



# Apprivoiser le Québec et la Gaspésie

Un guide pour faciliter  
l'adaptation culturelle





# Apprivoiser

## le Québec et la Gaspésie

Un guide pour faciliter  
l'adaptation culturelle

### Équipe de réalisation

#### IDÉATION

Services d'accueil des nouveaux arrivants (SANA) de la Gaspésie

#### CONCEPTUALISATION DU CONTENU

JULIE RUEST, SANA Haute-Gaspésie

#### RECHERCHE, RÉDACTION ET RÉVISION

CATHERINE LANDRY

#### FINANCEMENT DU PROJET

Service d'accueil des nouveaux arrivants (SANA) de La Haute-Gaspésie, grâce au soutien financier du ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration, dans le cadre du Programme d'appui aux collectivités; de la MRC de La Haute-Gaspésie et de la Stratégie Vivre en Gaspésie.

#### COLLABORATION SPÉCIALE À LA RÉDACTION

PASCAL ALAIN, historien et auteur

#### GRAPHISME

ARIANE SANSOUCY-BROUILLETTE,  
ASB Graphisme

#### ILLUSTRATIONS

FANNIE DESMARAIS, FANNIE D. Illustration

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2022.

### Nous joindre

#### Service d'accueil des nouveaux arrivants de La Haute-Gaspésie

[mrchg.immigration@globetrotter.net](mailto:mrchg.immigration@globetrotter.net)

418 763-7791, poste 240

#### Service d'accueil des nouveaux arrivants de La Côte-de-Gaspé

[coordination.sana@pouvoirdesmots.ca](mailto:coordination.sana@pouvoirdesmots.ca)

418 368-7500

#### Service d'accueil des nouveaux arrivants Rocher-Percé

[fannylamarre@cjeoptionemploi.org](mailto:fannylamarre@cjeoptionemploi.org)

418 689-6402

#### Service d'accueil des nouveaux arrivants Avignon-Bonaventure

[sana@cjeavbo.org](mailto:sana@cjeavbo.org)

Avignon : 418 364-6660

Bonaventure : 418 534-3993



## Mot aux lecteurs

Vous êtes établi en Gaspésie, au Québec, depuis plus ou moins longtemps. Vous en avez fait le choix ou encore la vie vous y a porté. Vous avez emménagé pour le travail, la famille, l'environnement ou toute autre raison.

Vous avez apporté dans vos bagages la richesse de votre parcours et de votre propre culture. L'important maintenant, c'est qu'avec le temps, vous arriviez à **vous sentir chez vous. À vous sentir vous-même.**

Pour ce faire, vous traverserez sans doute différentes étapes sur les plans émotionnels et psychologiques. Vous serez possiblement déstabilisé, voire choqué, par certaines manières d'être ou d'agir des Québécois et des Gaspésiens. Vous ressentirez peut-être de l'incompréhension par rapport aux habitudes des gens ou aux valeurs préconisées. Vous aurez parfois l'impression de ne rien comprendre à la langue colorée dans laquelle on vous aborde, même si vous parlez déjà français!

Sachez que tout cela est tout à fait normal!

*Le présent guide vise à vous aider à vivre  
ce processus d'adaptation culturelle  
le plus en douceur possible.*

# À PROPOS DE CE GUIDE

---

## L'INFORMATION QUI S'Y TROUVE VOUS AIDERA À :

- \* Reconnaître le choc culturel et à en atténuer les symptômes.
- \* Comprendre les différences culturelles qui existent entre les sociétés.
- \* Mieux connaître les Québécois, les Gaspésiens.
- \* Vous familiariser avec la nouvelle culture qui vous entoure, la vie quotidienne, les façons de se comporter et les coutumes.
- \* Trouver des stratégies pour favoriser votre intégration.

## POUR L'UTILISER À SON PLEIN POTENTIEL :

- \* Feuilletez-le et prenez connaissance des sections qui vous interpellent ou encore lisez-le d'un bout à l'autre.
- \* Consultez les sources d'information externes proposées (liens en ligne et références vers d'autres documents).
- \* Tentez d'appliquer les conseils donnés.
- \* Communiquez avec la ressource du service d'accueil des nouveaux arrivants (SANA) de votre secteur pour aborder en profondeur les questionnements et les réflexions qu'il suscite.

**Souhaitons que la découverte de la culture et du territoire vous soit agréable, que les amitiés se tissent aisément au fil du temps et que vous vous sentiez finalement vous-même, chez vous.**

## NOTES

---

*Pour alléger le texte du présent document, le genre masculin est utilisé au sens neutre et n'a aucune intention discriminatoire.*



Depuis le printemps 2020, **la pandémie de la COVID-19 et les mesures sanitaires qui en découlent** font en sorte que les interactions sociales, les relations interpersonnelles et les lieux de rencontre se sont transformés et continuent d'évoluer. L'information contenue dans ce guide fait référence à un contexte « hors pandémie ». *Au fil du texte, le symbole ci-contre vous indiquera à certains endroits que la réalité pourrait différer étant donné le contexte actuel particulier.*



Vous verrez à d'autres endroits le symbole ci-contre : « **le SANA peut vous aider** ». Il signifie que la personne responsable du service d'accueil des nouveaux arrivants (SANA) de votre territoire peut vous aider avec cet aspect ou encore vous orienter vers des ressources ou de l'information. N'hésitez pas à communiquer avec elle!

# TABLE des matières



## 01 L'adaptation culturelle ..... 7

Les 4 phases de l'adaptation culturelle	8
Les stratégies d'adaptation	13

## 02 Dimensions culturelles et relations interpersonnelles ..... 17

Les dimensions culturelles	18
Les relations interpersonnelles	28

## 03 La culture québécoise et gaspésienne ..... 43

L'histoire de la Gaspésie	44	Le climat et les saisons	59
Les valeurs québécoises	50	Les fêtes et les jours fériés	71
La langue et ses expressions	51	L'alimentation	76
La géographie de la péninsule	54	Les arts et l'architecture	81

## 04 Conclusion Trucs et astuces ..... 85

Questionnaire : votre portrait culturel	88
-----------------------------------------	----

BIBLIOGRAPHIE	92
---------------	----



Ah, ces expressions québécoises!

« Attache ta tuque avec d'la broche! » signifie  
« Tiens-toi prêt, tout peut arriver! » ou « Attention, ça va surprendre! ».  
On avise la personne que ce qui va suivre **pourrait être déconcertant.**

« D'la » est une contraction de « de la », très courante dans le parler québécois.

SECTION

01



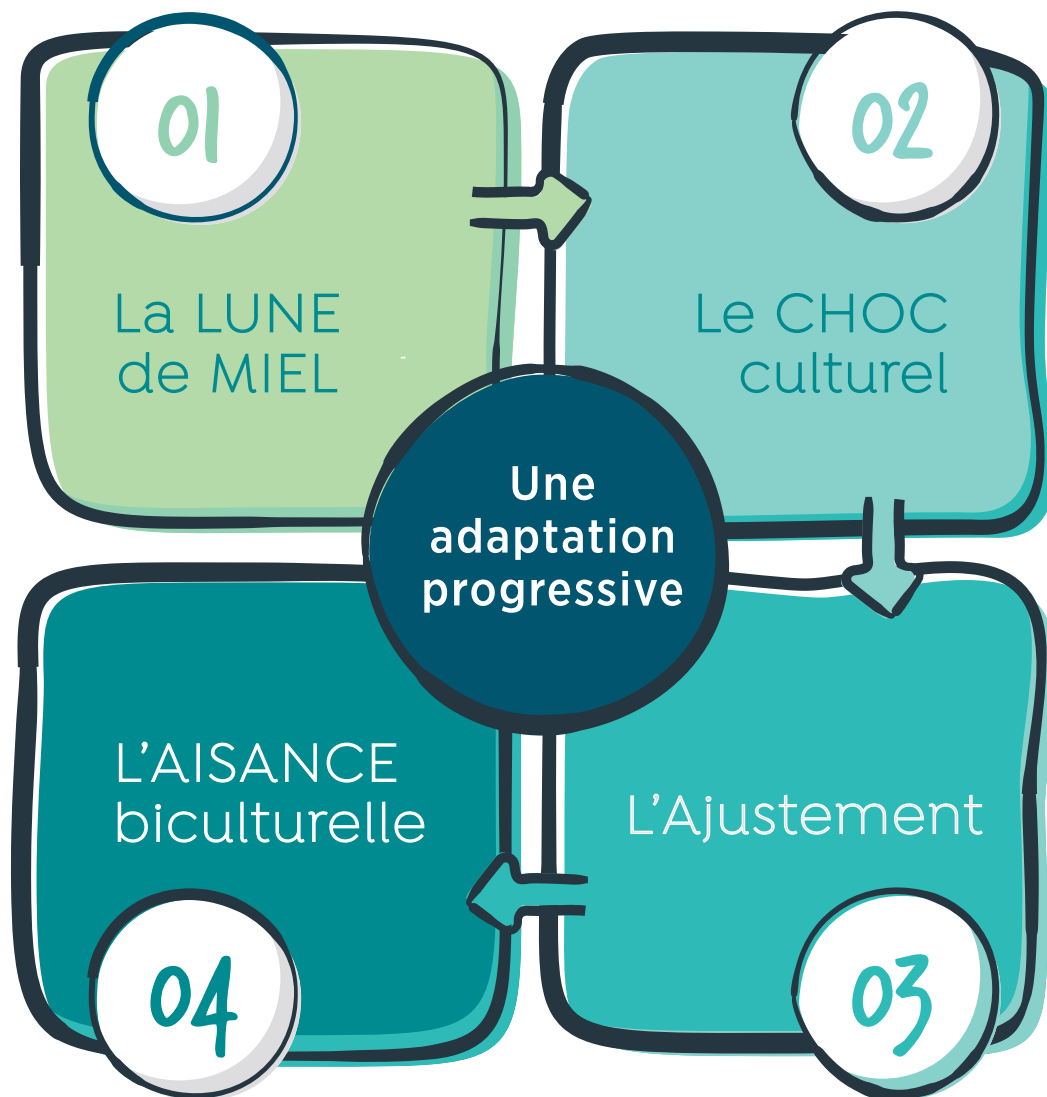
# L'adaptation culturelle

Bien des gens qui voyagent ou habitent à l'étranger connaissent une période d'ajustement qu'on appelle communément « choc culturel ». Son intensité varie selon les personnes, mais il touche à peu près tout le monde à un moment ou à un autre. Le choc survient parce que l'individu quitte un milieu familier pour plonger dans l'inconnu. Il perd alors un grand nombre de repères qui orientent sa vie et ses gestes au quotidien.

Les phases de l'adaptation culturelle sont souvent présentées en quatre temps : la lune de miel, le choc culturel ou la confrontation, l'ajustement et l'aisance biculturelle. Le nom de chaque phase peut varier selon les sources.



# 1.1 Les 4 PHASES de **l'adaptation culturelle**<sup>1</sup>



<sup>1</sup> BVE, 2020, Voyage.gc.ca, 2016 et Option-travail, 2019



## La LUNE DE MIEL

À votre arrivée au Québec et en Gaspésie, la plupart des choses que vous verrez ou que vous ferez vous sembleront stimulantes et positives. Vous serez possiblement fébrile, curieux et enthousiaste. Vous ressentirez sans doute de l'excitation. Durant cette phase initiale, la lune de miel, on a généralement de grandes attentes envers sa nouvelle vie et tendance à idéaliser la communauté d'accueil.

## Le CHOC CULTUREL

Après un certain temps, il est possible que vous commenciez à éprouver un sentiment de déracinement et de malaise général. Il peut s'écouler quelques jours, quelques semaines ou même quelques mois avant que vous ne ressentiez cet état. Cela varie considérablement selon la personne et les expériences vécues. Le choc culturel, aussi appelé « confrontation », survient lorsque vous commencez à perdre vos repères et vos illusions : vous vous heurtez peut-être à certains obstacles dans votre intégration ou vous vous sentez confronté dans vos valeurs et votre identité. Les différences culturelles qui vous enthousiasmaient au départ vous irritent et vous pèsent désormais.

