

# Préparation

**Se préparer à se réinstaller**



Avant de partir, une préparation doit être faite.  
En plus de vos bagages, vous devez vous préparer mentalement pour votre voyage.

**Dans ce module vous aurez des informations sur :**

- Comment se préparer à une immigration permanente
- Quelles sont les choses les plus importantes à prendre
- Comment se préparer à votre intégration
- Qu'est-ce qu'un choc culturel et comment y faire face

Renseignez-vous sur  
ce module en consultant  
[mof.fi/sections/preparing/fr](https://mof.fi/sections/preparing/fr)  
ou à travers le code QR ci-dessous



Retrouvez ce module via  
[mof.fi/exercises/preparing/fr](https://mof.fi/exercises/preparing/fr)  
ou à travers le code QR ci-dessous



# Préparation au départ permanent

Lisons le texte suivant.

---

En tant que réfugié de quota, vous et ceux qui figurent dans votre dossier de soumission, avez été accordé le statut de réfugié, un permis de séjour continu, et le droit de travailler en Finlande. Il est important de discuter avec les membres de votre famille de votre réinstallation et de sa signification, et il est bien de préparer le voyage ensemble. Devant vous, il y a un nouvel environnement de vie et de nouvelles personnes qui ont des coutumes et des habitudes différentes et qui vous parleront dans une autre langue.

---

Discutez les questions suivantes avec votre famille ou vos collègues. Si l'un des membres de votre famille ne sait pas écrire, vous pouvez les aider.

1. Lorsque vous déménagez en Finlande, que voulez-vous accomplir ? Est-ce que vous cherchez à avoir une famille ? Gagner de l'argent ? Avoir de la stabilité et de la tranquillité d'esprit ? Assurer des opportunités d'éducation pour vous ou votre famille ? Ou autre chose ?

---

---

---

2. Qu'êtes-vous prêt à faire pour atteindre ces objectifs? Êtes-vous prêt à apprendre une langue étrangère? Êtes-vous prêt à faire de votre mieux pour intégrer une nouvelle société? Autre chose?

---

---

---



- Votre réinstallation en Finlande est le début d'une nouvelle étape de votre vie. Faites de votre mieux pour rendre votre nouvelle vie bonne et enrichissante.

3. Sur la base de vos réponses ci-dessus, écrivez une lettre à un ami ou à un membre de la famille pour expliquer pourquoi vous voulez aller en Finlande, ce que vous allez faire là-bas et ce que vous êtes prêt à faire pour réussir. Mettez autant de détails que possible.



- Les gens changent, et vous n'êtes pas une exception. Après votre réinstallation en Finlande, vous allez également changer. À certains moments, vous pouvez vous sentir seul et vous pouvez oublier les raisons pour lesquelles vous avez pris certaines décisions; cette lettre peut vous aider à vous souvenir de certaines de ces raisons.

# Documents de voyage et autres certificats

La page de la leçon, accessible via le lien situé au début du chapitre, contient des informations sur les documents de voyage, les certificats scolaires et les certificats de travail, ainsi que les médicaments prescrits par le médecin. Les paragraphes ci-dessous contiennent seulement un extrait de la page. Lisons-les.

N'oubliez pas de prendre tous vos documents de voyage et vos pièces d'identités. Les originaux des certificats vous aideront au processus d'enregistrement et plus tard à l'acquisition de nouveaux documents de voyage.

Il est important que vous emmeniez avec vous tous les certificats originaux liés à l'éducation et au travail. Il est bon d'authentifier les certificats par un notaire et, si possible, de les traduire en anglais dans le pays de départ.

Dans la première entrevue au centre de santé, l'infirmière de la santé publique examinera votre histoire médicale, vos médicaments et vos vaccins. Par conséquent, il est important de prendre avec vous vos anciennes ordonnances, vos certificats médicaux, et vos cartes de vaccination. Cela aidera à trouver le traitement convenable et les médicaments corrects dans votre nouvelle municipalité de résidence. Vous devriez également emporter avec vous un mois de médicaments obligatoires.

1. Maintenant que vous avez lu les textes, avez-vous quelque chose de similaire que vous comptez prendre avec vous à partir de votre emplacement actuel ? Utilisons la liste ci-dessous comme aide-mémoire. Marquez les éléments que vous prendrez et écrivez-en d'autres s'il y a besoin.

Item	<input checked="" type="checkbox"/>	Remarques
Document de Voyage	<input type="checkbox"/>	
Certificats scolaires	<input type="checkbox"/>	
Certificats de travail	<input type="checkbox"/>	
Médicaments	<input type="checkbox"/>	
Certificats médicaux	<input type="checkbox"/>	
Photos de famille	<input type="checkbox"/>	
Autres documents personnels	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	



- Les documents concernant votre santé, votre éducation et votre travail, ainsi que tout autre document officiel sont très importants. Assurez-vous de les prendre avec vous.

