a de l'action. Mon équipe préférée, c'est les Canadiens de Montréal. Dans mon salon, je dis aux joueurs "Go ! Go ! Go !" », dit-elle en riant aux éclats tout en confiant qu'elle retournera voir du hockey à l'aréna régional.



D'ailleurs, ne vous surprenez pas de la voir s'essayer à enfiler les patins cet hiver. « Youssef, Ayat, Fatima, Nour et Diana vont souvent à la patinoire de Parisville. Je veux essayer au moins une fois », indique Iman qui fait preuve d'une belle ouverture à notre sport national à tous.

Une volonté d'intégration qui se transpose évidemment dans la maisonnée. Avec cinq enfants, Iman y travaille à temps plein. Après des cours de francisation et le bon coup de main de Josette, Linda et Diane Auger, son apprentissage de ce qui est devenu sa langue lui est maintenant fort utile quand vient le temps des devoirs des enfants.



Avec bonheur, Iman constate que ses quatre filles qui fréquentent maintenant les écoles le Phare de Deschailons et Explorami de Sainte-Angèle aiment apprendre. La maman, également d'un garçon, leur souhaite d'ailleurs une éducation enrichissante et valorisante.

« Quand je suis arrivée de la Syrie, je ne parlais pas français. Maintenant, je le parle », rapporte-t-elle fièrement. Et en effet, il y a de quoi être fier. Go Iman Go !

Le smoothie d'Ayat



Ingrédients

- 2 tasses d'ananas
- 4 bananes
- 1 morceau de 150 g de tofu soyeux à la saveur de votre choix
- 1 ½ tasse de yogourt à la vanille
- 1 tasse de lait d'amande ou soya
- 2 tasses de fraises fraîches ou légèrement gelées
- 2 tasses de framboises fraîches ou légèrement gelées
- Un soupçon de sirop d'érable

Préparation

Déposer tous les ingrédients dans le mélangeur et remuer jusqu'à l'obtention d'un mélange velouté.

La recette de crêpes qu'Ayat adore

<https://www.ricardocuisine.com/recettes/3765-crepes-de-base>

Ingrédients

- 1 ¼ de tasse de lait
- 2 œufs
- ¾ de tasse de farine tout usage non blanchie
- 30 ml (2 c. à soupe) de sucre
- 1 pincée de sel
- Beurre, pour badigeonner

Préparation

1. Dans un mélangeur, mélanger tous les ingrédients jusqu'à ce que la pâte soit lisse et homogène.
2. Chauffer une poêle antiadhésive d'environ 7 pouces de diamètre à feu moyen. Lorsque la poêle est chaude, la badigeonner de beurre avec un pinceau.
3. Pour chaque crêpe, verser environ 60 ml (1/4 de tasse) de pâte au centre de la poêle. En faisant pivoter la poêle, répandre la pâte également pour recouvrir tout le fond. Lorsque le rebord se décolle facilement et commence à dorer, soit après environ 1 minute, retourner la crêpe à l'aide d'une spatule. Poursuivre la cuisson environ 30 secondes et retirer la crêpe de la poêle. Réserver sur une assiette. Les couvrir de papier d'aluminium et réserver au chaud pour éviter qu'elles ne sèchent.

Ayat et sa grande « sœur » adoptive

La différence d'âge est là, mais à voir la belle complicité qui les unit, on serait tenté de penser que Josette Auger est la grande sœur d'Ayat Al Hadeed. Une relation où la Québécoise et la Syrienne d'origine apprennent l'une de l'autre... en français !

Arrivée il y a trois ans au Québec avec sa famille maintenant composée de sept membres, Ayat fréquente l'école le Phare de Deschaillons. Amorçant sa 4^e année, la jeune fille de Parisville apprécie particulièrement les mathématiques. Un intérêt fort utile pour celle qui rêve un jour gérer son propre restaurant. « J'aime ça faire à manger », rapporte celle qui donne un gros coup de main à sa mère, Iman, pour nourrir la maisonnée. D'ici là, elle bénéficie du soutien et de la belle amitié de Josette Auger, une ancienne enseignante de l'école secondaire les Seigneuries, qui apprend beaucoup de la culture arabe auprès d'Ayat.



Josette s'implique comme bénévole au sein du Projet d'Accueil et d'Intégration Solidaire (PAIS). « Cela a commencé avec l'aide aux devoirs à Parisville. On aide les enfants, mais aussi le papa et la maman pour le français », explique Josette qui est franchement impressionnée par le progrès rapide et significatif des Al Hadeed. « Quand on prend notre retraite, on n'oublie pas les jeunes. Ça me manquait. Je trouvais cela intéressant de renouer le contact avec des enfants. Je me sens utile. Avec eux, ce n'est pas compliqué, ils courent pour venir à l'aide aux devoirs. Ils sont très motivés pour apprendre. On nous avait demandé une demi-heure trois fois par semaine. Mais oublie ça, on fait une heure et même un peu plus », se réjouit la retraitée depuis trois ans de l'enseignement pour qui l'accompagnement à l'apprentissage de notre langue se poursuit à la maison des parents d'Ayat. « Ensemble, on regarde le courrier et on planifie les rendez-vous médicaux », dit-elle en précisant qu'Ayat joue parfois le rôle d'interprète. « J'explique les affaires que dit Josette en arabe à mes parents pour qu'ils comprennent », souligne l'aînée de la famille Al Hadeed qui adore également pêcher au fleuve.

« On cuisine ce qu'on prend », exprime fièrement la jeune fille de 10 ans qui a aussi été initiée à l'art de la production du sirop dans l'érablière familiale de Josette. « En hiver, elle nous a amenés à sa cabane à sucre. On a fait de la tire d'érable et j'ai appris à faire des crêpes », indique-t-elle reconnaissante envers sa grande sœur « adoptive » qui lui permet de se sucrer le bec !

Qu'est-ce qu'un parrainage ?



À la magnifique marina de Deschaillons : les enfants d'Iman et Mohammad.

Le parrainage collectif permet à des groupes de 2 à 5 résidents du Québec ou à des organismes sans but lucratif de manifester concrètement leur solidarité à l'égard de personnes en situation de détresse à l'étranger en s'engageant à faciliter leur intégration et en subvenant à leurs besoins pendant un an.

Une personne seule peut remplir une demande pour parrainer un membre de sa famille. Chaque année, le gouvernement tant fédéral que provincial accepte un nombre limité de demandes de parrainage, qu'il s'agisse d'une demande collective ou du parrainage d'un membre de sa famille.

Mes parents sont en Syrie. Je veux aider ma famille à venir ici, mais c'est difficile. Mes parents savent que je suis en sécurité ici et que mes enfants vont à l'école. Mais mes parents ont besoin de moi. Je veux avoir mes parents avec moi.

Mohammad Al Hadeed, réfugié syrien qui habite avec sa famille à Parisville.

La bonne nature de Mohammad Al Hadeed

Près d'une trentaine de personnes se sont réunies récemment à la Bleutière et Pépinière de Parisville. Au menu, petits fruits, sourires et échanges en français entre membres de la société d'accueil et personnes immigrantes. Sociable et appréciant les beautés de la nature, Mohammad Al Hadeed n'allait pas manquer ce rendez-vous qui s'est tenu le 3 septembre dernier.