## L'AJUSTEMENT

C'est à cette étape que vous commencez à accepter votre nouveau milieu, à comprendre les phénomènes qui vous entourent et à vous ouvrir aux façons de faire et de penser. Vous apprenez à ne pas juger la culture québécoise, les gens, leurs coutumes et leurs valeurs. Vous tissez petit à petit des liens avec des personnes de votre communauté d'accueil et êtes moins isolé. Comme vous commencez à comprendre les us et coutumes de la société, vous vous sentez plus compétent, plus efficace. Au quotidien, vous réagissez moins aux nouveautés, vous prenez vos habitudes.

## L'AISANCE BICULTURELLE

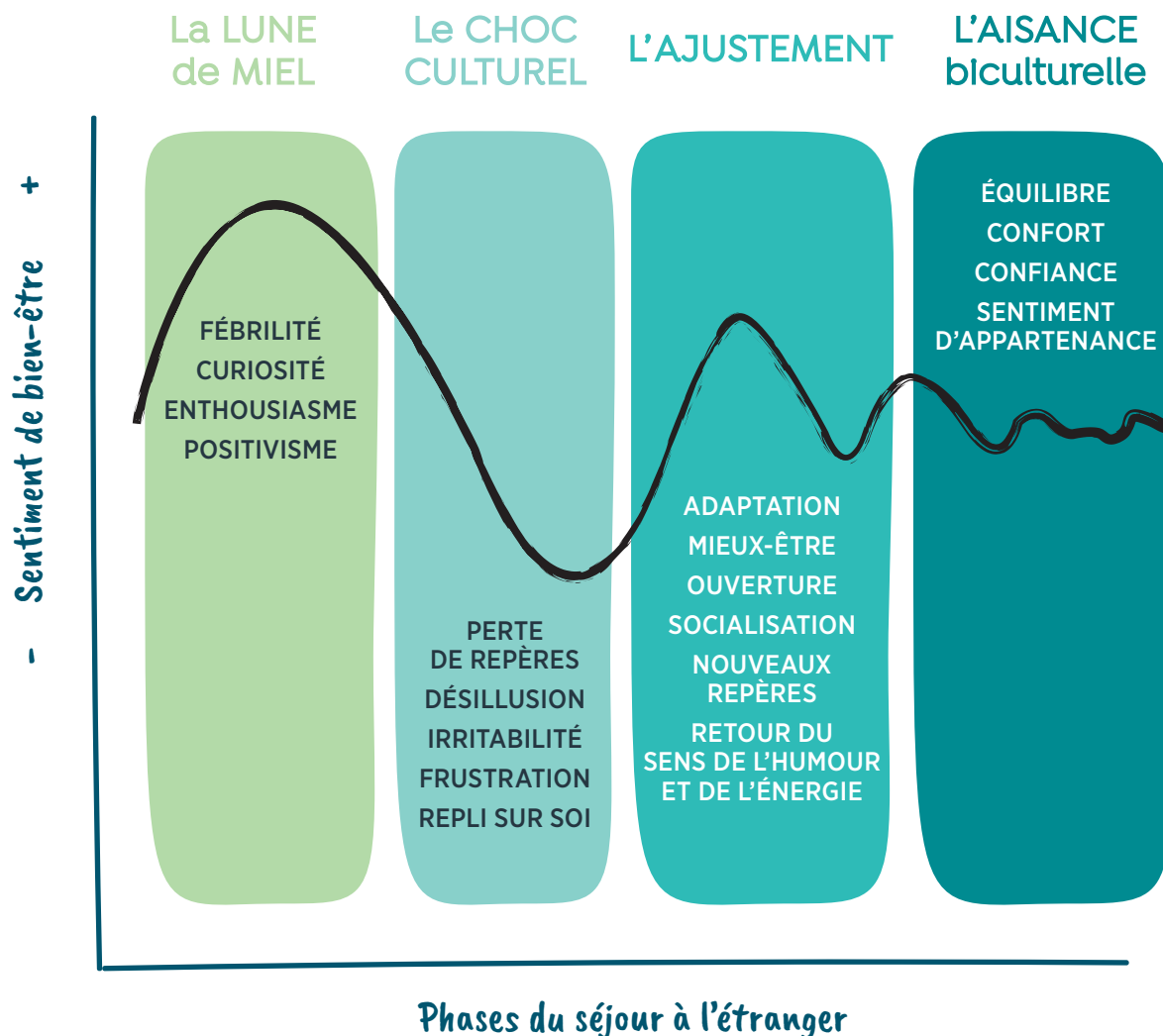
Vous vous sentez maintenant aussi à l'aise dans votre culture d'accueil que dans votre culture d'origine. Vous comprenez la société dans laquelle vous évoluez et vous êtes en mesure de l'expliquer à un nouvel arrivant. Si vous partez, vous apporterez dans vos bagages une partie de cette nouvelle culture. Il est toutefois très rare que l'on atteigne ce stade en quelques mois seulement; cela prend généralement des années!

# La COURBE de l'adaptation culturelle



L'adaptation culturelle n'est pas un phénomène linéaire et la durée des phases n'est pas déterminée... chacune d'elles est NORMALE.

Celles-ci peuvent être vécues différemment et à différents moments selon les personnes. On peut atteindre l'ajustement puis revenir au choc culturel ou revivre une lune de miel après quelques années passées dans la communauté d'accueil. Il y a autant de possibilités de « vagues » et d'allers-retours sur la courbe de l'adaptation culturelle que d'êtres humains qui la vivent !





La LUNE de MIEL



Le CHOC CULTUREL



L'AJUSTEMENT

L'AISSANCE  
biculturelle



# Les SYMPTÔMES du choc culturel



POUR MIEUX TRAVERSER CETTE ÉTAPE TOUT À FAIT NORMALE QU'EST  
LE CHOC CULTUREL, APPRENEZ À EN RECONNAÎTRE LES SYMPTÔMES POTENTIELS :

- \* **Colère**, inconfort, confusion, frustration, irritabilité et perte du sens de l'humour.
- \* **Isolement ou repli sur soi**. Vous passez beaucoup de temps seul ou encore vous ne fréquentez que des gens originaires de votre pays ou d'autres étrangers et vous évitez tout rapport avec la population locale.
- \* Sentiments **défavorables** à l'endroit des habitants et de la culture du pays d'accueil.
- \* **Consommation excessive** de nourriture et de boisson ou grand besoin de dormir.
- \* **Ennui**, fatigue et incapacité de se concentrer ou de travailler efficacement.
- \* **Mimétisme** : imitation des façons de faire locales, appropriation complète de la culture.

Pour aller plus loin ...

Découvrez le Webmagazine *Quand l'immigration fait mal*, réalisé par Immigrant Québec, au lien suivant : <https://bit.ly/2ZytyuK>.

*Vous en apprendrez plus sur le choc culturel et les stratégies pour vous sentir mieux grâce aux conseils de professionnels. Vous y trouverez aussi les témoignages et astuces de personnes immigrantes qui, peut-être comme vous, ont vécu des difficultés d'adaptation culturelle.*



# 1.2 Les STRATÉGIES d'adaptation<sup>2</sup>

Le meilleur moyen d'atténuer les effets du choc culturel abordés précédemment, c'est probablement de faire un effort conscient pour s'adapter à sa nouvelle culture.

VOICI QUELQUES SUGGESTIONS QUI VOUS AIDERONT À VOUS SENTIR PLUS À L'AISE DANS VOTRE NOUVEAU MILIEU DE VIE :

- ✓ **ADMETTEZ FRANCHEMENT LA PRÉSENCE DE CES EFFETS.**  
Ce n'est pas un signe de faiblesse de reconnaître que vous vous sentez mal à l'aise, tendu ou confus.
- ✓ **APPRENEZ LES RÈGLES DE VIE DE VOTRE RÉGION D'ACCUEIL.**  
Essayez de comprendre comment et pourquoi les habitants font les choses. Leurs coutumes et leurs comportements peuvent être différents des vôtres, mais ils ne sont ni meilleurs ni pires.
- ✓ **PARTICIPEZ À CERTAINES ACTIVITÉS CULTURELLES OU DE LOISIR.**  
Initiez-vous à une forme d'art, à la musique locale, à un sport ou encore à un art martial. En plus de vous rendre la vie plus intéressante, ces activités vous permettront peut-être de vous faire des amis.
- ✓ **APPRENEZ OU PERFECTIONNEZ LE FRANÇAIS ET DÉCOUVREZ LE PARLER GASPÉSIEN.**  
Les choses sont toujours plus faciles lorsque l'on comprend mieux ce que disent les gens. Ils seront reconnaissants de l'effort que vous faites pour communiquer avec eux et cela vous facilitera la vie.
- ✓ **PRENEZ SOIN DE VOUS.**  
Mangez bien, faites de l'exercice et dormez suffisamment. Limitez votre consommation d'alcool à une quantité modérée.
- ✓ **PROMENEZ-VOUS.**  
Mettez-vous dans la peau d'un touriste et découvrez les beautés de la région.

<sup>2</sup> Voyage.gc.ca, 2016

- ✓ **FAITES DU BÉNÉVOLAT, DONNEZ UN PEU DE VOTRE TEMPS À UN ORGANISME.**  
C'est un excellent moyen pour vous intégrer à votre communauté d'accueil et rencontrer de nouvelles personnes.

« Le bénévolat, c'est tellement payant que ça n'a pas de prix! »

- BOUCAR DIOUF



*BOUCAR DIOUF est une personnalité publique très connue au Québec. Humoriste, biologiste, animateur et auteur, il est arrivé du Sénégal directement à Rimouski il y a bientôt 30 ans et a fait de nombreux séjours en Gaspésie. Il aborde régulièrement les questions d'intégration, le métissage des origines et les différences culturelles.*

- ✓ **FAITES-VOUS DES AMIS ET TISSEZ DES LIENS.**  
Faire la connaissance de la population locale vous aidera à surmonter les différences culturelles et à vous approprier la région, les normes ainsi que les us et coutumes.
- ✓ **MAINTENEZ LA COMMUNICATION AVEC VOTRE FAMILLE ET VOS AMIS.**  
Parlez-leur de vos expériences et de vos problèmes; cela vous aidera à y voir plus clair. Vous pourriez aussi tenir un journal pour consigner vos idées et vos impressions.
- ✓ **FAITES QUELQUE CHOSE QUI VOUS RAPPELLE « LA MAISON ».**  
Écouter de la musique de son pays d'origine ou pratiquer un passe-temps familial sont d'excellents remèdes contre le mal du pays.
- ✓ **ÉVITEZ D'IDÉALISER LA VIE DANS VOTRE SOCIÉTÉ D'ORIGINE.**  
Tâchez de profiter au maximum de votre séjour et restez ouvert d'esprit.
- ✓ **DISCUTEZ AVEC LA PERSONNE RESPONSABLE DU SERVICE D'ACCUEIL DES NOUVEAUX ARRIVANTS (SANA) DE VOTRE MRC.**  
Elle peut vous écouter sans jugement, vous soutenir et vous outiller dans cette étape plus difficile. N'ayez crainte, la ressource du SANA ne sera pas vexée de vos remarques plus sombres sur la culture locale.

## SAVIEZ-VOUS QUE ?



*Si vous retournez dans votre pays d'origine à un moment ou à un autre, vous pourriez expérimenter un « CHOC CULTUREL INVERSÉ ».  
Attendez-vous à vivre une période de réadaptation culturelle même si c'est « chez vous ».*

.....  
Fin de la section 01  
=====



### Ah, ces expressions québécoises!

« Tire-toi une bûche! » signifie littéralement « Prends une chaise, assieds-toi avec nous! ». C'est **une invitation** à se joindre au groupe et à la conversation en cours.