# Plan d'éducation et de recherche d'emploi

Dès votre arrivée dans votre municipalité, vous commencerez votre plan d'intégration. Lisez le texte et répondez aux questions pour en savoir plus.

---

Afin de travailler en Finlande, les immigrants ont généralement besoin de passer par la formation d'intégration et d'obtenir plus d'éducation en Finlande. Pour s'assurer que l'éducation appropriée en Finlande soit trouvée, vous devriez faire un plan préliminaire de formation et de travail déjà là où vous résidez maintenant. Dans votre plan, vous devez inclure où, quand, et ce que vous avez étudié, quels diplômes vous avez, et où vous avez travaillé. Vous devez également écrire vos compétences spéciales et votre évaluation personnelle concernant le type de travail que vous pourriez faire. Il est également très utile de faire un CV qui résume vos compétences et votre expérience. Vous pouvez trouver des conseils concernant comment faire un CV sur Internet.

---

1. Croyez-vous que vous êtes prêt à faire plus d'études en Finlande ? Pourquoi ?

---

---

2. Qu'est-ce que votre plan inclurait ? Lisez les questions qui se trouvent dans le texte et répondez-y.

---

---

3. Écrivez les compétences que vous avez et le genre de travail que vous croyez pouvoir faire.

---

---

Après le déménagement en Finlande, les enfants sont placés dans des classes préparatoires, destinées aux enfants immigrants, qui les préparent à une éducation primaire. Il est utile que les parents préparent leurs enfants à affronter le nouvel environnement scolaire. Vous pouvez obtenir des informations sur le système scolaire finlandais à travers les sections concernant la langue et les liens du site [mof.fi](http://mof.fi).

4. Avez-vous discuté avec votre famille du plan de chaque personne, y compris vos enfants ? De quoi avez-vous discuté ?

---

---

5. Consultez la section des liens du site Partir en Finlande.



- Chaque personne aura son propre plan d'éducation et d'emploi.
- Votre plan est votre carte pour réussir en Finlande.
- Commencez à penser à ce que vous espérez accomplir.

# Préparation mentale pour le départ

1. Qu'espérez-vous gagner en Finlande ? Qu'avez-vous peur de perdre ? Dans l'exercice suivant, il y a des points qui pourraient vous concerner. Lisez-les et rangez-les dans des trois catégories : des choses que vous espérez gagner, des choses que vous avez peur de perdre ou des choses que ne changeront pas ou ne vous intéressent pas.

Amis

Tranquillité d'esprit

Changement dans les habitudes quotidiennes

Apprendre une langue

Contact avec la famille dans le pays d'origine ou le pays actuel

Nouvelle culture

Liberté religieuse

Avoir une nouvelle famille en Finlande

Oublier une langue

Travail

Climat

Stabilité

Soins médicaux

Gagner de l'argent

😊 <b>Espoir</b>	😞 <b> Crainte</b>	😐 <b>Pas de changement</b>

2. Ajoutez toutes les autres choses qui viennent à l'esprit, que ce soit des gains, des pertes ou des choses qui restent comme elles sont.
3. Comment vous sentez-vous par rapport au tableau ? Voyez-vous qu'il y a plus de craintes ou plus d'espoir ? Entourez l'espoir le plus important et la pire crainte que vous avez.

---



---



---

4. Pensez-vous que vous êtes prêt pour les changements qui vont arriver à votre milieu de vie ? Voyez-vous le côté positif de ces changements ? Quel genre de changement arrivera-t-il à votre avis après avoir déménagé en Finlande ?

---



---



---

# Adaptation à une nouvelle culture

**En Finlande, les femmes et les hommes, les jeunes et les vieux, les immigrés et les Finlandais sont tous considérés égaux.**

Dans les pages suivantes, il y a quelques photos de personnes. Regardons les images d'abord et lisons ensuite les questions.

1. Que font les femmes et les hommes dans les images ?

---

---

---

---

2. Que pensez-vous des images « a » and « b » ?

---

---

3. Y a-t-il des images qui pourraient vous représenter ? Pourquoi ?

---

---

4. Y a-t-il des images qui ne vous représentent pas ? Pourquoi pas ?

---

---

5. Trouvez des images qui représentent chacune des affirmations suivantes à votre opinion.

**a.** Une famille peut être composée d'un homme et d'une femme.

---

**b.** Une famille peut être composée d'un seul parent.

---

**c.** Une famille peut être composée de deux personnes du même sexe.

---

**d.** Les femmes peuvent faire toutes sortes de travaux.

---

**e.** Les hommes travaillent à la maison et prennent soin des enfants.

---

**f.** Les hommes peuvent faire toutes sortes de travaux.

---



**g.** Les gens peuvent exprimer librement leurs opinions.

---

**h.** Il y a aussi des sans-abri et des pauvres en Finlande.

---

**i.** Les personnes âgées et les jeunes peuvent profiter de la vie en Finlande.

---

**j.** Étrangers et Finlandais, hommes et femmes, tout le monde travaillent ensemble dans le même espace.

---

**k.** Tout le monde, indépendamment de l'âge et du sexe, a le droit de choisir ce qu'il porte et ce qu'il fait tant que cela est dans les limites de la loi.