« J'aime l'agriculture, c'est pourquoi je travaille dans une ferme où je m'occupe de traire les vaches », explique l'homme de paix qui est arrivé au Québec en 2016 en provenance de la Syrie en compagnie d'Iman. Une femme avec qui il a fondé une belle famille composée de Youssef, Ayat, Fatima, Nour et Diana où le français fait sa place.

Mohammad voudrait cependant regarder la télévision plus souvent dans sa langue d'adoption, mais les enfants y sont assidus. Conciliant, il écoute la radio à la place. « J'aime écouter la musique en français le matin. J'aime les nouveautés », confie celui qui s'est porté acquéreur d'une belle maison au cœur de son village d'adoption. « Parisville, c'est bien. C'est beau et c'est calme. J'aime l'endroit. Je suis mieux ici. Il n'y a pas de guerre », rapporte celui qui a d'ailleurs apprécié l'activité « bleuets » organisée par le Projet d'Accueil et d'Intégration Solidaire (PAIS) et la Clef de la galerie.

« Notre journée s'inscrit dans nos cafés-rencontres. C'est nouveau pour nous. On en tient un par mois. Le but est de socialiser entre participants, mais aussi de mélanger les cultures. C'est pourquoi on a joint deux organismes pour la journée d'aujourd'hui. Cela permet aux gens de se parler et de briser l'isolement », souligne Sandy Rousseau, agente au PAIS.



Une initiative qui réjouit la nouvelle directrice de la Clef de la Galerie. « On a beaucoup de familles de personnes immigrantes à Fortierville et on aime les intégrer via les familles du milieu. Ça permet de créer des liens de plus en plus solides », indique Fanny Archambault.

Dumpling de Rujin Jiang



Ingrédients

- 350 g de porc haché
- 1 petit chou chinois
- 2 c. à soupe de sauce soya
- 1 c. à soupe d'huile de sésame
- 2 c. à soupe d'huile de maïs ou autre
- ½ c. à thé de sucre
- 1 c. à thé de sel
- 1 blanc d'œuf
- 1 c. à soupe de gingembre râpé
- 1 c. à soupe d'oignon vert coupé fin
- ½ c. à thé de poivre blanc

Pour la pâte

- 1 ¼ tasse de farine tout usage
- 220 ml d'eau

Préparation

1. Mélanger la farine et l'eau, bien battre, jusqu'à ce que la pâte soit lisse, reposer 10 à 20 minutes.
2. Hacher le chou chinois, ajouter 1 c. à thé de sel, bien mélanger, laisser reposer 10 minutes, presser pour sortir les jus.
3. Ajouter le reste des ingrédients, bien mélanger.
4. Allonger la pâte en pàton, couper en portions de 10 à 15 g, rouler jusqu'à 8-10 cm de diamètre.
5. Déposer la farce au milieu, plier, bien fermer.
6. Porter l'eau à ébullition, mettre les dumplings.
7. Lorsque l'eau recommence à bouillir, ajouter 1 tasse d'eau froide. Porter de nouveau l'eau à ébullition, enlever le couvercle et cuire 2 minutes.

Le doigté de Rujin Jiang

Tout en douceur, reçue comme travailleuse étrangère, Rujin Jiang est arrivée au Québec il y a huit ans. En provenance du sud de l'empire du Milieu, près de la ville de Shanghai, sa langue maternelle est le mandarin. Avec doigté, elle s'est mise au français via une multitude de cours. Avec son conjoint, Rujin Jiang est maintenant propriétaire du dépanneur de Fortierville et maman de deux enfants : un né en Chine et l'autre au Québec.

« Ici, l'éducation et l'environnement sont très bien », révèle avec enthousiasme Rujin qui apprécie particulièrement sa société d'accueil pour la liberté que l'on y retrouve. « Les gens sont très gentils et sympathiques », ajoute-t-elle.

Le fait qu'on laisse une place au jeu pour les enfants est également un gros plus pour la mère de famille. Car il faut savoir qu'en Chine, du moins dans sa région natale, les devoirs et les leçons sont, disons, légion.



Bien que se plaisant au Centre-du-Québec, Rujin Jiang souhaite que ses deux filles conservent leur sinohéritage. C'est ainsi qu'elle leur transmet des notions de mandarin et de gastronomie asiatique. C'est d'ailleurs pour ne pas oublier son pays qu'elle s'est mise à la cuisine au Québec. Passant de la parole aux actes, elle a maintenant une formation en pâtisserie. Elle a justement travaillé pendant un temps dans une épicerie.

Pour ceux qui auront la chance d'y goûter, comme l'auteur de ces lignes, ses dumplings concoctés avec doigté : de pâte, de porc, de chou chinois, d'huile de sésame, d'oignons verts, de piments et de vinaigre sont exquis tout comme ses délicieux biscuits fleur de pêche.

Pain à Esraa



Ingrédients

- 15 tasses de farine
- 5 c. à soupe de sésame
- 3 c. à soupe de fenouil
- 3 c. à soupe de nigelle ou cumin noir
- 10 c. à soupe de sucre
- 1 ½ c. à soupe de levure instantanée

Préparation

1. Mettre 3 tasses d'eau tiède et battre avec la farine.
2. Ajouter 4 tasses d'eau ou jusqu'à ce que le mélange soit complètement humecté. Ajouter également 3 c. à soupe d'huile de canola.
3. Pétrir la pâte avec les jointures.
4. La couvrir et la faire lever pendant 1 heure.
5. Faire des petites boules et les laisser reposer 15 minutes. Huiler les tôles.
6. Après les aplatir et les faire cuire sur la grille du haut à 500 °F durant 10 minutes et retourner le pain après 5 minutes.

Humus à Esraa



Ingrédients

- 2 boîtes de pois chiches
- 2 gousses d'ail
- 3 c. à soupe de pâte de sésame
- 5 c. à soupe de jus de citron
- 2 c. à thé de sel
- Poivre au goût

Préparation

Broyer pour que cela devienne une purée, en ajoutant environ 1 tasse d'eau de la boîte.

Jamal Alkrad : apprendre le français en bonne compagnie

Dans un français très acceptable, Jamal Alkrad, un Syrien d'origine, était on ne peut plus heureux de présenter sa famille à sa professeure à l'occasion d'une sortie aux pommes. Une façon originale pour la dévouée Louise Mathon de découvrir son étudiant en francisation en entreprise, un service gratuit offert aux entreprises et aux personnes immigrantes du territoire par le PAIS en collaboration avec Services Québec.

« Mes cours de français vont bien. C'est trois fois par semaine après mon travail, à 16 h. Je travaille chez PureSphera dans le Parc industriel de Bécancour », souligne Jamal qui se fait une fierté de contribuer à la protection de l'environnement en recyclant et valorisant les appareils de réfrigération et de climatisation tout en détruisant leurs gaz nocifs afin de lutter contre les changements climatiques.