« Mon chum » (**prononcé « tcheum »**) veut ici dire « mon ami ».  
Dans un autre contexte, une personne en couple pourrait aussi identifier son conjoint comme son « chum » (alors que le terme « blonde » peut être utilisé pour identifier sa conjointe).

Finalement, l'expression « 5 à 7 » désigne une rencontre entre collègues ou amis qui prennent **l'apéritif généralement après le travail**, entre 5 heures et 7 heures de l'après-midi (17 h et 19 h). Un 5 à 7 s'étire toutefois souvent bien au-delà de 19 h, d'où l'autre expression « 5 à tard! ».



SECTION

02



# Dimensions culturelles et relations interpersonnelles

Pour faciliter votre adaptation culturelle et en arriver à vous sentir chez vous, vous aurez sans doute à **faire l'effort conscient d'apprendre la culture qui vous entoure.**

Guidé par l'information qui suit, vous serez en mesure de situer votre culture d'origine par rapport à la culture québécoise et gaspésienne.

Vous comprendrez comment les gens communiquent, agissent et se considèrent les uns les autres. Voyez aussi comment on interagit généralement en Gaspésie au quotidien, que ce soit au travail, à l'épicerie, dans la rue ou dans le cadre du premier « 5 à 7 » auquel vous serez invité!



## 2.1 Les DIMENSIONS culturelles<sup>3</sup>

Pour arriver à communiquer efficacement avec les Québécois, vous devez d'abord avoir une idée des différences culturelles qui peuvent exister entre votre société d'origine et celle d'accueil. Une meilleure compréhension de certaines dimensions culturelles vous permettra de situer votre propre culture par rapport à celle du Québec et évitera de nombreux malentendus. Sans pour autant changer qui vous êtes fondamentalement, votre adaptation s'en verra accélérée et vous apprendrez peut-être, avec le temps, à rire de certaines de ces différences!

N'oubliez jamais, toutefois, que chaque individu est unique et est le résultat non seulement de sa culture, mais aussi de son éducation, de son vécu, de sa situation socio-économique et de nombreux autres paramètres.



### ATTENTION

Les dimensions culturelles sont ici présentées comme des extrêmes, mais une culture peut se situer à mi-chemin, voire montrer des particularités de chacun des deux pôles selon le contexte ou le groupe de personnes concernées. Le portrait culturel « type » des Québécois qu'on y dépeint n'est pas figé ni nécessairement caractéristique de toute la population. Il s'agit de pistes générales pour mieux comprendre votre nouvelle culture d'accueil. Vous observerez possiblement des tendances différentes ou nuancées au quotidien.

<sup>3</sup> Hofstede Insights, 2020, MICC, 2013 et Option-travail, 2019

- A** INDIVIDUALISME | COLLECTIVISME
- B** DISTANCE HIÉRARCHIQUE
- C** MASCULINITÉ | FÉMINITÉ
- D** RAPPORT AU TEMPS
- E** DISTANCE INTERPERSONNELLE
- F** COMMUNICATION

*En annexe au présent document, vous trouverez un **COURT QUESTIONNAIRE** qui vous permettra de vous situer vous-même par rapport au Québec et à chacune des dimensions culturelles. Les résultats ne sont ni scientifiques ni garantis à 100 %!*

*C'est un exercice ludique qui peut s'avérer révélateur, vous aider à mieux comprendre pourquoi certains éléments de la culture québécoise vous irritent ou simplement vous faire rire un peu!*





# INDIVIDUALISME | COLLECTIVISME

Il s'agit du niveau d'interdépendance qui existe entre les membres d'une société.

Dans une société INDIVIDUALISTE :

## ON VALORISE

- \* L'INDIVIDU ET SES BESOINS
- \* L'AUTONOMIE
- \* L'INDÉPENDANCE
- \* L'INITIATIVE
- \* LA LIBERTÉ
- \* LA RÉUSSITE INDIVIDUELLE

Par exemple, il est naturel et correct de :

- ✓ **Prendre la parole** dans une réunion de travail pour proposer une idée ou donner son opinion.
- ✓ Choisir un domaine d'études et une profession en fonction de **ses intérêts personnels et de ses propres aspirations**.
- ✓ **Devoir se vendre et démontrer ses compétences** en entrevue, même si un ami nous a référé.
- ✓ **Répondre de ses propres actes** et en payer seul les conséquences, s'il y a lieu.

Dans une société COLLECTIVISTE :

## ON VALORISE

- \* LE GROUPE ET LES LIENS SOCIAUX
- \* LA SOLIDARITÉ
- \* L'INTERDÉPENDANCE
- \* L'UNIFORMITÉ
- \* L'HARMONIE
- \* LA LOYAUTÉ

Par exemple, il est naturel et correct de :

- ✓ **Taire son opinion** pour préserver l'harmonie du groupe et le consensus.
- ✓ Choisir une carrière en fonction des **attentes de sa famille** pour poursuivre une tradition.
- ✓ **Obtenir un emploi** parce qu'on appartient à un groupe ou à une famille en particulier.
- ✓ **Bénéficier de la protection du groupe**, sur qui se répercutent tant les échecs que les réussites de l'individu.

**LE QUÉBEC EST UNE SOCIÉTÉ plus individualiste.** On y valorise les objectifs individuels, l'expression de ses idées et de ses opinions.



*Comme le soutien de la communauté est beaucoup moins important qu'autrefois, on s'est doté de mesures publiques (payées par l'état) pour répondre aux besoins individuels. En voici deux exemples éloquentes : l'assurance maladie et les centres d'hébergement et de soins de longue durée, où la plupart des familles choisissent de placer les aînés plutôt que de les garder à la maison.*

# FORTE | FAIBLE DISTANCE HIÉRARCHIQUE



Il s'agit de la façon de répartir le pouvoir au sein des sociétés et du degré d'inégalité qui existe entre les personnes selon leur fonction ou leur statut.

Dans une société à FORTE  
DISTANCE HIÉRARCHIQUE :

## ON VALORISE

- \* LA DISTANCE entre les gens qui occupent des fonctions différentes
- \* UN RESPECT PARTICULIER à l'égard des parents, des supérieurs, des enseignants et des dirigeants
- \* L'USAGE DE FORMULES DE POLITESSE lorsque l'on s'adresse aux personnes susmentionnées

Par exemple, il est naturel et correct que :

- ✓ **Le patron prend seul les décisions** et qu'elles ne soient pas remises en question.
- ✓ **L'employé vouvoie son patron** et use de formules de politesse à son égard (« vous », « Monsieur »).
- ✓ **Les aînés prennent les décisions** pour la famille.

Dans une société à FAIBLE  
DISTANCE HIÉRARCHIQUE :

## ON VALORISE

- \* PEU OU PAS DE DISTANCE entre les gens qui occupent des fonctions différentes
- \* L'ACCESSIBILITÉ des personnes, peu importe leur statut ou leur poste
- \* UN STYLE DE COMMUNICATION INFORMELLE, même avec les personnes en position d'autorité

Par exemple, il est naturel et correct que :

- ✓ **Un patron consulte ses employés** pour orienter une prise de décision.
- ✓ **Un employé tutoie\* son patron** et l'aborde par un simple « Salut! ».
- ✓ **Les parents laissent leurs enfants** suggérer des idées (d'activités, de repas, etc.).

*\* Bien que le tutoiement soit largement répandu au Québec, dans certains contextes de travail, il peut être de mise de vouvoyer son patron. Observez, écoutez et questionnez vos collègues pour savoir rapidement ce qui est approprié dans votre nouveau milieu de travail!*

**AU QUÉBEC, LA DISTANCE HIÉRARCHIQUE est habituellement faible.**

*Les interactions sont le plus souvent informelles. On recherche le consensus, la négociation et le travail d'équipe. On s'attend à ce que les gens soient autonomes et prennent des initiatives, surtout en contexte de travail.*





## MASCULINITÉ | FÉMINITÉ

Il s'agit du type de valeurs mises de l'avant dans une société selon le genre (féminin ou masculin) auquel elles sont traditionnellement associées.

Dans une société aux valeurs  
PLUS MASCULINES :

### ON VALORISE

- \* LA COMPÉTITION
- \* L'AMBITION
- \* LA RÉALISATION DE SOI
- \* LA RÉUSSITE matérielle et économique
- \* LES RÔLES TRADITIONNELS et différenciés endossés par les hommes et les femmes

Par exemple, il est naturel et correct que :

- ✓ **La femme soit responsable** de l'éducation des enfants et de la maison, tandis que l'homme gère tout ce qui concerne l'extérieur du foyer.
- ✓ **Des gens se confrontent** d'une façon qui peut avoir l'air dure dans le but de s'affirmer ou pour ne pas perdre la face.
- ✓ Un employé carbure principalement **aux défis et à la compétition individuelle** dans son milieu de travail.

Dans une société aux valeurs  
PLUS FÉMININES :

### ON VALORISE

- \* LA COOPÉRATION
- \* LA MODESTIE
- \* LE CONSENSUS
- \* La recherche d'une certaine QUALITÉ DE VIE
- \* L'INTERCHANGEABILITÉ DES RÔLES HOMME-FEMME

Par exemple, il est naturel et correct que :

- ✓ **Tant l'homme que la femme** s'impliquent dans l'éducation des enfants et la gestion des finances familiales.
- ✓ **La femme gagne un salaire supérieur** à celui de l'homme.
- ✓ Un employé cherche un milieu professionnel où l'on préconise **le travail d'équipe** et qu'il souhaite **entretenir de bonnes relations** avec son patron et ses collègues.

**LE QUÉBEC EST UNE SOCIÉTÉ aux valeurs plutôt féminines,** ce qui vient en quelque sorte contrebalancer les valeurs individualistes qui y prédominent et qui sont présentées à la dimension A.



*L'indice de féminité du Québec est beaucoup plus élevé que celui du reste du Canada. Le féminisme militant et les révolutions sociales, notamment à partir des années 1960, ont mené à cette évolution vers une société transformée, très axée sur les valeurs féminines.*

# RAPPORT AU TEMPS MONO | POLY CHRONIQUE



Il s'agit de la valeur qu'une société accorde au temps et de sa façon de le gérer.

Dans une société qui voit le temps de façon **MONOCHRONIQUE** :

## ON VALORISE

- \* Une vision orientée **VERS LE FUTUR**
- \* **LA PLANIFICATION**
- \* **LA PONCTUALITÉ**
- \* **LA SPÉCIALISATION** des individus
- \* L'exécution d'une **SEULE TÂCHE À LA FOIS**
- \* **LA PRODUCTIVITÉ** plutôt que les relations interpersonnelles

Par exemple, il est naturel et correct de :

- ✓ **Prendre rendez-vous** pour obtenir un service (coiffeur, médecin, etc.).
- ✓ **Arriver à l'heure**, et même un peu d'avance, à un rendez-vous, qu'il soit de nature amicale ou professionnelle.
- ✓ Effectuer un mandat dans le délai prescrit, **selon l'échéancier prévu**.

Dans une société qui voit le temps de façon **POLYCHRONIQUE** :

## ON VALORISE

- \* Une vision axée **SUR LE PRÉSENT**
- \* **LA SPONTANÉITÉ** (saisir les occasions qui se présentent)
- \* **UNE LIBERTÉ** dans les horaires
- \* **LA POLYVALENCE** des individus
- \* L'exécution de **PLUSIEURS TÂCHES À LA FOIS**
- \* **LES RELATIONS HUMAINES** plutôt que l'atteinte du but fixé

Par exemple, il est naturel et correct de :

- ✓ **Empiéter largement** sur une rencontre de travail pour entretenir une discussion informelle ou amicale.
- ✓ **Arriver avec un certain retard** à une rencontre ou à un rendez-vous « planifié ».
- ✓ **Réaliser plusieurs tâches à la fois** et être interrompu pendant que l'on s'affaire.