---

**l.** La liberté religieuse est respectée.

---

**m.** N'importe qui peut pratiquer des sports en Finlande.

---

**n.** Il y a aussi des personnes handicapées en Finlande.

---

**6.** Si vous rencontrez quelqu'un qui n'est pas d'accord avec vos opinions religieuses ou politiques, que feriez-vous ?

---

---

**7.** Quand vous serez en Finlande, en tant qu'étranger vous ferez partie d'une minorité, qu'en pensez-vous ? Quels efforts feriez-vous pour entrer en contact avec les Finlandais ? Quels efforts feriez-vous pour entrer en contact avec d'autres groupes ?

---

---

---



- L'égalité est l'une des valeurs les plus importantes de la société finlandaise.
- La discrimination fondée sur le sexe, l'origine, la religion, l'orientation sexuelle ou tout autre facteur est interdite par la loi.





- Les femmes et les hommes participent d'une façon égale à tous les aspects de la vie.
- Les femmes de tout âge jouent un rôle actif à l'extérieur de la maison, qu'il s'agisse de loisirs, d'études, de travail ou autres. Les femmes et leurs familles doivent déjà être préparées à de nouveaux rôles.

8. Lisez les affirmations suivantes et écrivez si vous êtes d'accord avec eux ou pas ?  
Explique pourquoi.

a. Le harcèlement sexuel est un crime.

---

---

b. Porter des vêtements courts ne signifie pas que les femmes peuvent être harcelées.

---

---

c. La violence domestique peut se produire dans tous les types de familles, riches, instruites et pauvres.

---

---

d. Les femmes contribuent à l'économie lorsqu'elles travaillent en dehors de la maison.

---

---

e. Seules certaines cultures ou religions sont agressives envers les femmes.

---

---



- Les femmes et les hommes sont égaux.
- Les femmes ont le droit de travailler, d'étudier et de mener une vie indépendante.
- Le harcèlement sexuel est toujours un crime.
- La violence est toujours un crime.
- Personne, y compris les membres de la famille, ne peut être puni pour ses choix de vie, tant qu'ils conforment à la loi finlandaise.

9. Lisez les tâches suivantes. Qui fait chaque tâche dans votre société ou dans votre famille ? Maintenant écrivez sur le tableau qui, à votre avis, fait chaque tâche en Finlande.

Cuisiner

Nettoyer

Changer les couches

Paying rent

Réparer des choses brisées

Boire une boisson alcoolisée

Préparer du café

Travailler en dehors de la maison

Aller chercher les enfants à l'école

Créer une entreprise familiale

Aller chercher les enfants à l'école

Travailler en tant que sage-femme ou sage-homme

Hommes	Femmes



- En Finlande, les hommes et les femmes partagent les responsabilités à l'intérieur et à l'extérieur de la maison.
- Gardez l'esprit ouvert; soyez prêts à faire beaucoup de choses que vous n'avez pas pu faire, et beaucoup de choses que vous n'étiez pas prêts à faire.

10. Es-tu gaucher ou droitier ? Si vous êtes droitier, mettez le stylo dans votre main gauche, et si vous êtes gaucher, mettez-le dans votre main droite.

français « Je peux écrire. » ou en finnois « Minä osaan kirjoittaa. ». Vous pouvez également choisir une phrase utilisant l'alphabet que vous connaissez le mieux. Si vous ne pouvez pas écrire, dessinez trois visages souriants, 😊😊😊, sur chaque note.

Maintenant, choisissez une phrase et écrivez-la trois fois sur chaque note, donc quinze fois au total.



Ce n'était pas si difficile, n'est-ce pas ?

Rappelez-vous de ce sentiment, **c'est comme ça que l'apprentissage du finnois et l'intégration de la société finlandaise vous feront sentir au départ.** Comme vous l'avez remarqué, c'était long mais vous étiez capable de le faire.