Déjà travaillant et ayant une soif d'apprendre, le résident de Fortierville améliore son français dans un contexte d'emploi avec l'aide de Louise Mathon, une ancienne professeure au secondaire qui poursuit sa passion pour l'enseignement auprès de la clientèle immigrante. Un apprentissage de termes parfois très techniques qui bénéficie tant à l'employé qu'à l'employeur.

« Mes cours de français sont adaptés en fonction de l'entreprise. Le cours se donne sur le lieu de travail. C'est plus concret qu'en classe. On aborde évidemment la sécurité et les tâches à effectuer. On y va avec la base : en haut, en bas, à gauche, à droite, etc. Mais aussi, par exemple, Jamal va m'expliquer comment il doit s'y prendre pour casser la vitre. C'est lui qui me donne le cours d'une certaine façon », indique Louise Mathon qui souligne le bel accueil de la part de toute l'équipe de PureSphera.

« On m'a très bien reçu. Rapidement, Vincent Mercier m'a délégué un employé. On a visité l'entreprise afin que j'apprenne le vocabulaire précis pour que je puisse le transmettre à Jamal. On retrouve chez PureSphera une belle ouverture », souligne-t-elle en mettant l'accent sur le plaisir qu'elle a à faire de la francisation avec Jamal.

« Il a de grandes valeurs familiales. Dès le départ, je me suis intéressée à sa famille. Mais lui aussi voulait en apprendre sur la mienne. Cela a permis un bel échange permettant d'enrichir son vocabulaire. En plus, il est toujours de bonne humeur. C'est très agréable de le côtoyer », conclut Louise Mathon avec ce beau sourire les unissant.

Adobo au poulet de Jenver

Adobo au porc ou poulet



Ingrédients

- 2 lb de porc ou poulet en gros morceaux
- 2 c. à soupe d'ail haché ou écrasé
- 5 feuilles de laurier séchées
- 4 c. à soupe de vinaigre
- ½ tasse de sauce soya
- 1 c. à soupe de grains de poivre
- 2 tasses d'eau
- Sel au goût

Préparation

1. Combiner : le porc ou poulet, la sauce soya et l'ail. Faire mariner au moins 1 heure.
2. Chauffer la casserole et y mettre le porc (poulet) et laisser cuire quelques minutes.
3. Ajouter le reste de la marinade et l'ail.
4. Ajouter l'eau, les grains de poivre et les feuilles de laurier, faire bouillir et laisser mijoter 40 minutes.
5. Mettre le vinaigre et laisser mijoter 10 à 15 minutes.
6. Ajouter du sel et servir.

Qu'est-ce qu'un travailleur temporaire ?



Certaines entreprises n'étant pas capables de trouver au Québec ou au Canada le personnel dont elles ont besoin peuvent faire appel au recrutement à l'étranger pour embaucher des travailleurs temporaires. Plusieurs démarches préalables à l'arrivée du travailleur et de sa famille sont nécessaires pour y arriver. Par exemple, pour être autorisée à travailler au Canada dans le cadre de l'un des programmes, une personne doit avoir un permis de travail. Il existe plusieurs types de permis de travailleurs temporaires.

Je travaille à Sainte-Sophie. Je suis soudeur. Ça fait 1 an que je viens ici. Je reste ici 12 mois, ensuite je retourne visiter ma famille aux Philippines. J'ai 2 enfants de 10 et 5 ans. Ma famille est aux Philippines.

Angelo Alonzo, travailleur temporaire. Il habite à Sainte-Sophie-de-Lévrard.

Adobo au porc d'Angelo

Ingrédients

- 2 lb d'épaule de porc coupée en petits cubes
- 4 oz de foie de porc coupé en cubes
- 1 pomme de terre au four coupée en cubes
- 3 morceaux (longganisa philippin) saucisses de porc douces tranchées transversalement en minces morceaux
- 1 boîte (8 oz) de sauce tomate
- 1 carotte coupée en cubes
- ½ tasse de raisins secs
- 2 feuilles de laurier séchées
- 2 c. à soupe de sauce soya
- 1 c. à soupe de gingembre moulu
- 1 morceau d'oignon jaune haché
- 4 gousses d'ail écrasées
- 3 c. à soupe d'huile de cuisson
- 2 à 4 tasses d'eau
- Sel et poivre noir moulu au goût



Préparation

1. Faire chauffer l'huile dans une poêle. Une fois que l'huile est chaude, commencer à faire frire les cubes de pommes de terre et de carotte. Continuer jusqu'à ce que tous les côtés deviennent brun clair. Mettre de côté.
2. Faire chauffer l'huile restante (ajoutez-en si nécessaire). Ajouter le foie de porc et faire sauter pendant 30 secondes. Ajouter le gingembre moulu. Continuer à faire sauter pendant 2 minutes. Mettre de côté.
3. Verser 3 c. à soupe d'huile de cuisson dans une marmite. Une fois que l'huile devient chaude, faire revenir l'ail et l'oignon.
4. Une fois l'oignon devenu tendre et translucide, ajouter le porc. Faire sauter jusqu'à ce qu'il soit brun clair.
5. Mettre les saucisses dans la casserole. Cuire 1 minute.
6. Verser la sauce soya, la sauce tomate et l'eau dans la casserole.
7. Ajouter les raisins secs et les feuilles de laurier séchées. Remuer, couvrir la casserole et laisser bouillir à feu doux à moyen pendant 45 à 60 minutes ou jusqu'à ce que le porc soit tendre.
8. Ajouter la pomme de terre et la carotte poêlées, le foie, le sel et le poivre noir moulu. Remuer et cuire 3 minutes.
9. Transférer à une assiette de service. Servir. Partagez et appréciez !

Français : quand le respect vient des Philippines : Angelo et Jenver

Voilà une bonne nouvelle qui fait du bien. Si Angelo Alonzo et Jenver MerNelo, deux Philippins, viennent entendre et parler français à la sacristie de l'église de Sainte-Sophie-de-Lévrard chaque jeudi après leur travail, c'est pour démontrer qu'ils respectent au plus haut point la culture de leur société d'accueil.

« Pour moi, apprendre le français c'est important pour la conversation et pour le respect culturel », souligne sans détour Angelo qui désire vivre ici un

jour avec les siens. « Je parle à ma femme et ma mère en vidéo par Messenger. Je leur donne de l'argent pour les aider », souligne fièrement le père de deux filles respectivement âgées de 5 et 9 ans. Au niveau des loisirs, l'homme de 36 ans affectionne particulièrement le basketball. « Je suis vite et je saute haut. Je n'ai pas encore essayé le hockey, mais ça viendra », avance celui qui n'a pas peur de l'hiver. « Ça prend juste un bon manteau. »



Jenver s'est lui aussi acclimaté à la saison froide québécoise et à la vie en milieu rural. « Je suis d'Antipolo, une grande ville des Philippines. J'ai trois sœurs. Je suis venu ici, car les salaires sont meilleurs et la vie est plus tranquille », explique le résident de Gentilly qui s'est initié au hockey l'an passé. « J'ai aimé ça. J'aime le sport », indique celui qui affectionne particulièrement les activités en plein air. Un loisir qu'il aimerait bien partager dans le futur avec son amoureuse qui est au loin. « Je ramasse mon argent. J'aimerais qu'elle vienne me rejoindre et qu'on s'achète une maison. »

Pour revenir à leurs cours, qui seront exceptionnellement tenus à distance tant que la région sera en zone rouge, Angelo et Jenver y bénéficient du support de leur enseignante Pauline Langlois. En plus d'exprimer leur respect pour le Québec et sa langue, les deux hommes voient également dans les services de francisation, offerts par le Projet d'Accueil et d'Intégration Solidaire (PAIS), une occasion unique de se rendre plus efficace au travail. « Jenver et Angelo sont très volontaires. Il faut savoir qu'ils ne sont pas obligés de suivre des cours de français après avoir travaillé toute la journée », reconnaît positivement la dévouée Pauline Langlois.