**AU QUÉBEC, LA RELATION AU TEMPS est plutôt monochronique.**

Les gens préfèrent respecter les horaires et les échéanciers établis.

*Il est en général mal perçu d'arriver ou de remettre des documents en retard.*

*La notion de « temps » est importante. Vous entendrez d'ailleurs plusieurs expressions du style « Prendre son temps », « Perdre son temps », « Gagner du temps », « Le temps, c'est de l'argent ».*





## DISTANCE | PROXIMITÉ INTERPERSONNELLE

Il s'agit de la distance physique généralement admise entre les gens, en public comme dans l'intimité.

Dans une société où  
LA DISTANCE est favorisée :

### ON EST PLUS À L'AISE DE

- \* Garder UNE CERTAINE DISTANCE avec son interlocuteur (*on a une grande « bulle » individuelle*)
- \* ÉVITER LES TOUCHERS
- \* RESPECTER L'ESPACE PERSONNEL ou privé de chacun
- \* ÉVITER LES BRUITS FORTS et les odeurs personnelles prononcées, qui sont moins bien tolérés

Par exemple, il est naturel et correct de :

- ✓ Garder une certaine distance avec les inconnus dans le transport en commun ou dans une file d'attente.
- ✓ Refuser que quelqu'un entre sans cogner lorsque la porte de sa chambre est fermée.

Dans une société où  
LA PROXIMITÉ est favorisée :

### ON EST PLUS À L'AISE DE

- \* ÊTRE TOUT PRÈS de son interlocuteur
- \* TOUCHER LES GENS avec qui on parle
- \* PARTAGER DES ESPACES COMMUNS, avoir moins d'intimité
- \* BIEN VIVRE AVEC LES BRUITS, les odeurs et les contacts des étrangers

Par exemple, il est naturel et correct de :

- ✓ Se faire la bise ou une accolade lorsque l'on rencontre une personne pour la première fois.
- ✓ Toucher le bras ou l'épaule de la personne avec qui l'on parle.

**EN GÉNÉRAL, c'est la distance** qui prime au Québec.

*Les Québécois accordent beaucoup d'importance à leur espace personnel (à leur « bulle ») et ils aiment qu'on le respecte. Pas étonnant lorsqu'on vit sur un territoire aussi vaste et à faible densité de population : à chacun son espace!*





# COMMUNICATION EXPLICITE | IMPLICITE



Il s'agit de la façon de transmettre un message à son interlocuteur.

Dans une société où la communication est plutôt **EXPLICITE** :

## ON FAVORISE

- \* LE CONTENU DU MESSAGE plutôt que le contexte
- \* LA PRÉCISION de l'information
- \* LA CLARTÉ du message
- \* LES FAITS

Par exemple, il est naturel et correct de :

- ✓ **Être clair et direct** dans ses intentions.
- ✓ **Se faire rassurant** dans ses propos, montrer qu'on est en contrôle.
- ✓ **Affronter directement** les conflits.

Dans une société où la communication est plutôt **IMPLICITE** :

## ON FAVORISE

- \* LE CONTEXTE (*statut de la personne, relations, langage non-verbal, etc.*) plutôt que le message
- \* LES SILENCES, qui ont leur importance
- \* LES ALLUSIONS et les sous-entendus
- \* LES RÉFÉRENCES COMMUNES avec ses interlocuteurs

Par exemple, il est naturel et correct de :

- ✓ **Laisser deviner ses intentions** sans les nommer clairement.
- ✓ **Dire le contraire de ce que l'on pense sincèrement** (*en utilisant l'ironie ou le sarcasme*).
- ✓ **Éviter** les conflits.

**DE FAÇON GÉNÉRALE, LES QUÉBÉCOIS PRIVILÉGIENT la communication explicite** (dire clairement) dans leurs échanges sociaux et professionnels, mais **la communication implicite** (faire comprendre indirectement) prend le dessus dans les échanges potentiellement conflictuels.

*Si vous n'êtes pas certain d'avoir compris le sens de ce que l'on vous dit, ne cherchez pas à interpréter. Demandez simplement des clarifications!*



# Le portrait culturel québécois

illustré

*Au Québec, on  
a tendance à...*



**Prendre la parole pendant une réunion de travail  
pour proposer ses idées.**

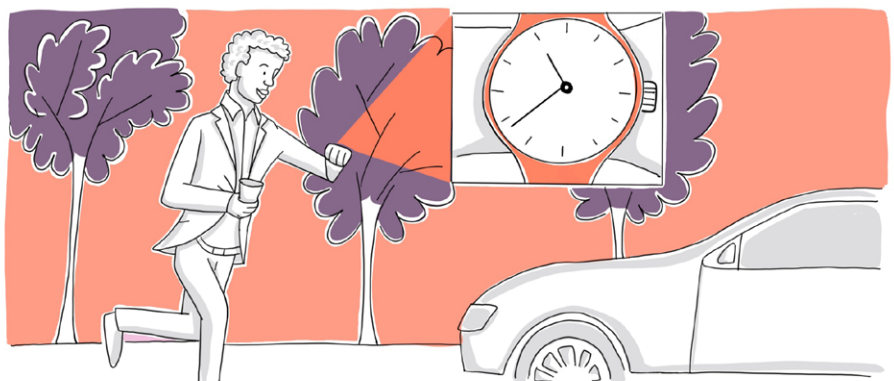
*Échanger informellement avec  
son supérieur, voire le tutoyer.*



*Se hâter pour arriver à l'heure (ou en avance!)  
à un rendez-vous prévu.*



**Garder une certaine distance  
entre inconnus dans  
une file d'attente.**



Réaliser un mandat spécifique dans le délai prescrit et selon l'échéancier prévu.



Travailler en équipe et de façon concertée, collaborer au travail.



**Voilà!**

## 2.2 Les RELATIONS interpersonnelles

Vous comprenez maintenant un peu mieux certaines dimensions culturelles et comment elles peuvent influencer la communication et les comportements au sein d'une société donnée.

Comme vous avez pu le constater, le portrait culturel des Québécois ressemble à ceci :

- ✓ BEAUCOUP D'INDIVIDUALISME ET UN PEU DE COLLECTIVISME
- ✓ UNE DISTANCE HIÉRARCHIQUE PLUTÔT FAIBLE
- ✓ DES VALEURS BEAUCOUP PLUS FÉMININES QUE MASCULINES
- ✓ UNE PERCEPTION DU TEMPS MONOCHRONIQUE
- ✓ UNE DISTANCE PHYSIQUE (OU « BULLE ») IMPORTANTE ENTRE LES GENS
- ✓ UNE COMMUNICATION PLUTÔT EXPLICITE, PONCTUÉE D'ÉLÉMENTS IMPLICITES



### ATTENTION

Comme dans toute culture, chaque Québécois est unique, doté d'une personnalité propre et marqué par ses expériences, ce qui influence ses comportements.

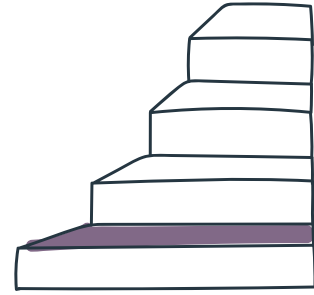
Ce portrait est général et il peut varier d'une personne, d'une région ou même d'une situation à une autre. Il donne toutefois une bonne idée de la façon qu'ont les Québécois d'interagir, de tisser des liens avec les autres et de gérer leurs relations humaines.

Voyons comment tout ceci se traduit dans la vraie vie et dans différents contextes relationnels.



# L'INCONNU

## SALUER un Inconnu



En Gaspésie, les gens ont l'habitude de se saluer sur la rue, qu'ils se connaissent ou non. On adressera un « Bonjour » franc à la personne qu'on croise ou encore un sourire accompagné d'un hochement de tête. **Ce n'est toutefois pas nécessairement la norme ailleurs au Québec.** Dans les centres urbains (Québec et Montréal, par exemple), il est extrêmement rare que des inconnus se saluent, se sourient ou même qu'ils échangent un regard.

Les Québécois, et particulièrement les Gaspésiens, sont en général serviables et sympathiques. N'hésitez pas à les arrêter sur la rue pour leur demander des renseignements, ils vous répondront avec plaisir et un grand sourire, pour la plupart.

Société  
aux valeurs  
féminines

En contexte professionnel avec un supérieur que l'on rencontre pour la première fois ou dans une réunion d'affaires, le « Bonjour » est tout aussi approprié et s'accompagne souvent d'une poignée de main, peu importe qu'on soit entre hommes ou entre femmes.

## CONVERSER avec un Inconnu

Lorsque l'on s'adresse à un inconnu, on aura tendance à utiliser le « Vous » pour une personne d'âge adulte et le « Tu » pour un enfant ou un adolescent (*voir l'encadré de la page suivante pour plus de précisions*).

Si vous entamez une discussion avec quelqu'un que vous ne connaissez pas, il y a de bonnes chances que la météo soit le premier sujet abordé. En effet, les Québécois parlent souvent de la température qu'il fait ou qu'il fera pour amorcer une conversation. D'ailleurs, en guise de salutation polie lorsque l'on se croise, il n'est pas rare d'entendre « Salut! Il fait beau! ».

## SAVIEZ-VOUS QUE ?

*Le TUTOIEMENT (utilisation de la deuxième personne du singulier, « tu », pour s'adresser à une personne) est chose courante au Québec, davantage que dans la plupart des pays francophones. Ne soyez donc pas choqué si les Québécois s'adressent à vous au « tu ». Ce ton familier, c'est l'approche québécoise!*

*Le VOUVOIEMENT (utilisation de la deuxième personne du pluriel, « vous », pour s'adresser à une personne) est principalement utilisé lorsque l'on s'adresse à des personnes plus âgées que soi-même ou à un supérieur que l'on ne connaît pas encore beaucoup.*

*Tutoyer son professeur ou son patron après quelque temps à l'emploi n'est généralement pas considéré comme un manque de respect. Dans le cadre de relations professionnelles, on commencera souvent par se vouvoyer, puis rapidement on se demandera la permission de se tutoyer mutuellement.*

### Pour aller plus loin...

Visionnez le sympathique court métrage  
« Il va faire beau demain » :

<https://www.onf.ca/film/il-va-faire-beau-demain/>.

*Réalisé par Guillaume Lévesque et Antoine Létourneau-Berger, ce court métrage montre à quel point la météo, incontrôlable et omniprésente dans les conversations quotidiennes, imprègne l'imaginaire collectif québécois.*



Par ailleurs, les Gaspésiens ont tendance à demander à toute personne qu'ils n'ont jamais rencontrée :

### **Tu viens pas d'icitte, toé, hein ?**

(Traduction libre : « Tu n'es pas originaire d'ici, toi, n'est-ce pas ? »)

### **T'es un p'tit qui ?**

(Traduction libre : « Qui sont tes parents, tes grands-parents ?  
Quel est ton nom de famille ? Raconte-moi d'où tu viens ! »)

Comme la Gaspésie est une région à faible densité de population et communautaire, les gens d'ici ont l'habitude de se côtoyer, de se croiser, de connaître un peu tout le monde. Lorsqu'ils tombent sur quelqu'un qu'ils n'ont jamais vu auparavant, ils sont curieux ! Il n'y a ni malice ni sous-entendu : les Gaspésiens ont en général simplement envie de vous connaître. Prenez ces questions avec un grain de sel et prêtez-vous au jeu avec le sourire, si vous êtes à l'aise de le faire.



## Ah, ces expressions québécoises!

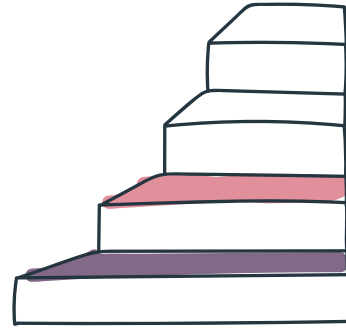
« Prendre les choses avec un grain de sel » signifie  
« Ne pas prendre trop au sérieux » ou « Prendre les choses **avec humour** ».