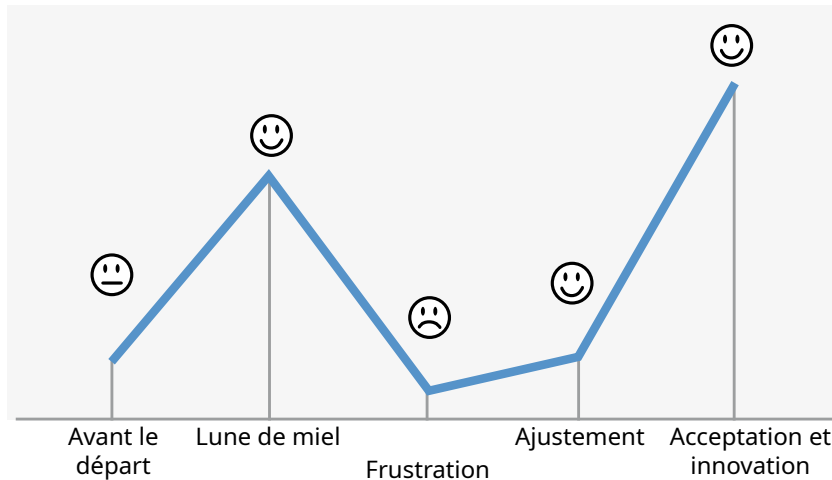
Ce sentiment d'accomplissement est ce que vous ressentirez lorsque vous aurez votre première conversation en finnois: un sentiment incroyable.



- L'intégration est un processus long et s'y préparer mentalement est nécessaire.
- Votre clé pour l'intégration est parler finnois, garder un esprit ouvert et avoir la volonté d'apprendre de nouvelles choses.

Dans cet exercice, vous allez lire sur le choc culturel et comment le gérer.

**Qu'est-ce qu'un choc culturel ? Le choc culturel est le stress causé par la difficulté de comprendre comment fonctionne une nouvelle culture. Ce n'est pas tout le monde qui subit un choc culturel, mais il est bon de savoir ce que c'est et comment y faire face.**



**Tâche Bonus !**

Vous pouvez en savoir plus sur le choc culturel à travers Wikipedia en lisant [fr.wikipedia.org/wiki/Choc\\_culturel](https://fr.wikipedia.org/wiki/Choc_culturel) ou via le code QR.



**11.** Sur le graphique, vous pouvez lire les noms des quatre étapes du choc culturel. Ci-dessous, vous trouverez des descriptions de ces étapes. Lisons maintenant ces descriptions et lions chaque d'elles à l'étape correspondante.

a. Lune de miel

b. Frustration

c. Ajustement

d. Acceptation et innovation

w. Vous développez une compréhension plus profonde sur la culture et vous commencez à vous y adapter avec une attitude positive.

x. Vous pouvez participer pleinement à la nouvelle culture. Vous gardez toujours des parties de votre personnalité antérieure, mais vous apprenez aussi beaucoup de choses nouvelles sur votre nouvelle culture et sur vous-même, et vous expérimentez le multiculturalisme de manière personnelle.

y. Certaines choses peuvent être perçues comme différentes de votre culture et vous pouvez vous sentir offensé ou les trouver étranges, ce qui peut entraîner le remplacement de l'excitation par des sentiments de déception et de tristesse. En Finlande, cela peut se produire lorsque vous réalisez que les gens souhaitent toujours garder leur espace personnel ou quand vous réalisez que le finnois est difficile à apprendre.

z. Au début, la plupart des gens sont enthousiastes envers la nouvelle culture et sont impatients de découvrir ses aspects et de commencer des discussions amicales avec les gens.

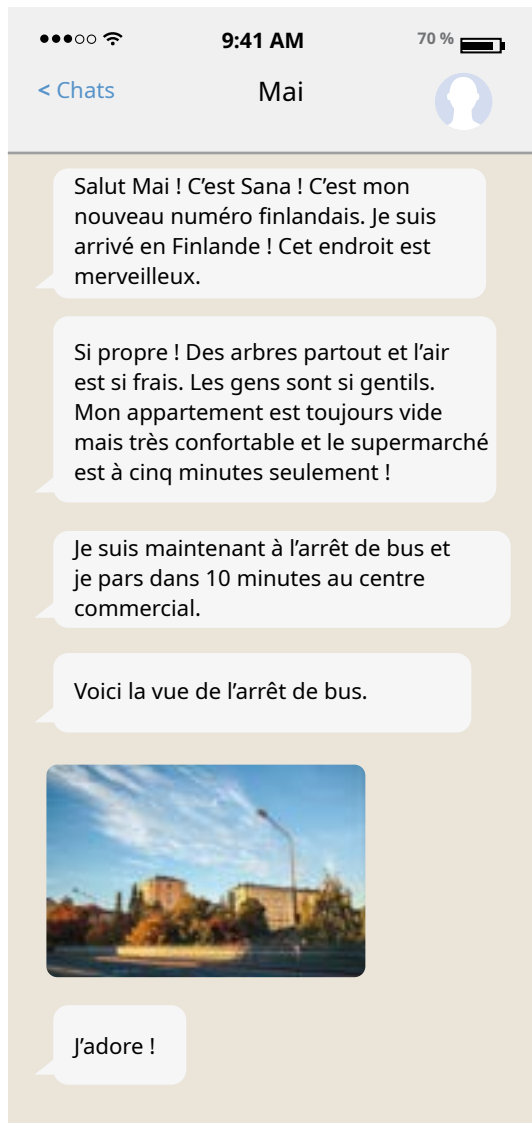


- Le choc culturel est le stress résultant du fait de ne pas être capable de comprendre comment fonctionne le nouvel environnement.
- Vous pouvez gérer votre choc culturel et bien s'intégrer.