Le PAIS est un organisme à but non lucratif dans la MRC de Bécancour dont la mission est l'accueil et l'intégration des personnes immigrantes. L'organisme est mandataire des services de francisation du ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration. Il offre également des services de francisation en entreprise.

Sauce aux calmars d'Habib Abdelmoula



Portion : 1 personne

Temps de préparation : 20 minutes
Temps de cuisson : 15 minutes
Température de cuisson : feu moyen fort

Ingrédients

50 ml d'huile d'olive
1 gros oignon haché
1 tomate coupée en dés
1 piment fort coupé en rondelles
500 g de rondelles de calmar
1 filet de poisson (saumon ou autre) coupé en morceaux
3 gousses d'ail
1 c. à soupe de sauce tomate
½ c. à thé de poivrons rouges séchés
½ c. à thé de sel
500 ml d'eau
3 œufs
Persil

Préparation

1. Dans un poêlon, faire chauffer l'huile d'olive et y ajouter : l'oignon, la tomate, le piment fort, le calmar, les gousses d'ail.
2. Incorporer les morceaux de poisson (saumon ou autre).
3. Cuire 10 minutes.
4. Ajouter la sauce tomate, le poivron rouge séché, le sel.
5. Cuire environ 5 minutes.
6. Verser l'eau (500 ml) et porter à ébullition.
7. Y casser délicatement les œufs.
8. Servir et décorer de persil.

Habib Abdelmoula et Mohamed Saadi : soudés au Québec

Résultat d'une opération de recrutement à l'international qui a porté fruit, Damien Adam de Soudure Camille Castonguay est fier de ses nouvelles recrues que sont Habib Abdelmoula et Mohamed Saadi. Arrivés depuis le 26 septembre 2020 pour souder avec un permis de travailleur temporaire à Fortierville, les deux Tunisiens ont développé un alliage fort et résistant au Québec en raison de leur volontarisme et d'une entreprise pour qui l'intégration est l'assemblage du succès.



« J'ai 24 ans bientôt 25. J'ai appris mon métier de soudeur en Tunisie. C'est dans mon pays que j'ai appris le français. J'aime vivre à Fortierville. C'est le paradis. Il y a plein de nature. Mais, en ce moment, je m'ennuie de pouvoir faire du sport à cause de la COVID-19. J'apprécie la natation et l'entraînement en salle. J'ai bien hâte de m'y remettre », souligne Habib Abdelmoula, un célibataire qui ne ferme pas la porte à rencontrer une Québécoise pour fonder une famille. « J'aime la vie », résume-t-il.

Parlant un peu moins le français, Mohamed Saadi ne ménage cependant pas les efforts pour l'apprendre. « L'après-midi, j'ai des cours avec Monsieur Guy. Il vient tous les jours à l'atelier. Il me montre à parler et à écrire votre langue. Monsieur Guy fait le tour de l'usine avec moi pour les outils et les consignes de sécurité. Ici, j'ai de bons patrons. Ils sont gentils », explique Mohamed qui, comme Habib, voudrait s'établir au Québec après les trois ans de son permis de travail.

Une volonté de s'établir au Centre-du-Québec qui réjouit Damien Adam. « On ne trouvait pas à combler nos besoins de main-d'œuvre au plan local. C'est pourquoi on a fait appel à l'international. Jusqu'à maintenant, ça va vraiment bien. Ils sont très compétents comme soudeur. Ce sont des gars très ouverts et agréables à côtoyer. Notre objectif c'est la rétention. S'ils le veulent évidemment, on va les aider dans leur démarche pour la résidence permanente », souligne Damien Adam, pour qui l'aide ne s'arrête pas là.

« On leur a trouvé une maison. Habib Abdelmoula et Mohamed sont arrivés seulement avec leurs valises. Il faut un endroit pour rester. J'ai acheté une maison dans le village, il y a quelques années, qu'on a rénovée. Ils restent dedans présentement. Éventuellement, s'ils veulent accéder à la propriété, on va les aider là-dedans. C'est une façon pour nous de donner un coup de pouce et favoriser la rétention et l'intégration », souligne le propriétaire de l'entreprise située à Fortierville.

Présentation du tournage



On gagne un homme par son estomac. À m'observer, certains pourraient dire que j'ai été « gagné » souvent ! Plus sérieusement, en tant qu'animateur, lors des tournages des émissions *D'ailleurs et d'ici* de Télé-Cœur, qui se sont déroulés à l'été 2020 à Sainte-Françoise, j'ai découvert des personnes extraordinaires qui ont ouvert mes horizons tant au plan culinaire qu'au plan culturel.

Merci à Leila Rouis, Élisabeth Mosquera, Pabi Maya Tamang, Rujin Jiang, Josette Auger, Ayat Al Hadeed et Monika Fitze ainsi qu'à toute l'équipe ayant participé aux tournages pour notre télévision communautaire. Ensemble, à notre manière et en combinant nos saveurs, nous avons affirmé notre identité régionale.

Au plaisir de reposer prochainement un regard sur nous par nous,

Stéphane Lévesque



Rujin Jiang



Leila Rouis



Pabi Maya Tamang



Monika Fitze



Équipe de tournage.



Ayat Al Hadeed



Mathis Cardinal, caméraman
et étudiant aux Seigneuries.

Cristobal Antonio Hernandez Tipacamu : partir pour mieux revenir

Appuyé par Félix Leblanc, formateur en Agrifrancisation pour le PAIS, Cristobal Antonio Hernandez Tipacamu travaille ardemment à apprendre la langue française. Originaire du Chiapas, au Mexique, le travailleur temporaire agricole à la ferme Marjolaine de Bécancour aspire un jour à s'installer de façon permanente au Québec avec les siens.

« C'est la deuxième année que je viens ici. Je vais bien. J'aime ça ici. Les gens sont de très bonnes personnes. Ils sont accueillants. Le climat est intéressant. J'ai découvert le hockey », confie Cristobal Antonio Hernandez Tipacamu qui arbore à l'occasion une casquette des Canadiens de Montréal.