Soyez rassuré, tout le monde subit le même traitement, peu importe la langue, la couleur de peau, la nationalité ou l'accent. Il suffit qu'on ne vous ait jamais croisé avant pour que ces questions surgissent.

En somme, les Gaspésiens que vous rencontrez pour la première fois voudront probablement savoir d'où vous venez, ce qui vous a amené à vous établir en Gaspésie et ce que vous faites comme travail ou comme études. Ce sont des aspects par lesquels les Québécois se définissent et qui sont très importants pour eux.

## La CONNAISSANCE - Entre l'inconnu et l'ami -



Si la conversation s'étire ou que vous croisez la même personne à différentes occasions, vous deviendrez graduellement ce qu'on appelle des « connaissances ». Vous n'êtes pas encore des amis, mais les salutations sont plus chaleureuses et vous avez des échanges un peu plus longs avec cette personne lorsque vous la voyez. On en reste souvent au stade de « connaissances » avec des collègues de travail, même si certains peuvent devenir des amis avec le temps.

### SAVIEZ-VOUS QUE ?

*Il est très courant qu'une femme soit amicale avec un homme, et vice versa, sans qu'il y ait pour autant d'intention amoureuse ou de désir de relations intimes. Une sincère amitié homme-femme peut d'ailleurs bel et bien voir le jour au Québec!*

### SALUER une connaissance

La formule de salutation typique lorsqu'on croise une connaissance, qu'on arrive au travail le matin ou qu'on retrouve un ami ressemble à « Salut, ça va? ». Avec une connaissance, on ne s'attend pas nécessairement à une réponse détaillée à la question « Ça va? ». Vous remarquerez rapidement que la très grande majorité des gens répondront simplement « Oui, ça va, et toi? », peu importe leur véritable état d'esprit. Ils s'attendent généralement au même genre de réponse positive de votre part.

Lorsque l'on aperçoit quelqu'un qu'on connaît au loin, on le saluera en levant le bras et en balançant la main ouverte de droite à gauche dans les airs (signe « bye-bye »).

Vous marchez sur la rue et un bref coup de klaxon vous fait sursauter? Il s'agit fort probablement d'un automobiliste qui vous salue, vous ou un autre passant, par ce moyen. Eh oui, le klaxon de la voiture peut s'utiliser de façon chaleureuse et positive au Québec!



## CONVERSER avec une connaissance

À ce stade, le Québécois sera probablement intéressé à ce que vous lui parliez de votre pays, des coutumes, de la culture et de la situation politique. De son côté, il sera heureux que vous lui posiez des questions sur le Québec, ses traditions, son histoire, ses artistes et ses lieux d'importance. Ces échanges, qui peuvent par exemple se tenir sur l'heure du dîner au travail, sont une belle façon de tranquillement tisser des liens pour glisser graduellement vers une amitié.

**« Ouvrez votre cœur, étudiez les gens. Vous les séduirez en montrant de l'intérêt pour eux et pour la région. »**

- BOUCAR DIOUF



### ATTENTION

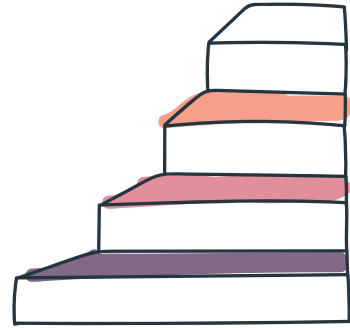
Dans les premières rencontres, les sujets de discussion trop personnels ou relevant de la vie privée sont rarement abordés et le ton de la conversation demeure assez léger.

## SAVIEZ-VOUS QUE ?

*Les Québécois garderont habituellement une certaine DISTANCE PHYSIQUE (environ la longueur d'un bras ou d'un mètre) entre vous et eux dans les files d'attente ou pendant une discussion, que vous soyez de purs étrangers, des connaissances, de bons amis ou des collègues de travail. Entrer dans la « bulle » d'un Québécois risque de lui causer de l'inconfort. Il n'est pas non plus courant pour eux de toucher leur interlocuteur pendant une discussion, sur le bras ou l'épaule par exemple. Les hommes, particulièrement, évitent généralement les contacts physiques entre eux à moins d'avoir atteint un bon degré d'aisance.*

*Société où la distance est favorisée*

# L'AMI



L'amitié, au Québec, se construit progressivement sur une base d'affinités et de confiance. C'est le genre de relation qui prend du temps à éclore. Il vous faudra certainement une bonne dose de proactivité et de patience pour faire en sorte que les connaissances que vous côtoyez et appréciez deviennent des amis.

## Quelques trucs :

- ✓ **INVITEZ-LES À PRENDRE UN CAFÉ**, un verre ou à faire une activité. Ça peut être aussi simple que de faire une promenade ou les courses ensemble.
- ✓ **ACCEPTÉZ TOUTES LES INVITATIONS** lorsqu'elles vous tentent et que votre horaire le permet.
- ✓ **OUVREZ-VOUS, RÉPONDEZ AUX QUESTIONS** que l'on vous pose en toute authenticité, laissez-vous connaître ainsi que votre culture.
- ✓ **INSCRIVEZ-VOUS À UNE ACTIVITÉ**, un loisir ou un sport qui vous intéresse. Vous y tisserez, à la longue, des amitiés avec les gens qui partagent des intérêts communs aux vôtres.



## SAVIEZ-VOUS QUE ?

*Au Québec, lorsqu'on vous suggère de sortir pour aller manger ou prendre un verre, chacun paie sa facture ! À moins que la personne ne formule très clairement dans l'invitation qu'elle paiera pour vous ou qu'elle insiste pour le faire une fois sur place, le paiement est chacun pour soi.*

## SALUER un ami

Quand on rencontre un ami, à la question « Ça va? », on peut se permettre de répondre en élaborant un peu plus sur comment vont véritablement les choses dans notre vie personnelle et au travail, selon le contexte. Il est moins approprié de s'étendre de façon détaillée à l'épicerie, mais tout à fait normal de le faire lorsqu'on prend un verre entre amis.

**Bien que les Québécois puissent se faire la bise entre amis en guise de salutation, ce n'est pas systématique! Voici différentes façons de se saluer, selon le contexte :**

### \* L'ACCOLADE

*Entre deux femmes, une femme et un homme ou, plus rarement, deux hommes, on échangera une accolade en guise de salutation, généralement lorsqu'on est des amis proches.*

### \* LA BISE

*Au Québec, elle consiste en 2 becs, 1 sur chaque joue. La bise est courante entre deux femmes ou un homme et une femme, surtout s'ils ne se sont pas vus depuis un certain temps ou au début et à la fin d'une soirée amicale. Les hommes québécois entre eux ne se font pratiquement jamais la bise.*

### \* LA POIGNÉE DE MAIN OU LA « BINE » SUR L'ÉPAULE

Comme les hommes se font généralement moins d'accolades et de bises entre eux, ils se saluent par une poignée de main ou une « bine » sur l'épaule.



Ah, ces expressions québécoises!

*« Donner une bine » sur l'épaule de quelqu'un signifie lui « donner un coup de poing ». Bien sûr, lorsque c'est en guise de salutation, il s'agit d'un léger coup de poing affectueux!*



*En contexte de pandémie, les salutations d'usage sont différentes. On a tendance à se saluer à distance, même entre amis, par des mots gentils et un petit signe de la main.*

## CONVERSER avec un ami

Les sujets de conversation possibles avec des amis sont aussi variés que le nombre d'amis que vous vous ferez avec le temps! **Voici quelques exemples de thèmes qui peuvent être abordés pour entamer la discussion** : *le travail, les études, la spécialisation professionnelle, la maison, les vacances, les activités de loisir*. Plus la relation s'approfondit, plus on tendra vers des sujets personnels comme les relations de couple, les émotions qu'on vit par rapport à son contexte professionnel, le retour sur des anecdotes communes, etc.

En règle générale, les Québécois ne parlent pas de leur salaire ou de leurs finances personnelles. **L'argent est un sujet plutôt tabou au Québec, tout comme la religion et la politique**. Ce sont des réalités, des choix et des croyances personnels qu'on préfère ne pas aborder pour ne pas créer d'animosité.

L'humour entre amis peut se traduire par des jeux de mots, des taquineries ou des blagues faisant référence à un vécu commun, au contexte politique général, au sexe... et à bien d'autres sujets! Il est normal de ne pas toujours comprendre les blagues ou de ne pas nécessairement les trouver drôles lorsqu'on atterrit dans une nouvelle culture.



### **Donnez-vous du temps!**

*Vous finirez (peut-être...) par vous approprier cette partie-là aussi de la culture québécoise.*



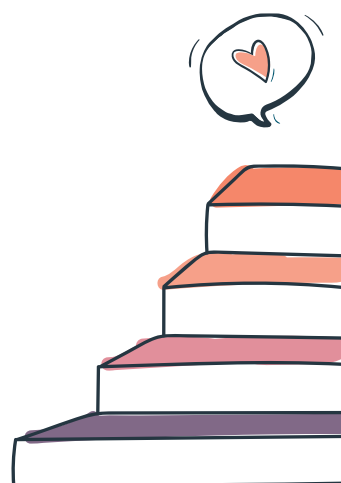
## Pour aller plus loin ...

*Si vous avez envie de vous familiariser avec l'humour québécois en découvrant certains humoristes d'ici qui ont particulièrement la cote auprès des Québécois, voici quelques suggestions d'écoute. C'est aussi une belle initiation aux expressions et aux jurons québécois!*

- ✳ **YVON DESCHAMPS, pionnier de l'humour québécois**  
Sketch « La langue française » : <https://www.youtube.com/watch?v=hIxAL2lpXEE>.  
Sketch « Les ados » : <https://www.youtube.com/watch?v=FR4hqh6VcaM>.
- ✳ **FRANÇOIS PÉRUSSE** | Sketch « Magasiner un ski-doo » en capsule audio :  
<https://www.youtube.com/watch?v=V-VbVJ1DkxY>.
- ✳ **LES GRANDES CRUES** | Sketch « 5 à 7 » :  
<https://www.facebook.com/watch/?v=449499565481353>.
- ✳ **LOUIS-JOSÉE HOUDE** | Extrait de son spectacle « Suivre la parade » (Été 1987 - Le voyage en Gaspésie) : <https://www.youtube.com/watch?v=JtzZUqvei4c>.
- ✳ **ANDRÉ SAUVÉ** | Sketch « La cuisine » : <https://bit.ly/338qHe0>.

# Les RELATIONS amoureuses et intimes

RENCONTRER



Au Québec, il est plutôt normal que des personnes célibataires vivent seules ou en colocation, parfois pendant un grand nombre d'années, lorsqu'elles n'ont pas encore rencontré la « bonne » personne, après une rupture ou simplement par choix. Il n'en demeure pas moins qu'on souhaite généralement rencontrer quelqu'un avec qui partager sa vie. Au Québec, la relation amoureuse se fonde sur des valeurs, des aspirations et des intérêts communs. On dit que « **chaque torchon trouve sa guenille!** ».



Ah, ces expressions québécoises!

« *Chaque torchon trouve sa guenille* » signifie  
**que chacun finit par trouver son âme sœur.**



**VOUS HABITEZ EN GASPÉSIE ET SOUHAITEZ TROUVER CETTE ÂME SŒUR?**  
**Voici quelques pistes...**

- ✓ **COMMENCEZ PAR VOUS FAIRE DES AMIS** (*voir la section précédente*)!  
L'amour se cache peut-être parmi eux, mais ils pourront aussi vous présenter d'autres personnes que vous pourriez trouver intéressantes.
- ✓ **RÉPONDEZ « OUI »** lorsque l'on vous invite à sortir, saisissez toutes les occasions!
- ✓ **PRENEZ PART À DES ACTIVITÉS** (bénévoles, culturelles, de loisir, sportives, etc.) pour lesquelles vous avez un réel intérêt. Vous y rencontrerez des personnes qui partagent des valeurs et des goûts communs.