Sana et ses enfants ainsi que son frère Sam sont venus en Finlande en 2015 en tant que réfugiés. Après avoir déménagé en Finlande, Sana et sa famille ont vécu les différentes étapes du choc culturel. Elle est restée en contact avec une amie de son pays et lui a parlé de ce qui se passait dans sa vie. Essayons de voir ce qu'ils ont vécu.

isez tous les messages que Sana a envoyés et répondez aux questions.

Message "a"



12. Par quelle étape Sana est-elle passée dans le message « a » ?

---

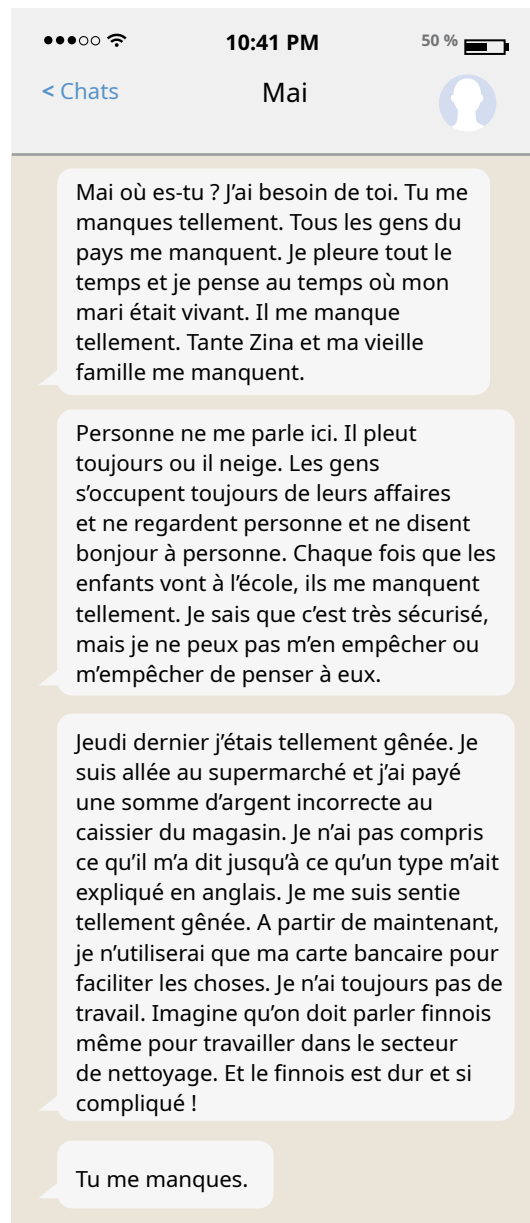


---



---

Message "b"