« Je travaille pour ramasser de l'argent pour aider un de mes enfants qui a des problèmes auditifs. J'ai une femme et trois enfants. Je m'ennuie un peu, mais ça vaut la peine d'être ici », souligne celui qui, au moment de l'entrevue, était à quelques jours de retourner dans son pays après un séjour de 9 mois à la ferme laitière de monsieur Mailhot, juste à temps pour fêter Noël, après sa quarantaine. Un retour au Mexique où son formateur en Agrifrancisation, Félix Leblanc, l'invite d'ailleurs à continuer son apprentissage du français en ligne.

« Je rencontre Cristobal chaque semaine. C'est une activité de formation et d'intégration où je me déplace dans son lieu de travail. Parfois, on s'assoit et l'on travaille sur différentes notions comme les expressions locales et des termes reliés au travail. Mais souvent, on va se déplacer pour axer sur le pratique, sur les besoins de la personne. Par exemple, on va aller à l'épicerie. On va demander à des gens sur place des aliments. En plus d'apprendre le français, cela favorise l'intégration », explique l'illustrateur de métier qui s'est pris d'affection pour les Sud-Américains lors d'un voyage, il y a quelques années. « Ça me fait plaisir d'aider les gens qui veulent s'installer ici. J'aime être là pour eux », conclut Félix Leblanc.

Qu'est-ce qu'un travailleur saisonnier et un travailleur temporaire agricole ?



Un travailleur saisonnier est celui qui arrive au Québec par le programme des travailleurs agricoles saisonniers (PTAS). Ce sont uniquement les travailleurs des pays des Caraïbes et du Mexique qui peuvent utiliser ce programme. Essentiellement, les travailleurs qui passent par ce programme peuvent venir travailler au Québec pour une période maximum de 8 mois par année. Ce programme s'adresse aux entreprises œuvrant dans un secteur agricole.

C'est la deuxième année que je viens ici. Je vais bien. J'aime ça ici. Les gens sont de très bonnes personnes. Ils sont accueillants. Le climat est intéressant. J'ai découvert le hockey. Je travaille pour ramasser de l'argent pour aider un de mes enfants qui a des problèmes auditifs. J'ai une femme et trois enfants. Je m'ennuie un peu, mais ça vaut la peine d'être ici.

Cristobal Antonio Hernandez Tipacamu

Travailleurs agricoles en action



Mario à la ferme Beaudet à
Sainte-Sophie-de-Lévrard.



Luis Alberto Barrios De Leon, travailleur
agricole à la ferme R. Kundert à Gentilly.

Momos népalais de Sunita



Portions : environ 125 momos

Ingrédients

- 1 chou moyen
- 1 ½ c. à soupe de sel
- 4 oignons jaunes
- 750 g de poitrine de poulet cru hachée
- 2 c. à soupe de coriandre fraîche
- 1 ½ c. à soupe de curry
- 1 c. à thé de sel
- 1 c. à thé de glutamate monosodique
- 2 c. à soupe de gingembre frais râpé
- 3 paquets de pâte à momos

Préparation :

1. Couper le chou en dés et le mettre dans le robot.
2. Ajouter le sel et laisser l'eau sortir du chou environ 10 minutes (dégorger). Couper les oignons en petits morceaux.
3. Mélanger le poulet haché, ajouter les oignons et la coriandre.
4. Enlever l'eau du chou en le pressant dans nos mains et ajouter au mélange de poulet.
5. Ajouter le sel, le curry, le glutamate monosodique et le gingembre frais.
6. Mettre le mélange dans la pâte à momos.
7. Faire cuire 30 minutes au bain-marie.

Sauce à momos

Ingrédients

- 3 grosses tomates coupées en dés
- 1 oignon coupé en fines tranches
- 1 c. à soupe de coriandre fraîche
- 1 c. à thé de gingembre frais râpé
- Piment vert ou rouge fort au goût
- Sel au goût
- 3 c. à soupe d'huile de canola
- ½ c. à thé de curcuma

Préparation

1. Chauffer l'huile et ajouter l'oignon, faire brunir légèrement.
2. Ajouter curcuma, tomates, sel et gingembre.
3. Cuire environ 5 minutes, ajouter le piment au goût et cuire 3-4 minutes.

Merci à nos bénévoles du PAIS



Au cours des dernières années, nous avons eu la chance de croiser des personnes extraordinaires. Des gens avec le cœur sur la main, toujours prêts à rendre service : de faire du transport, d'aider à étudier pour l'examen de conduite, d'aider à étudier pour l'examen de citoyenneté, d'accompagner les personnes à des rendez-vous médicaux, d'aller prendre des marches, de garder les enfants pendant que le papa est au travail et que la maman est à l'hôpital avec un de ses enfants, de faire l'aide aux devoirs, d'aller prendre un café et être là, simplement, là, au bon moment.

Nous avons plus de 28 bénévoles qui gravitent autour du PAIS. Ils peuvent nous appeler n'importe quand. Nous les formons, les accompagnons et prenons le temps de leur rappeler le plus souvent possible que sans eux, l'intégration ne serait pas ce qu'elle est.

MERCI du plus profond du cœur. Vous êtes ce que l'on pourrait qualifier : l'âme du PAIS.



Chow mein de Lashang



Portions : 4 personnes

Ingrédients

- 1 lb de poulet, porc ou bœuf tranché en morceaux
- 1 oignon rouge coupé en gros morceaux
- ½ chou moyen coupé en lanières
- 1 gousse d'ail ou plus, au goût
- Gingembre au goût
- 1 c. à soupe de ketchup
- Sauce soya foncée
- Sel au goût
- On peut ajouter les légumes de notre choix : poivron, brocoli, etc.

Préparation

1. Faire cuire à demi les nouilles et les égoutter.
2. Broyer l'ail et le gingembre ensemble pour faire une pâte.
3. Dans un wok, faire chauffer avec un peu d'huile.
4. Faire brunir la viande.
5. Ajouter les légumes et faire cuire 30 minutes en vérifiant régulièrement.
6. Ajouter l'ail broyé, gingembre, ketchup et sauce soya foncée.
7. On ajoute les nouilles dans le wok et l'on mélange tout en continuant de chauffer pour que les nouilles soient chaudes.
8. Au moment de servir, on ajoute la coriandre fraîche. Si la coriandre est congelée, l'ajouter 5 minutes avant de servir.

Dans les bras de Lashang

Dans les bras de Lashang Tamang, il y a de la générosité, du bonheur et de l'amour. Beaucoup d'amour pour sa famille et toute sa communauté d'accueil. Contactée à la fin d'un mois de mai ensoleillé malgré tout, la femme originaire du Bhoutan, comme c'est son habitude, s'est levée et a préparé le déjeuner pour toute la famille tout en regardant son émission de télévision préférée : « Salut Bonjour ! ». Un dernier câlin à sa plus grande fille, Renisha, avant son départ pour l'école l'Oasis. Lashang prend le temps de répondre dans un excellent français aux questions de l'auteur de ces lignes, tout en gardant évidemment un œil sur Rikesh et Riya, âgés respectivement de 3 ans et demi et de 18 mois.