- ✓ **INSCRIVEZ-VOUS SUR UN SITE OU UNE APPLICATION DE RENCONTRES**, si vous y êtes à l'aise. Sachez toutefois qu'ils sont beaucoup moins utilisés en Gaspésie qu'ailleurs au Québec et que le rayon géographique propose des rencontres avec des personnes qui habitent parfois dans d'autres régions, à des centaines de kilomètres. Si ces applications vous interpellent malgré cela, découvrez-en quelques-unes par ici **(les plus populaires en Gaspésie étant Tinder et Badoo)** : <https://www.coupdepouce.com/vie-perso/couple/galeriemedias/12-sites-et-applications-de-rencontre-comment-choisir>.
- ✓ **Laissez aux gens la chance de vous connaître** et de découvrir votre personnalité, mais aussi votre culture, en toute sincérité et authenticité. Répondez aux questions et intéressez-vous aux autres, avec simplicité. Ça ne prend souvent qu'un sourire, un mot échangé ou un point commun pour qu'une relation débute. Et ça peut arriver n'importe où : pendant un événement, dans votre milieu de travail ou même à l'épicerie!

## La SÉDUCTION

Au Québec, les femmes ont pris une grande part d'initiative dans les relations amoureuses à partir de la révolution féministe des années 1960 et n'hésitent pas à faire les premiers pas. Lorsqu'un homme ou une autre femme les intéresse, elles l'abordent.

Pour leur part, les hommes n'usent en général pas de techniques de drague évidentes ni de jeux de séduction. Siffler une femme, insister pour lui payer un verre alors qu'elle a déjà refusé ou encore la noyer sous les compliments ne sont pas nécessairement des façons de faire gagnantes.

En général, quand on fait un compliment dans un contexte qui se prête au flirt au Québec, c'est dans un but précis, c'est-à-dire qu'on a un réel intérêt pour l'autre personne. Les gens qui complimentent à gauche et à droite sont peu appréciés et rapidement identifiés comme séducteurs ou « machos ».

**Pour cruiser (signifie « draguer » et se prononce « krouser »), au Québec, on attend souvent un petit signe d'intérêt de l'autre personne, on lui laisse de l'espace et on accepte qu'elle soit indépendante, en payant chacun sa partie de la facture par exemple.**



**ATTENTION! La notion de consentement est capitale.**  
Lorsqu'une personne refuse des avances, on la laisse tranquille.  
Un « Non » est un « Non » et ne comprend aucun sous-entendu, aucune invitation à insister.

## Pour aller plus loin...

*Voici quelques liens qui vous permettront de mieux comprendre et d'explorer la séduction à la québécoise.*

L'art de la séduction abordée avec un psychologue spécialisé en relation de couple et 2 coachs en séduction à l'émission « Les francs-tireurs » :  
<https://www.youtube.com/watch?v=iEZvVjnOvOY>.

L'article « Comment (se faire) draguer au Québec? » :  
<https://mauditsfrancais.ca/se-faire-draguer-quebec/>.

L'article « La drague d'un côté à l'autre de l'Atlantique » :  
<https://quartierlibre.ca/la-drague-dun-cote-a-lautre-de-latlantique/>.

## La RELATION de COUPLE

Il est naturel pour les Québécois de se « fréquenter » pendant une période relativement longue avant de devenir officiellement un couple. On fera des sorties ensemble, on s'appellera et on se textera régulièrement, on aura possiblement des relations sexuelles, mais sans pour autant former un couple. Il arrive parfois, à ce stade, que les deux personnes ou l'une d'elles aient d'autres fréquentations.

Pour signifier son désintérêt, le Québécois a tendance à simplement cesser de donner et de prendre des nouvelles. Il n'y a pas toujours de rupture officielle à cette étape de la relation.

Lorsque la relation devient sérieuse, on a l'habitude d'en discuter pour officialiser la chose entre nous. Il arrive que les gens forment un couple mais n'habitent pas tout de suite ensemble. Ils emménageront dans un lieu commun lorsqu'ils s'y sentiront prêts ou que le contexte personnel et professionnel s'y prêtera.

Les marques d'affection en public sont tolérées (s'embrasser sur la bouche, se tenir la main). Ce genre de contact physique prolongé avec une personne est d'ailleurs le signe d'une relation intime ou familiale et n'est pas commun entre amis.

Au Québec, il n'est pas rare que les couples choisissent de ne pas avoir d'enfants ou qu'ils aient leur premier après 30 ans.

Il est aussi courant pour les couples québécois de ne pas se marier. L'union libre est très bien acceptée au Québec, que ce soit préalable au mariage ou non. Lorsqu'on vit en union libre depuis un certain temps ou sous certaines conditions, on devient officiellement « **conjoints de fait** » aux yeux des deux niveaux de gouvernement (provincial et fédéral).

## Qu'est-ce qu'un « conjoint de fait » ? <sup>4</sup>

*Le terme conjoint de fait signifie que vous vivez avec une personne qui n'est pas votre époux, mais avec qui vous avez une relation conjugale et à laquelle au moins l'une des situations suivantes s'applique :*

**01** La personne vit avec vous dans une relation conjugale au moins 12 mois sans interruption.

**02** La personne est le parent de votre enfant, par la naissance ou l'adoption.

**03** La personne a la garde, la surveillance et la charge entière de votre enfant (ou elle en avait la garde et la surveillance juste avant que l'enfant atteigne l'âge de 19 ans).

### Pour aller plus loin ...

- \* **ÉDUCALOI PROPOSE UN DOSSIER TRÈS COMPLET** qui vous permettra de mieux comprendre l'union de fait et ce qu'elle implique du point de vue légal : <https://educaloi.qc.ca/dossier/conjoints-de-fait/>.
- \* Radio-Canada expose les particularités du Québec dans l'article « **Union libre ou mariage? La réponse en carte** » : <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/764927/canadiens-mariage-union-libre-difference-quebec>.

<sup>4</sup> Agence du revenu du Canada, 2020



••••••••••••••••••••  
Fin de la section **02**  
=====



Ah, ces expressions québécoises!

*«Oùssé » et « D'oussé », utilisés dans le langage verbal courant, particulièrement en Gaspésie, signifient respectivement « Où est-ce que (l'on va) » et « D'où est-ce que (l'on vient) », dont ils sont des contractions. On vous demandera peut-être souvent : « **D'oussé qu'tu viens?** ».*



# SECTION 03

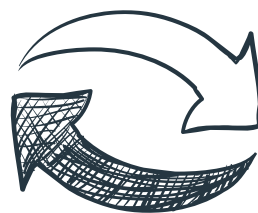
## La culture québécoise et gaspésienne

Dans les pages qui suivent, vous découvrirez en partie le Québec, mais surtout cette vaste région que vous habitez, la Gaspésie, à travers son histoire, sa géographie, son climat, ses peuples, ses langues, ses coutumes et bien plus!

Le portrait n'est pas exhaustif, mais il vise à vous la faire connaître un peu mieux et à vous donner le goût de creuser de votre côté pour en savoir davantage. Soyez curieux de cette nouvelle culture qui deviendra graduellement une part de vous-même à force de la côtoyer, de la vivre. Votre adaptation aura un goût plus doux!



# 3.1 L'histoire de la Gaspésie



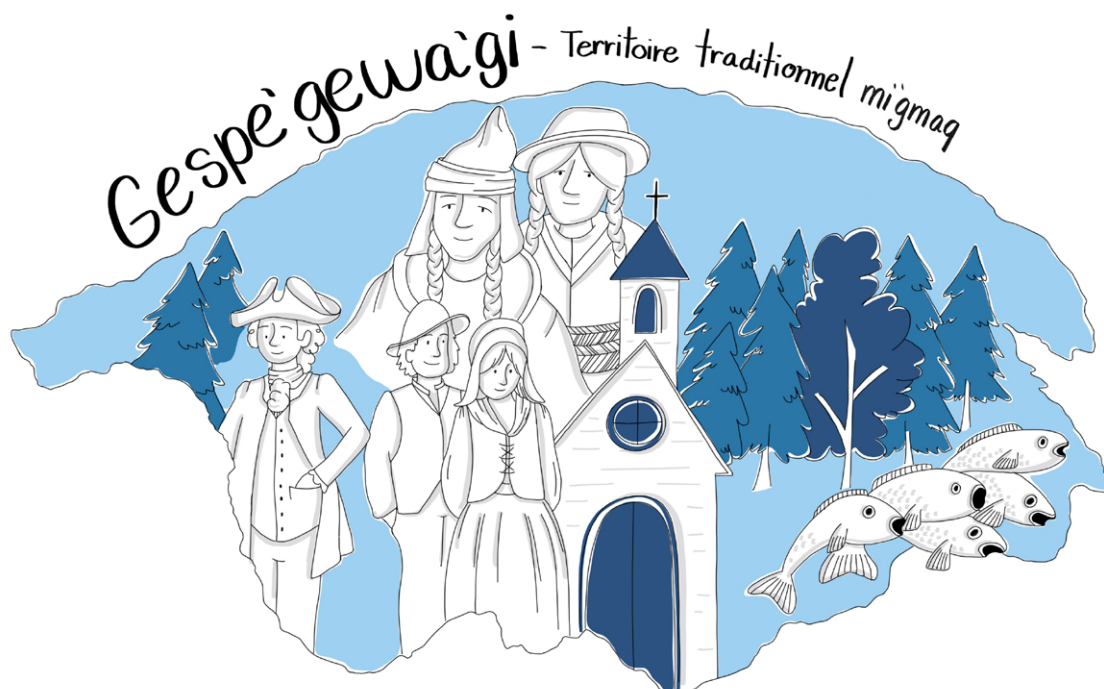
## APPRIVOISER LE PAYS

### \* COLLABORATION SPÉCIALE

Racontée par Pascal Alain,  
*Historien et auteur de Carleton-sur-Mer*

**ON NE PEUT PAS RACONTER TOUT LE PAYS. IL FAUT SURTOUT LE VIVRE.**  
*Vivre le pays qui nous accueille. Apprendre à l'appivoiser et à le  
démystifier pour un jour arriver à s'y identifier en restant soi-même.*

*Comme toutes les cultures, le Québec a ses codes, ses façons de faire,  
ses façons d'être. La Gaspésie aussi. Voici quelques clés et quelques  
repères pour vous exposer bien humblement et très succinctement notre  
cheminement d'hier à aujourd'hui. Ce que nous avons été et ce que nous  
sommes devenus. Et peut-être un tant soit peu vers où nous allons...*





## Des MILLIERS D'ANNÉES avant nous

*L'entrée en matière constitue un sujet sensible. Tous les pays de la planète en ont au moins un. Chez nous, c'est les Amérindiens. Ils peuplent le Québec et la Gaspésie depuis au moins 10 000 ans. Les grandes pyramides d'Égypte datent d'à peine 4500 ans! Pendant des milliers d'années, ils observent, fréquentent, marchent, nomment, apprivoisent et s'intègrent au territoire. Ils ne font qu'un avec la nature. Parmi ces peuples, il y a les Mi'gmaq. Ils désignent le lieu sous le nom de Gespe'gewa'gi, le « bout des terres ». Des millénaires d'occupation défilent jusqu'à ce que des expéditions secrètes parties d'Europe s'organisent dans le but d'explorer, d'aller voir ailleurs. En cette fin de 15<sup>e</sup> siècle, Basques, Bretons, Normands s'amènent donc sur nos côtes discrètement pour y faire la pêche à la morue, côtoyant ces peuples millénaires que sont les Amérindiens.*