13. Par quelle étape Sana est-elle passée dans le message « b » ?

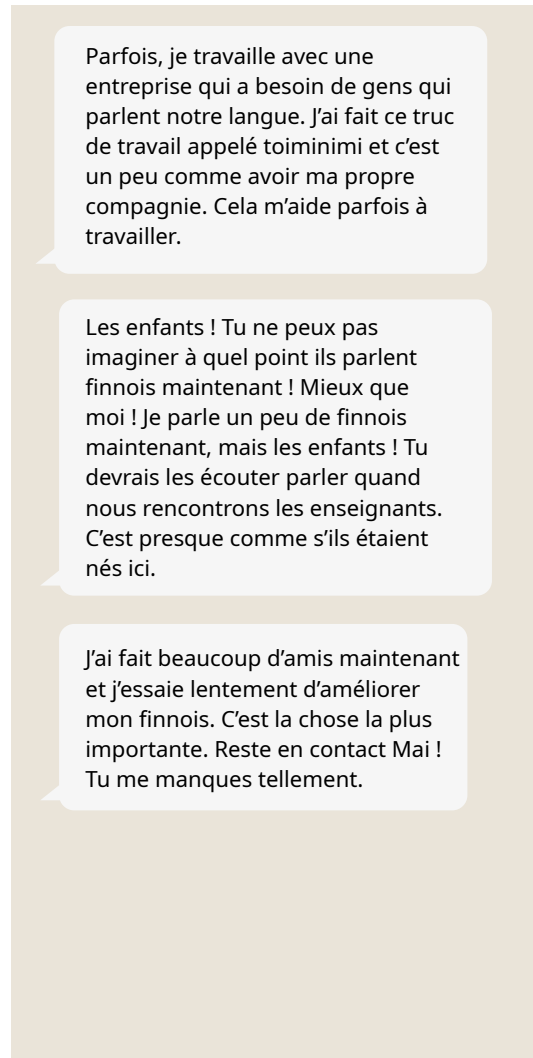
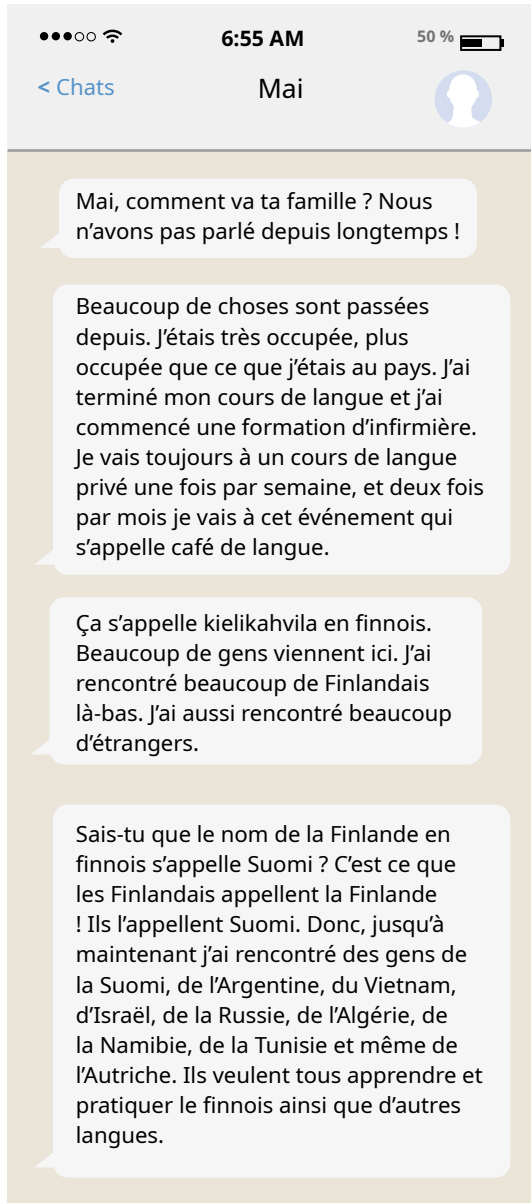
---



---



## Message "c"



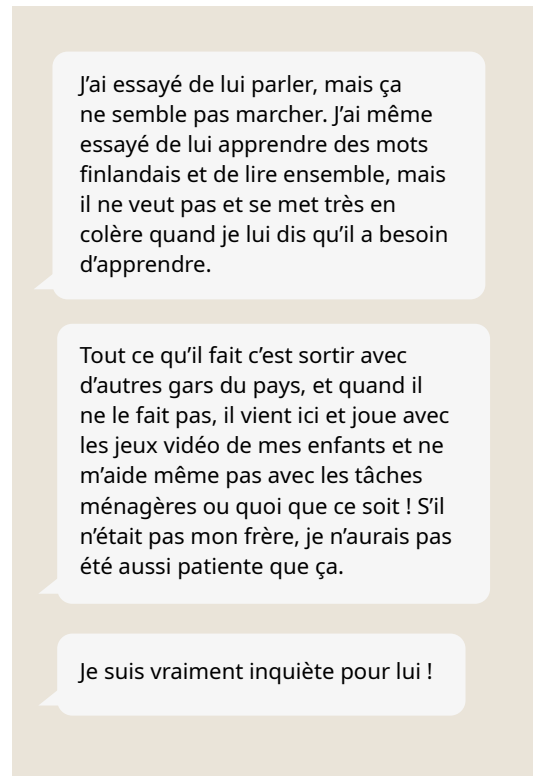
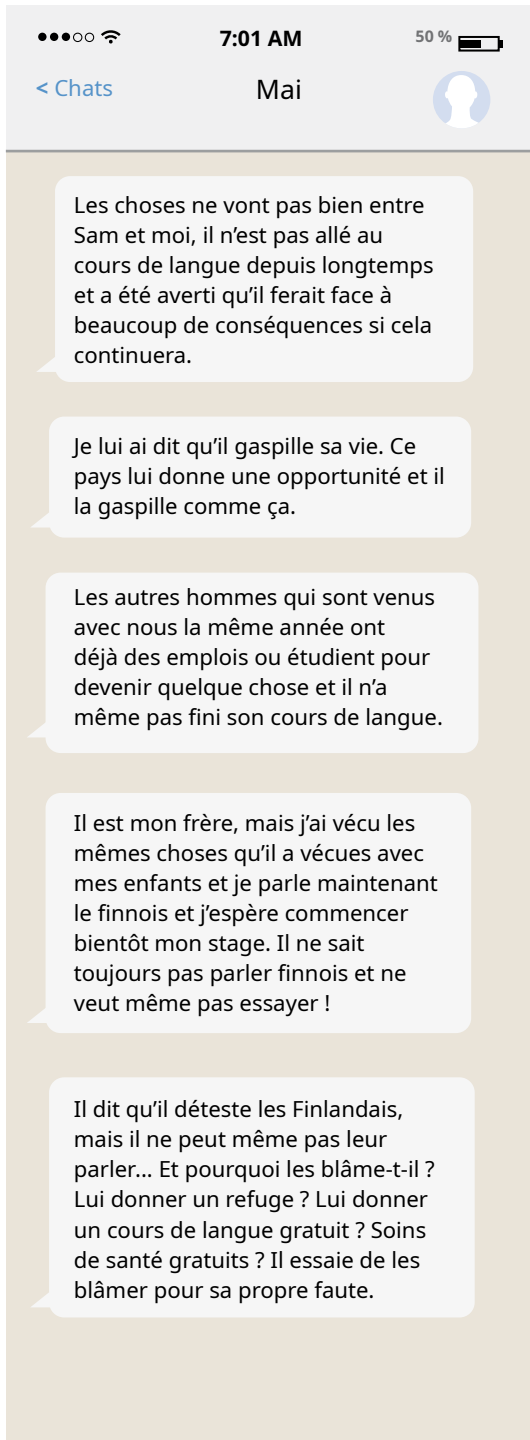
14. Par quelle étape Sana est-elle passée dans le message « c » ?