« Je fais la lecture avec ma fille et je regarde la télévision en français », rapporte une Lashang qui se fait une fierté d'avoir réussi son exigeant examen de citoyenneté en français ! Avis aux férus d'histoire, la jeune femme est prête à répondre à vos questions sur notre passé ! Autre défi relevé avec brio, Lashang a réussi ses cours de conduite. Permis de conduire en main, elle se déplace plus facilement pour les emplettes et les rendez-vous qui ponctuent la vie familiale dans le milieu rural qu'est Fortierville et ses environs.



D'abord établis à Sainte-Françoise, Lashang et son conjoint, Buddha Singh, sont maintenant les heureux propriétaires d'une maison à Fortierville. Pour la première fois de leur vie, les fiers Centricois d'adoption ont leur maison à eux. Un processus d'achat qui a été facilité par Michel Plouffe, un membre du conseil d'administration du Projet d'Accueil et d'Intégration Solidaire (PAIS) qui « a le cœur sur la main » souligne reconnaissante, Céline Auger. Adopté par les Népalais venus s'établir dans la MRC de Bécancour, le bénévole a été d'une aide immense tant pour l'inspection de la maison que pour les aspects notariés reliés à l'acquisition d'une résidence.

De son côté, Buddha Singh, journalier à la Ferme Drapeau, ne se plaint jamais devant le travail comme ses frères Gyamba et Dik Bahadur. Avec des semaines de 45 heures, l'homme dévoué trouve quand même le temps de faire un jardin à la maison. Au grand plaisir de toute la maisonnée qui contribue au jardin qui donnera, le temps venu, des récoltes, des oignons, des pommes de terre, de l'ail, de la laitue et plein de bonnes choses de ce goût encore plus savoureux quand on y a travaillé d'arrache-pied.

Particularité : tels les frères Marian, Peter et Anton Stastny qui déployaient à merveille leur talent sur les patinoires de la Ligue nationale à la glorieuse époque des Nordiques de Québec, les frères Waiba font preuve d'une efficacité redoutable dans le monde agricole. « On s'entend bien, on se comprend bien quand on travaille ensemble », explique l'homme originaire du Népal.

Oignons frits de Bi Maya



Ingrédients

2-3 oignons

Farine

1 botte de coriandre fraîche

Colorant alimentaire rouge
en poudre de préférence

Sel

Un peu d'eau



Préparation

1. Couper les oignons en tranches.
2. Coupez la coriandre fraîche.
3. Ajoutez le colorant alimentaire rouge.
4. Ajouter une demi-tasse de farine.
5. Mélanger le tout parfaitement pour que la farine, l'oignon, la coriandre soient uniformes. Cela doit faire une pâte qui se tient.
6. Entre-temps, faire chauffer l'huile (environ 1 pouce d'huile) dans votre poêle. La température doit être assez chaude sans faire de fumée.
7. Faire cuire et tourner à la mi-cuisson.
8. Servir immédiatement et ajouter un peu de sel au goût.

Qu'est-ce qu'un résident permanent ?

Un résident permanent est une personne ayant légalement immigrée au Canada, mais qui n'est pas citoyenne canadienne. Les résidents permanents sont citoyens d'autres pays. Par exemple, un réfugié syrien qui est sélectionné par le gouvernement fédéral et qui arrive au Québec reçoit, à son arrivée, ses papiers de résidence permanente. Par contre, il est citoyen syrien et non canadien.

À la différence d'un réfugié qui obtient automatiquement sa résidence permanente à son arrivée, un travailleur temporaire doit faire des démarches pour obtenir ce statut s'il souhaite s'installer de façon permanente sur notre territoire.

Quelle est la différence entre un résident permanent et un citoyen canadien ?



Fête pour souligner l'obtention de la citoyenneté de Sunita, Dinesh, Buddha, la petite Rénisha et Lashang. Certificats remis par Julie Pressé, mairesse de Fortierville et Suzanne Laroche, fondatrice du PAIS.

Un citoyen canadien, contrairement à un résident permanent, a le droit de vote au Canada, tant sur la sphère fédérale, provinciale ou municipale. De plus, un citoyen canadien peut faire une demande pour un passeport qui lui permet de voyager partout dans le monde. Un résident permanent peut, lui aussi, traverser la frontière, mais le document pour le faire est différent. Chaque fois, il doit remplir une demande spécifique à son voyage. Le mot le dit, un résident permanent est là pour de bon. Il n'est pas obligatoire de faire des démarches pour obtenir la citoyenneté. C'est à la discrétion de chaque personne immigrante.

Activités d'intégration dans la MRC de Bécancour



Jamal et son fils Joud au café-rencontre au verger de Plessisville.



Activité de bricolage parents-enfants à la Clef de la Galerie à Fortierville.



Dans le cadre d'un cours de francisation, partie de hockey à Sainte-Sophie-de-Lévrard.



Activité dans le cadre d'un cours de francisation.



Café-rencontre au verger de Plessisville.



Café-rencontre à la bleuétière de Parisville.

Pourriez-vous réussir le test de la citoyenneté canadienne ?



Ayat, Fatima, Diana et Nour brandissant fièrement leur document de citoyenneté canadienne. Les parents, résidents permanents, souhaitent que leurs enfants accèdent à la citoyenneté.

Lorsqu'une personne immigrante entame des démarches pour la citoyenneté, elle doit bien se préparer. En effet, elle doit étudier un document « Découvrir le Canada » de plus de 68 pages dans lequel on retrouve des renseignements sur l'histoire, les symboles, les régions du Canada de même que sur le fonctionnement de notre gouvernement.

Voici 5 exemples de questions que l'on peut se faire poser lors de l'examen :

Quelles sont les trois responsabilités liées à la citoyenneté ?

– Respecter les lois, répondre à ses propres besoins et à ceux de sa famille et faire partie d'un jury.

Quelle est la signification du coquelicot du jour du Souvenir ?

– Honorer les sacrifices des Canadiens qui ont participé ou sont morts à la guerre, d'hier à aujourd'hui.

Comment les députés sont-ils choisis ?

– Ils sont élus par les citoyens de leur circonscription.

Qui était sir Louis-Hippolyte LaFontaine ?

– Sir Louis-Hippolyte LaFontaine était un défenseur des droits des francophones qui est devenu le premier chef d'un gouvernement responsable (semblable à un premier ministre) au Canada en 1849.

Que signifie le mot « Inuit » ?

– Le terme inuit signifie « gens », « humains » ou « personnes » en inuktitut.

Les résidents permanents peuvent faire des démarches pour que leurs enfants puissent devenir citoyens canadiens, même si eux ne le sont pas encore. Évidemment, les enfants de moins de 18 ans ne passent pas un tel test !