## L'arrivée des EXPLORATEURS

*Le 16<sup>e</sup> siècle sera celui des grandes explorations menées par les puissances européennes. En 1534, l'explorateur Jacques Cartier reçoit le mandat du roi François 1<sup>er</sup> de s'appropriier au nom de la France le territoire qu'il trouvera de l'autre côté de l'Atlantique. Recherchant les richesses de l'Asie, il trouve le Gespe'gewa'gi. Territoire vierge, source de richesses infinies bien qu'il n'y ait ni or, ni soie, ni épices... Avant de quitter le lieu, Cartier fait planter une croix à Gespeg (Gaspé) à la grande stupéfaction des Iroquoiens qui y sont de passage. Pour eux, le territoire appartient à tout le monde et doit servir à nourrir la collectivité. Choc des cultures. Cartier proclame la naissance de la colonie qu'est la Nouvelle-France. Les gens qui viendront par la suite seront très majoritairement de culture française et développeront un mode de vie bien à eux au fil du temps. Quant aux Amérindiens, leur vie est bouleversée à partir de ce moment, au point de connaître des ruptures profondes au cours des siècles qui vont suivre. C'est encore le cas aujourd'hui.*

# Le siècle de LA FRANCE

*Le 17<sup>e</sup> siècle est celui de la France comme super puissance mondiale. Elle colonise un peu partout sur la planète, notamment le Québec et la Gaspésie actuelle. À partir des années 1650, nos côtes sont témoins de l'arrivée de pêcheurs saisonniers, qui deviendront un jour permanents. Ils s'enracineront bientôt à l'année sur les terres ancestrales du peuple Mi'gmaq. Désormais, les habitants qui naissent au pays sont des Canadiens français, qu'on nomme beaucoup plus tard « Québécois ».*

*Les eaux de la Gaspésie sont convoitées pour le poisson comme le rhum dans les Antilles. Puissance catholique, la France trouve en la morue, qu'on va saler et sécher, un complément alimentaire précieux, surtout en ces temps où l'Église impose de ne pas manger de viande lors des fêtes religieuses. Lentement mais sûrement, on peuple le littoral; des habitations se construisent le long des anses, des baies et des barachois. Le commerce de la pêche est lucratif. Cette pêche conditionne et marque le peuplement et le développement de la Gaspésie pour les siècles à venir. Un seul regard sur une carte de la Gaspésie nous permet de constater qu'elle a été sculptée par la mer.*

## La CONQUÊTE

*Où il y a la France, l'Angleterre n'est jamais bien loin. Et vice versa. Après 150 ans à s'observer, à s'analyser, à se quereller, à se fortifier de part et d'autre, la guerre à finir entre les deux puissances colonialistes pointe à l'horizon. En ce milieu de 18<sup>e</sup> siècle, le continent nord-américain est trop petit pour ces deux géants. Il faut un vainqueur. Voilà qu'en 1756 éclate la Guerre de Sept Ans (1756-1763) qui se conclut par la défaite de la France. Pendant le conflit, la Nouvelle-France subit la Conquête britannique. La France rend les armes aux troupes britanniques à l'automne 1760. La Nouvelle-France s'écroule comme un château de cartes. Mais la culture française saura demeurer malgré l'adversité et les nombreuses tentatives d'assimilation des décennies à venir.*





***Au lendemain de la Conquête, le décor change assez drastiquement. Désormais, le drapeau britannique souffle partout sur l'ancienne Nouvelle-France, de Montréal, en passant par Québec, jusqu'à Gaspé.** Dès 1760, la victoire des Britanniques provoque l'avènement en terre gaspésienne des Acadiens, ce peuple francophone arrivé en Amérique en 1604 avec Samuel de Champlain. Vivant en Acadie, aujourd'hui la Nouvelle-Écosse, les Britanniques décident, à partir de l'été 1755, de les déporter vers la Nouvelle-Angleterre en guise de représailles. Après la guerre, des milliers d'Acadiens choisissent le Québec, notamment la Gaspésie, comme nouvelle terre d'accueil.*

***La Conquête entraîne aussi l'avènement d'une population anglophone sur tout le territoire de l'ancienne Nouvelle-France, entre autres en Gaspésie.** La péninsule voit l'arrivée des Anglais, des Irlandais et des Écossais ainsi que des populations provenant des îles anglo-normandes telles que Jersey et Guernesey. À partir de 1784, au cœur de la guerre d'Indépendance américaine, les loyaux sujets du roi d'Angleterre quittent massivement la côte est américaine pour se trouver un nouveau chez-soi. Les Loyalistes débarquent donc un peu partout dans la province of Quebec, entre autres en Gaspésie, alors que les meilleures terres leur sont offertes. Quant au peuple Mi'gmaq, il est continuellement au mauvais endroit, au mauvais moment, son territoire ressemblant de plus en plus à un morceau de gruyère. Plus tard, le gouvernement canadien forcera les Mi'gmaq à vivre sur des « réserves » par l'entremise de la loi sur les Indiens de 1876.*

***Au tournant des années 1790, la Gaspésie prend l'allure d'une courtepoinde ou encore d'une mosaïque culturelle assez unique dans le Québec de l'époque. Pas moins d'une dizaine d'ethnies différentes peuplent le territoire.** Elles teintent la Gaspésie par l'entremise d'un bagage culturel qui leur est propre. La religion, la langue, les accents, l'appartenance à la terre et à la mer, l'occupation du territoire, la façon de construire les bâtiments, de nommer les villages en sont des exemples qui marquent la péninsule. Aujourd'hui encore, l'apport de ces différentes communautés est bien présent dans le paysage gaspésien. Quoi qu'ils en pensent, les Gaspésiens viennent tous d'ailleurs!*



## Une SOCIÉTÉ qui évolue

*Le Québec et la Gaspésie ne sont pas à la remorque du reste du monde. Ces sociétés sont comme toutes les autres, elles évoluent. Pendant plus d'un siècle, l'Église est omniprésente dans la société québécoise. Elle assure sa domination au sein des écoles, des hôpitaux et des chambres à coucher. L'Église contrôle tant la sphère temporelle que spirituelle. Gardienne de la langue et de la culture traditionnelle canadienne-française, l'Église transforme le corps de la femme en une manufacture d'enfants. Au tournant du 20<sup>e</sup> siècle, la mère canadienne-française donne naissance à 12, 15, voire 20 enfants! Cela évitera aux Canadiens français de disparaître, mais laisse aussi des traces...*

*Le Canadien français se fait ouvrier et il est peu éduqué. L'éducation, c'est pour les autres. Même chose pour le Gaspésien. Ouvrier de la mer comme pêcheur, ouvrier de la forêt comme bûcheron. Il cultive le silence. Il parle peu. La femme s'occupe de la maison, des enfants, de l'éducation, de la terre, des repas, de la lessive et de tout ce qui déborde.*

*À mesure que le siècle avance, l'exode de la population gaspésienne s'accélère. Les bases économiques de la région reposent encore sur des ressources traditionnelles comme la pêche, la forêt et les mines, ressources qui viendront à manquer contrairement à ce que pensaient les anciens. Puis, la Gaspésie finit par voir sa jeunesse s'exiler vers les villes où les emplois abondent. Le 20<sup>e</sup> siècle marque donc un double exode : celui de nos matières premières vers les marchés extérieurs et celui de notre matière grise. Toutes deux quittent la région pour ne plus revenir.*

## Le milieu du 20<sup>e</sup> SIÈCLE

*Le milieu du 20<sup>e</sup> siècle finit par arriver. Pas au galop espéré, mais il arrive. Plusieurs étouffent dans ce Québec où politiciens et hommes d'Église contrôlent la société. La Gaspésie n'y échappe pas. C'est la Grande Noirceur, qu'on l'appelle. Des mouvements menés par des artistes critiquent l'ordre établi, dénoncent le carcan dans lequel la société s'enlise. L'Église s'accroche à son pouvoir bien qu'elle commence à vaciller.*



*La décennie 1960 amène un nouveau gouvernement au pouvoir, moins traditionnel, moins conservateur, avec le slogan « C'est l'temps que ça change! ». Voilà que s'amorce au Québec la Révolution tranquille, révolution qui, contrairement à ce qu'on peut penser, ne sera pas si tranquille que ça. En peu de temps, l'Église voit son pouvoir s'effriter. Le Québec et les Québécois, et non plus le Canada français et les Canadiens français, s'affirment sur la planète et font leur entrée dans la modernité. Une ère de réformes sur tous les plans de la société s'impose. Un fort mouvement nationaliste prend naissance. Il faut remettre le Québec à l'heure du reste du monde; il faut que les régions du Québec atteignent un niveau de vie comparable aux grandes villes du Québec.*

*C'est à partir de ce moment qu'on redessine l'avenir de la Gaspésie. La Révolution tranquille et ses réformes imposent à la Gaspésie de développer le tourisme et l'industrie forestière. Quant à la mer, elle est pratiquement vide. On planifie le développement des régions à distance, à Québec, où siège le gouvernement. On oublie de consulter la population étudiée. On planifie l'avenir des régions sur des graphiques.*

## L'après-RÉVOLUTION

*À partir de la décennie 1990, la région s'organise. Mais on a beaucoup tardé à diversifier sa base économique. Le moratoire sur la pêche commerciale au poisson de fond est décrété. Les crises de l'industrie forestière se font remarquer. Les multinationales dans le domaine minier et des pâtes et papiers ferment leurs portes sans crier gare. La région est en crise. Elle en a vu d'autres.*

*La décennie 1990-2000 amène la région à se transformer comme jamais sur le plan économique. La région a compris que l'avenir ne reposait plus sur des multinationales pouvant fermer leurs portes du jour au lendemain devant l'autel de l'offre et de la demande. Des petites et moyennes entreprises sont nées dans des champs d'activités divers, ce qui a permis à la Gaspésie d'entrevoir son avenir d'un bon œil. D'ailleurs, la jeunesse est de retour dans la région. Certains y reviennent après des années d'absence, alors que d'autres ne sont pas natifs du coin et constatent que l'endroit cadre bien avec leurs choix de vie.*

***À bien y penser, la Gaspésie fait ce qu'elle sait faire de mieux depuis les siècles passés : accueillir des gens de tous horizons qui souhaitent participer à leur façon à son dynamisme et à sa construction.***



## 3.2 Les valeurs québécoises<sup>5</sup>

Pour mieux comprendre les valeurs québécoises, qui découlent pour la plupart de cette riche histoire nationale racontée à la section précédente, la lecture du document *Les valeurs démocratiques et les valeurs québécoises exprimées par la Charte des droits et libertés de la personne* vous sera d'une aide précieuse. Il est accessible au lien suivant : <https://bit.ly/3ftP4Wk>.

EN VOICI QUELQUES ÉLÉMENTS CLÉS :

### ✓ Le Québec est une société démocratique

Au Québec, le régime démocratique permet à la population d'exercer son pouvoir en choisissant ses représentants. Ce choix se fait lors d'une élection. Les représentants élus sont appelés députés, généralement réunis dans des partis politiques différents qui proposent plusieurs idées et projets. Pour approfondir : <https://bit.ly/30oJmkd>.

### ✓ L'égalité entre les hommes et les femmes est garantie par la Charte

Au cours de son histoire, le Québec a réalisé collectivement de grandes avancées en matière d'égalité entre les femmes et les hommes, notamment dans le couple et la famille, dans l'éducation, dans le travail de même que dans les lieux décisionnels et politiques. C'est une valeur fondamentale profondément enracinée dans la société québécoise : les femmes et les hommes ont les mêmes droits, les mêmes obligations et les mêmes responsabilités dans la vie privée et la vie publique. Pour approfondir : <https://bit.ly/3ftPs7e>.