---

---

---

## Message "d"



15. Par quelle étape Sam est-il passé dans le message « d » ?


---

---

## Message "e"

Message interface showing a conversation with Mai. The status bar at the top shows 9:12 PM and 80% battery. The header includes a back arrow, the name "Mai", and a profile icon.

Devine qui a officiellement commencé à travailler comme infirmière ?



Et oui ! Je suis officiellement infirmière maintenant.

Nous avons déménagé dans un nouvel appartement dans une petite ville qui n'est loin de l'hôpital où on m'a embauchée.

J'essaie de faire en sorte que les enfants continuent bientôt dans une autre école. Je suis heureuse que le système en Finlande me donne la possibilité de suivre ce que les enfants étudient.

Je pense à acheter une voiture. J'ai déjà vérifié les publicités et discuté avec des gens en finnois. Je crois que beaucoup de gens pensent que je suis finlandaise parce que Sana est proche du nom finlandais Sanna. En fait beaucoup de gens m'appellent Sanna au lieu de Sana. C'était étrange au début mais maintenant je l'utilise moi-même.

Tu sais, le finnois est difficile mais c'est une langue agréable, et c'est logique une fois qu'on y est habitué.

À propos, j'ai aussi vendu des écharpes tricotées! Tu te rappelles de ceux que nous avions l'habitude de faire au pays, mais maintenant je les fais avec des couleurs finlandaises. Les gens semblent les aimer.

Même si je les vends sur internet, je dois en informer le bureau des impôts.

Les taxes sont sacrées ici. Maintenant, je sais finalement comment faire mon annonce fiscale. Ce n'est vraiment pas si difficile.

Et après tout, les impôts des autres m'ont aidée à étudier et à devenir ce que je suis aujourd'hui, c'est donc juste.

Entre-temps, je continuerai à travailler et profiter de ce que la vie apporte.

Ça fait du bien.

16. Par quelle étape Sana est-elle passée dans le message « e »?

---

---

17. Pensez-vous que Sana s'est bien intégrée dans la société finlandaise ?

---

---

---

18. Feriez-vous quelque chose de différent si vous étiez à sa place ?

---

---

---

19. D'après ce que vous avez lu, quel conseil donneriez-vous à quelqu'un qui partira d'une façon permanente à un autre pays ?

---

---

---



- Vous avez une responsabilité personnelle vis-à-vis votre intégration en Finlande.
- En apprenant le finnois, plusieurs opportunités de travail et de loisirs vous seront disponibles

# Réponses

## Préparation au départ permanent

1. Les réponses varient en fonction de vos objectifs personnels.
2. Garder un esprit ouvert sur la façon d'atteindre vos objectifs est obligatoire. En plus d'apprendre le finnois, vous apprendrez beaucoup d'autres choses. Soyez prêt à avoir un périple fructueux.
3. Les réponses varient.

## Documents de voyage et autres certificats

1. Les réponses varient; cependant, rappelez-vous que les documents de voyage, les certificats et les médicaments sont essentiels. Si vous n'avez pas de document de voyage, vous en recevrez un.