Riz djerbien d'Aïcha

Temps de préparation : 45 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes

Niveau de difficulté : facile



Portions : 4 personnes

Ingrédients

- Environ 200 g de riz
- 300 g de viande de veau ou d'agneau ou même du poulet
- Bouquet de persil coupé finement
- 3 oignons
- 500 g d'épinards coupés finement
- Sel et poivre
- 1 c. à thé de paprika
- ¼ c. à thé de curcuma
- ¼ c. à thé de thym en poudre
- ¼ c. à thé de coriandre en poudre
- 1/10 de litre d'huile
- 1 tasse de pois chiches trempés dans de l'eau
- 1 à 2 tasses de petits pois
- 2 c. à soupe de concentré de tomates

Préparation

1. Couper les oignons finement.
2. Couper la viande en petits cubes (si c'est de la viande de bœuf, vous pouvez la faire cuire dans un filet d'huile avec les oignons pendant 15 minutes pour l'attendrir un peu).
3. Disposer le riz dans un saladier, assaisonner de sel, poivre, curcuma, thym, coriandre et de concentré de tomates.
4. Ajouter le persil, les épinards, les petits pois et les pois chiches, les oignons et la viande.
5. Mélanger le tout et disposer tout ce mélange dans la partie supérieure du couscoussier et couvrir tandis que la partie inférieure du couscoussier est remplie d'eau bouillante.
6. Laisser cuire à la vapeur.
7. Laisser cuire pendant 30 minutes, remuer avec une spatule en bois de temps à autre.
8. Vérifier le sel et laisser cuire jusqu'à ce que le riz soit tendre.

Aicha Fhima rêve de rester au Québec

Originaire de la Tunisie, Aicha Fhima s'exprimait déjà en français lors de son arrivée à Sainte-Angèle en 2019. Cette langue étant la deuxième dans ce pays du nord de l'Afrique, elle l'a apprise à partir de la troisième année du primaire. Ce qui ne l'a pas empêchée de parfaire ses acquis en suivant des cours pour lui permettre de réussir son attestation de niveau 7 de l'échelle québécoise des niveaux de compétence en français des personnes immigrantes adultes.

Notons que pour se faire sélectionner de façon permanente dans le cadre du Programme de l'expérience québécoise, un travailleur étranger temporaire doit notamment démontrer une connaissance minimale du français à l'oral de niveau 7.



Comme son conjoint Mohamed Karim Meddeb qui travaille comme machiniste, fièrement, elle a aussi commencé à exercer un métier. « Je travaille dans une garderie privée près de ma maison. J'aime ce travail. J'adore le domaine de l'enfance. J'ai fait des cours en ligne. Ça va bien avec mes collègues. J'ai dû quand même m'adapter aux expressions québécoises », explique celle qui est reconnaissante de l'aide d'une bénévole qui a facilité l'intégration de sa famille. « Mme Francine Florent nous aide tout le temps pour faire des commissions. Elle nous a fait découvrir des ressources. Avec son auto, elle me déplace. Elle est très gentille. »

En ce qui concerne l'intégration que l'on pourrait qualifier de « météorologique » au Québec, là encore, Aicha, Mohamed Karim et Emna s'acclimatent à merveille. « On a aimé la neige. On n'en a pas en Tunisie. C'est une belle découverte. On a commencé à patiner. J'ai appris seule. C'est difficile, mais ma petite fille de trois ans, elle est meilleure que nous », rapporte Aicha en riant. « J'aime aussi la culture québécoise, l'éducation et le système de santé. On voudrait rester ici », ajoute la femme qui a amorcé des démarches pour acquérir sa résidence permanente. « C'est un rêve pour nous de vivre au Québec. On espère pouvoir le réaliser », conclut-elle.

Eggs rolls de M. Chanthou



Ingrédients

- ½ tasse d'oignons hachés finement
- 300 g de porc haché ou poulet haché
- ½ tasse de carottes hachées
- ½ tasse de vermicelles hachés
- 1 c. à thé d'huile végétale
- 1 c. à thé de sel
- 1 c. à thé de poivre
- 1 c. à soupe de sauce au poisson (Oyster)
- 1 boîte de pâte à egg roll

Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients dans un bol et laisser reposer dans le réfrigérateur pendant 30 minutes.
2. Placer la pâte à egg roll sur une planche à découper et diviser en portions égales.
3. Prendre une portion de farce et la mettre sur la pâte à egg roll.
4. Rouler un tour et plier les 2 bouts et continuer de rouler.
5. Dans un grand chaudron ou friteuse, faire chauffer l'huile jusqu'à 325 °F.
6. Frire entre 7 à 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

« Le Québec c'est ma vie » - Chanthou Sean

Ayant fui l'effroyable dictature des Khmers rouges au Cambodge, Chanthou Sean est arrivé au Québec en 1980. Ce dernier est retourné par la suite dans ce pays de l'Asie du Sud-Est. Toutefois, puisqu'il était devenu plus Québécois qu'il ne le pensait, il est revenu au Québec pour habiter le secteur Sainte-Angèle-de-Laval à Bécancour. Stéphanie, sa grande fille, était restée au Québec et c'est elle qui l'a aidé à revenir s'établir pour de bon au Québec.

« Ma fille étudie en ingénierie et elle travaille au ministère des Transports à Trois-Rivières », rapporte fièrement celui pour qui l'éducation est une priorité. Conséquent, il a fait de grands efforts pour apprendre le français et encourager sa nouvelle conjointe Ramine à le faire de son côté. Il encourage également ses deux jeunes enfants dans leur développement. « Je les aime beaucoup », dit-il avec émotion.

« Maintenant, tout va bien pour ma famille. Nous sommes enfin réunis ici. Le Québec c'est ma vie. C'est tranquille ici et il y a un beau système de santé et d'éducation. Ma fille m'a hébergé et m'a aidé énormément pour me trouver un loyer », souligne Chanthou Sean.

L'homme au début de la soixantaine exprime également sa reconnaissance envers Céline Auger, la directrice générale du Projet d'Accueil et d'Intégration Solidaire (PAIS). « C'est ma fille qui l'a contactée pour éclaircir mes démarches d'immigration. Elle a été bonne pour moi », exprime le Québécois dans son français de qualité.

« Chanthou est un exemple de détermination. C'est vraiment un bon monsieur. Conscient de l'importance de bien maîtriser notre langue, il répond toujours présent pour appuyer sa conjointe qui débutera sous peu des cours de francisation. Ce qui aidera Ramine dans son intégration et, possiblement, pour l'obtention de sa citoyenneté », indique la dynamique Céline Auger.



Chorizo mexicain de Yadira

Ingrédients

- 1 kg de porc haché maigre
- 250 g de bacon nature coupé en très petits dés
- 4 piments rouges séchés (*chile guajillo*)
- 1 piment *chile ancho*
- 2 piments *chile de arbol* (très piquant)
- 4 clous de girofle
- 1/3 d'un oignon
- 10 piments de Jamaïque
- 2 gousses d'ail
- 1 c. à thé de concentré de bouillon de poulet
- 1/2 c. à thé d'origan sec
- 1/2 c. à thé de marjolaine
- 1/4 c. à thé de thym
- 1/4 c. à thé de cumin
- 1/2 c. à thé de paprika
- 1 pincée de gingembre râpé
- 1/2 tasse de vinaigre blanc ou vinaigre de cidre de pomme

Préparations

1. Ouvrir les piments et enlever les graines (sauf le *chile de arbol*).
2. Faire bouillir les piments dans de l'eau à feu élevé pendant 5 minutes et réserver les piments et l'eau de cuisson.
3. Quand les piments sont froids, les mettre dans un mélangeur avec les condiments, le vinaigre et un peu d'eau de cuisson. En faire une purée.
4. Mélanger le porc haché et le bacon. Saler et ajouter la purée et mélanger.
5. Mettre le mélange dans une passoire pour enlever l'excès de liquide, mettre la passoire dans un bol, la couvrir d'une pellicule de plastique et mettre au réfrigérateur une nuit.
6. Mettre de l'huile dans le fond d'une casserole et faire sauter le mélange.
7. Vous pouvez servir ce mélange avec des tacos, avec des œufs sur le plat pour déjeuner ou avec des patates.

Le mélange non cuit se congèle très bien.

Activités de sensibilisation

Apport positif des personnes immigrantes dans notre région



Projet : « Chez nous... c'est chez vous ! »



Dîner de la Syrie et du Népal lors d'un tournoi de ballon-balai à Fortierville.



Élizabeth lors d'une activité à l'école secondaire.



Kiosque sur la Syrie lors du Festilageois de Sainte-Françoise.



Activité de cuisine avec la classe de 5^e 6^e année de l'école l'Oasis et une classe de francisation du PAIS.

Caldillo de congrio d'Ana Maria (soupe de poisson)



Portions : 4 personnes

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

Ingrédients

- 800 g de poisson blanc/4 portions (bar, cabillaud, merlan...)
- 600 ml de bouillon de légumes/fumet de poisson
- 250 ml de vin blanc
- 4 pommes de terre
- 4 tomates
- 2 carottes
- 2 oignons
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à soupe de paprika
- 1 c. à thé d'origan séché
- 1 c. à thé d'épice mapuche du chili
- Huile d'olive
- Sel, poivre au goût

Préparation

1. Commencer par ciseler finement vos oignons et hacher l'ail. Ensuite, éplucher, puis trancher vos carottes en rondelles, et monder vos tomates afin d'en enlever la peau. Puis, tailler vos tomates en petits cubes.
2. Éplucher et tailler les pommes de terre en petits cubes.
3. Faire suer dans une grande casserole ail et oignons, préalablement taillés, avec un peu d'huile d'olive durant 4 minutes à feu moyen.
4. Ajouter alors vos tomates pelées et coupées en petits cubes avec les pommes de terre.
5. Assaisonner de sel, poivre, paprika, origan et enfin du mélange d'épices mapuche. Laisser cuire 5 minutes tout en remuant, puis ajouter les liquides : bouillon et vin blanc. Laisser cuire 15 minutes jusqu'à ce que les pommes de terre soient bien tendres et que le bouillon soit bien goûteux ; rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
6. Ajouter le poisson (déjà préparé) dans la sauce et couvrir durant 4 à 5 minutes (en fonction de l'épaisseur des portions). Et puis, c'est prêt.

« Le Québec m'a adoptée » — Ana Maria Vera

Entre les tâches ménagères et la rentrée des animaux à l'écurie, la « supposée » retraitée Ana Maria Vera est fort occupée à Manseau. Ayant adopté son petit-fils qui a maintenant sept ans, la mamie maman est reconnaissante d'avoir elle aussi été choisie par le Québec au plus fort de la sanguinaire dictature de Pinochet qui a secoué le Chili à partir de 1973.

« Avec mon ancien mari, je suis venue au Québec en 1978. On a été expulsés. J'étais étudiante en architecture. C'était ma première année à l'université », se rappelle-t-elle. Une arrivée en terre québécoise au début du mois de mars qui marquera la Sud-Américaine qui n'avait jamais vu de la neige de sa vie. Arrivée à Montréal, elle demeurera un temps à Hull en se mettant rapidement au travail. « J'ai été embauchée dans une manufacture. Je devais rembourser mon billet d'avion », rapporte Ana Maria Vera qui demeure à Manseau depuis 2007.



Il faut savoir que de 1974 à 1978, des centaines de Chiliens immigreront grâce à un programme qui permet aux personnes retenues d'obtenir un prêt pour payer leur billet d'avion. Avec cette mesure, près de 600 immigrants d'origine chilienne, dont Anna Maria Vera, se sont installés chaque année au Québec à cette époque.

« On a été reçus par la Croix-Rouge internationale. J'ai eu des cours de français pendant six mois », souligne, reconnaissante, la vaillante femme qui retournera aux études dans le domaine social après la naissance de ses quatre enfants et un divorce. Ne se tournant jamais les pouces, avec conjoint Robert St-Aubin, Ana Maria s'est mise à l'élevage des alpagas, un mammifère domestique de la famille des camélidés. Appréciés pour leur laine plus douce, plus chaude, plus résistante et plus légère que celle des moutons, on retrouve notamment des alpagas au Chili.

« On vient de la même place », dit-elle en éclatant de son rire à l'accent latino-américain qui ensoleille. « Je lave la laine et je tricote des foulards, des bas, des chapeaux pour la famille. Je ne mets pas de teinture, je garde la couleur naturelle », précise une Ana Maria Vera qui tout en demeurant attachée à son Chili a aussi adopté le Québec. « Je suis ici depuis 42 ans. En m'accueillant ici, on m'a sauvé la vie. Merci les Québécois pour la joie de vivre, la liberté et les rigodons », conclut-elle, en avant la musique !

Webographie

Sources des définitions :

<http://www.immigration-quebec.gouv.qc.ca/fr/immigrer-installer/immigration-humanitaire/immigration-humanitaire/definitions.html>

<https://www.canada.ca/fr/immigration-refugies-citoyennete/services/refugies/role-canada.html>

<https://www.immigration-quebec.gouv.qc.ca/fr/immigrer-installer/travailleurs-temporaires/obtenir-autorisations/travailleur-agricole/travailleur-volet-agricole.html>

<https://www.canada.ca/fr/immigration-refugies-citoyennete/organisation/publications-guides/bulletins-guides-operationnels/residents-temporaires/termes-definitions.html#t>

<http://www.immigration-quebec.gouv.qc.ca/fr/immigrer-installer/immigration-humanitaire/immigration-humanitaire/parrainage-collectif.html>

<https://www.irb-cisr.gc.ca/fr/demandes-asile/Pages/ClaDemGuide.aspx>

<https://ccrweb.ca/sites/ccrweb.ca/files/static-files/glossaire.PDF>

<https://www.canada.ca/fr/immigration-refugies-citoyennete/services/nouveaux-immigrants/carte-rp/comprendre-statut-rp.html>

<https://www.irb-cisr.gc.ca/fr/demandes-asile/Pages/ClaDemGuide.aspx>

<https://ccrweb.ca/sites/ccrweb.ca/files/static-files/glossaire.PDF>

<https://www.canada.ca/content/dam/ircc/migration/ircc/francais/pdf/pub/decouvrir.pdf>

<https://www.unhcr.org/fr/aperçu-statistique.html>

Partenaires

Avec la participation financière de :

Québec 



Projet d'Accueil et
d'Intégration Solidaire



 **Desjardins**
Caisse de Gentilly-Lévrard-
Rivière du Chêne