## Plan d'éducation et de recherche d'emploi

1. Vous devez être prêt à poursuivre des études en Finlande. Vous auriez besoin d'apprendre le finnois et devrez peut-être acquérir de nouvelles compétences.
2. Les réponses varient.
3. Les réponses varient. Les réponses varient. Vous devez toutefois garder un esprit ouvert sur le type de travail que vous feriez.
4. Les réponses varient.

## Préparation mentale pour le départ

1. Les réponses varient en fonction de vos préférences personnelles.
2. Les réponses varient en fonction de vos préférences personnelles.
3. Les réponses varient en fonction de vos préférences personnelles. Néanmoins, avoir une attitude pleine d'espoir peut vous aider à mieux préparer votre réinstallation.
4. Les réponses varient. Dans tous les cas, préparez-vous à changer et à apprendre beaucoup plus.

## Adaptation à une nouvelle culture

1. Les réponses varient. En général, les images représentent différentes personnes de la Finlande et d'ailleurs qui font des tâches que beaucoup font en Finlande.
2. L'image « a » représente une équipe de personnes de différentes appartenances travaillant ensemble. L'image « b » une femme d'origine immigrée en train de travailler.
3. Les réponses varient en fonction de vos préférences personnelles. Gardez à l'esprit que chaque personne est libre de s'identifier à l'image de son choix.
4. Les réponses varient en fonction de vos préférences personnelles. Gardez à l'esprit que chaque personne est libre de ne pas s'identifier avec n'importe quelle image.
5. Les réponses peuvent être trouvées sur le tableau suivant.

a	b	c	d	e	f	g
d   h	i   j	k	b   m   p   t	i   j	l   s	f   g
h	i	j	k	l	m	n
c	d   n	a	c   d   e   n	q	o	r

6. Les réponses varient. Gardez à l'esprit que les croyances personnelles sont personnelles.
7. Les réponses varient; vous devez néanmoins garder une attitude pleine d'espoir vis-à-vis votre vie en Finlande et sachez que vos droits sont garantis par la loi, et que votre intégration nécessite d'interagir avec d'autres Finlandais ainsi qu'avec d'autres résidents de Finlande.
8. Les réponses se trouvent ci-dessous.
  - a. Le harcèlement sexuel et le viol sont des crimes et ne devraient pas se produire du tout.
  - b. Les femmes sont libres de porter et de faire ce qu'elles veulent dans les limites de la loi. Porter quelque chose ne signifie pas que quelqu'un veut être harcelé.
  - c. La violence domestique n'est pas liée au revenu. La violence domestique peut se produire dans tous les types de familles. La violence domestique est toujours un crime.
  - d. Les femmes ont le droit de bénéficier du travail et de bénéficier également à la société. Cela apporte également plus de stabilité et de revenu aux ménages et assure, au cas où un partenaire meurt ou n'est plus présent, que les femmes n'auraient pas à devenir dépendantes ou à recourir à des mesures auxquelles elles n'auraient pas recours autrement.
  - e. L'agression envers les femmes transcende la culture, la religion et l'ethnicité, bien que sa prévalence varie. Le fait d'appartenir à une culture ou à un milieu donné n'est en aucun cas une excuse pour être violent envers les femmes, les enfants ou d'autres personnes.
9. Les réponses peuvent varier en ce qui concerne qui fait quoi dans votre famille, mais en Finlande, toutes ces tâches sont partagées entre les membres de la famille, indépendamment de leur sexe. Gardez à l'esprit que tant qu'une personne ne transgresse pas la loi, il est interdit de leur empêcher de faire quelque chose qu'ils souhaitent faire.
10. Félicitations pour avoir terminé l'exercice. Vous devriez avoir la même attitude positive concernant votre réinstallation en Finlande.
11. Les réponses peuvent être trouvées sur le tableau suivant.

<b>a</b>	<b>b</b>	<b>c</b>	<b>d</b>
<b>z</b>	<b>y</b>	<b>w</b>	<b>x</b>

12. Dans le message « a », Sana est passée par la phase de lune de miel du choc culturel.
13. Dans le message « b », Sana est passée par la phase de frustration du choc culturel.
14. Dans le message « c », Sana est passée par la phase d'ajustement graduel du choc culturel.
15. Dans le message « d », Sam est passé par une frustration qui a mené à une phase de dissociation complète du choc culturel.
16. Dans le message « e », Sana est passée par toutes les phases du choc culturel et a donc pu atteindre l'étape d'acceptation et d'innovation, et ainsi être capable de contribuer convenablement à sa société.
17. Sana s'est bien intégrée en Finlande et dans la société finlandaise.
18. Les réponses varient. L'exemple de Sana est néanmoins très bon.
19. Les réponses varient. Gardez à l'esprit que se concentrer sur l'apprentissage du finnois est la clé pour bien s'intégrer en Finlande.