### ✓ Le Québec est une société laïque

L'État québécois et ses institutions sont laïques : leurs décisions et leurs actions sont indépendantes des pouvoirs religieux. Le gouvernement et les écoles sont donc séparés de la religion; les matières scolaires qui l'abordaient auparavant n'existent plus. Dans la société québécoise, les libertés de conscience et de religion sont des valeurs fondamentales. Chaque personne a le droit d'avoir les croyances religieuses de son choix, de les pratiquer et de les exprimer. Les croyances d'une personne ne lui donnent par contre aucun avantage sur les autres et on tend à vivre la religion de façon personnelle, dans le privé. Les signes religieux sont peu présents et la religion demeure un sujet sensible, voire tabou. Pour approfondir : <https://bit.ly/3govOWi>.

<sup>5</sup> Tiré de MIFI, 2020

## 3.3 La langue et ses expressions

Comme l'expose Pascal Alain précédemment dans « Apprivoiser le pays », la mosaïque culturelle qui compose la population gaspésienne au fil des siècles a laissé des traces, entre autres sur les langues parlées dans la région.

À présent, autour de la péninsule, les gens ont **COMME LANGUE MATERNELLE**<sup>6</sup> :

- \* Le FRANÇAIS à environ **89 %**
- \* L'ANGLAIS à environ 10 %
- \* Le MI'KMAQ à environ 0,6 %
- \* Une autre langue maternelle à environ 0,45 % — *par exemple le japonais, l'espagnol, l'ukrainien ou l'arabe... peut-être faites-vous partie du nombre?*

Que le français soit votre langue maternelle ou non, vous aurez très certainement à vous adapter aux expressions et à l'accent québécois et gaspésiens.

### Quelques conseils importants :

- ✓ **POSEZ DES QUESTIONS** lorsque vous n'avez pas compris un mot, une expression ou le sens de ce qui est dit. Les gens se feront un plaisir de vous expliquer.
- ✓ **PARLEZ. OSEZ VOUS EXPRIMER, MÊME SI VOUS FAITES DES ERREURS** et n'utilisez pas les bons termes. Il n'y a pas meilleure façon d'apprendre une langue qu'en l'utilisant chaque fois que possible. Demandez aux gens qu'ils vous corrigent lorsque vous faites des erreurs. Non seulement vous maîtriserez plus rapidement le français québécois, mais en plus les gens de la communauté locale seront ravis des efforts que vous faites pour apprendre leur langue. Une autre belle façon de tisser des liens et de vous faire des amis!

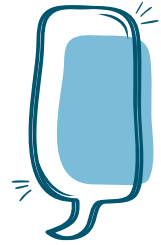
*Les mots et expressions uniques au Québec et à la Gaspésie sont si nombreux qu'il est impossible d'en faire une liste représentative ici. Vous êtes toutefois encouragé à jeter un œil aux liens des pages suivantes, comprenant quelques exemples, des lexiques, des dictionnaires et même un peu d'humour, qui vous aideront à vous familiariser avec cette nouvelle langue.*

<sup>6</sup> Données approximatives calculées à partir de : Statistique Canada, 2019

Expressions  
québécoises



Signification



**En masse**

**Beaucoup, en grande quantité**

**T'sais?** (réduction de « Tu sais? »)

**La majorité des Québécois ponctuent généreusement leurs phrases de cette courte expression prononcée « tsé ».**

**Ajout du « tu »  
après une question**

« T'en veux-tu? » (Est-ce que tu en veux?)  
« Je l'ai-tu? » (Est-ce que je l'ai?)  
« C'était-tu moi qui devais apporter ça? »  
(Est-ce que c'était moi qui devais apporter ça?)

**À c't'heure**  
(réduction de « À cette heure »)

**Maintenant**

**Envoie donc!**

**Utilisé pour convaincre  
quelqu'un de faire quelque chose.**

**« Pantoute » ou « Pas pantoute »**

**Pas du tout**

**Faque**  
(réduction de « cela fait que »)

**Donc**

**Je suis tanné, c'est plate**

**C'est ennuyant**

**Bienvenue**

**S'utilise tant pour souhaiter la bienvenue  
à quelqu'un qui arrive que pour dire  
« De rien » ou « Il n'y a pas de quoi ».**

**« Une blonde » et « un chum »**

**Désignent respectivement  
« une amoureuse » et « un amoureux ».**

## Pour aller plus loin ...

- \* « **Les parures gaspésiennes** », par JEAN-MARIE THIBAUT, historien. Vous avez le choix entre des reportages écrits par Radio-Canada ou des capsules vidéo réalisées par l'historien lui-même : <https://bit.ly/3hYixck> (liens vers 2 autres reportages du même genre à la fin de celui-ci).  
<https://www.youtube.com/watch?v=hMdQBS1TNLY>.  
[https://www.youtube.com/watch?v=iGy\\_otao\\_TQ](https://www.youtube.com/watch?v=iGy_otao_TQ).



### ATTENTION

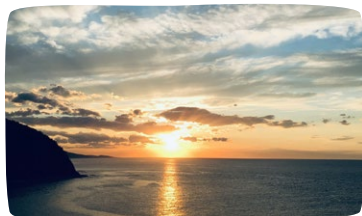
Les jurons québécois s'appellent des « sacres » et ont un caractère blasphématoire. On utilise en effet les éléments de la religion catholique pour jurer au Québec. Bien que vous les entendiez probablement dans votre quotidien québécois, l'utilisation des sacres est mal vue, jugée grossière et impolie.

- \* Cours de jurons québécois tiré d'un extrait de **LES MECS COMIQUES, groupe humoristique des années 1990** : <https://www.je-parle-quebecois.com/videos/extrait-film-serie/apprendre-le-francais-quebecois.html>.
- \* **Véritables cours de jurons québécois** :  
<https://www.youtube.com/watch?v=Ya4DTNeUCHo>.  
<https://www.youtube.com/watch?v=TBx9Y3-9OFQ>.
- \* **EXPRESSIONS QUÉBÉCOISES, lexique produit par l'Université McGill** :  
<https://vivreenfrancais.mcgill.ca/capsules-linguistiques/expressions-quebecoises/>.
- \* **Lexique, phonétique et expressions du Québec** décortiqués dans un document très complet par Concertation des organismes populaires d'alphabétisation de la Montérégie (COPAM) : [http://bv.cdeacf.ca/RA\\_PDF/24165.pdf](http://bv.cdeacf.ca/RA_PDF/24165.pdf).
- \* **Capsule vidéo « Québécois pour les nuls » par Solange te parle**, qui explique le parler québécois : <https://www.youtube.com/watch?v=qYm83H5TOMM>.

## 3.4 La géographie de la péninsule

Le nom « Gaspésie » est un dérivé du mot Gaspé, lui-même issu du terme micmac « Gespeg » qui signifie « bout, fin, extrémité des terres ». La Ville de Gaspé porte aussi le titre de « berceau du Canada », puisque c'est là que l'explorateur Jacques Cartier a débarqué en 1534 et a planté une croix au nom de la France<sup>7</sup>.

### \* La Gaspésie, c'est<sup>8</sup> ...



**20 086 km<sup>2</sup>**

que se partagent moins de **80 000 habitants** (en 2019),  
soit en moyenne environ 4 habitants/km<sup>2</sup>.

UN TERRITOIRE IMMENSE, À FAIBLE DENSITÉ DE POPULATION.

MOINS  
DE **50** villes  
et villages

*dont la population peut varier entre aussi peu  
qu'une centaine d'habitants à environ  
15 000 personnes pour la plus grande ville, Gaspé.*



LA MAJEURE PARTIE DES LOCALITÉS COMPTE MOINS DE 5 000 PERSONNES.

<sup>7</sup> Desautels, 2013

<sup>8</sup> ISQ, 2019 et L'Encyclopédie Canadienne, 2020



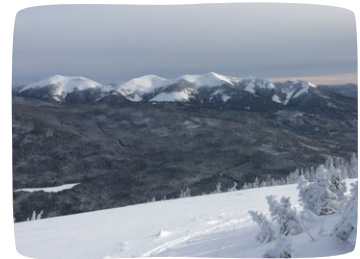
## Une péninsule entourée d'eau :

- \* Au nord par le fleuve St-Laurent
- \* À l'est par le golfe du St-Laurent
- \* Au sud par la baie des Chaleurs (on appelle d'ailleurs le secteur sud de la Gaspésie, de Port-Daniel jusqu'à Pointe-à-la-Croix environ, la Baie-des-Chaleurs)

Un secteur plus éloigné de la mer, celui des **Plateaux de Matapédia**, QUI COMPTE POUR SA PART SUR LE RYTHME DES RIVIÈRES.

Au centre, **les Appalaches**,

UNE CHAÎNE DE MONTAGNES ET DE MASSIFS ROCHEUX TRAVERSANT L'EST DE L'AMÉRIQUE DU NORD, qui offre bien peu de possibilités pour l'habitat humain.



UNE POPULATION **presque exclusivement établie le long de la côte.**

Les caractéristiques de celle-ci sont variables selon où l'on se trouve<sup>9</sup> :

- ▲ **AU NORD**, à partir de Sainte-Anne-des-Monts vers l'est, l'homme a pu s'installer et développer l'agriculture grâce aux plateformes rocheuses. À partir de Mont-Saint-Pierre, les Appalaches plongent dans le fleuve et s'ouvrent, à certains endroits, sur de profondes vallées. On y a peu développé l'agriculture pour laisser place à quelques centres de pêche.
- ▶ **À LA POINTE DE LA PÉNINSULE**, juste avant Forillon, on compte quelques villages qui ont longtemps vécu de la mer. Le secteur de la baie de Gaspé, entourée de montagnes, a connu peu de développement agricole, mais a longtemps été le royaume de la pêche à la morue.
- ▼ **DU CÔTÉ SUD**, à partir de Percé, le plateau descend en pente douce depuis l'intérieur des terres vers la baie des Chaleurs sur la majeure partie du territoire, à quelques exceptions près. Ici, on a donc bénéficié de tout l'espace voulu pour le développement humain, l'agriculture et certaines activités de pêche.

<sup>9</sup> Encyclobec, 2002

## SAVIEZ-VOUS QUE ?



*En Gaspésie, plutôt que de parler du nombre de kilomètres, on vous indiquera combien de temps ça prend en voiture pour se déplacer d'une ville ou d'un village à l'autre. On dira « Ça prend à peu près 3 heures pour aller de Carleton-sur-Mer à Gaspé ».*

*L'importante étendue du territoire a fait naître une diversité d'accents, d'expressions et de façons de faire uniques à chaque secteur de la Gaspésie. Dans les environs de Chandler, par exemple, les gens auront tendance à appeler tout le monde « cher, chère », ce qui n'est pas coutume ailleurs sur la péninsule.*

Pour les Gaspésiens, il est tout à fait courant d'habiter une ville ou un village et d'occuper un emploi dans le village voisin, voire 3 villages plus loin. Le réseau social s'étend aussi généralement sur un territoire plus grand que sa seule municipalité de résidence. Les gens ont l'habitude de parcourir régulièrement certaines distances en voiture.



D'ailleurs, si ce n'est déjà fait, vous envisagerez probablement d'obtenir votre permis de conduire ou de vous procurer un véhicule quelque temps après votre arrivée dans la région pour faciliter vos déplacements.

**L'attachement profond et sincère de la majorité des Gaspésiens à l'eau, et à la mer plus particulièrement, s'explique assez bien par la géographie du territoire. Comme la plupart des habitants vivent tout près de l'eau ou à quelques kilomètres à peine, il n'est pas surprenant que la pêche ait été déterminante dans l'histoire de la Gaspésie. C'est encore un secteur économique d'importance et elle occupe une place de choix dans les coutumes gaspésiennes. Vous aimeriez vous y initier ? Voici comment ça se passe « par che-nous »!**



Ah, ces expressions québécoises!

« Par che-nous » (orthographe correcte : « par chez nous »)  
**signifie « dans notre coin de pays ».**



## \* On y pêche ...

- ✓ **LE MAQUEREAU**, au bout du quai dans à peu près chaque ville ou village de la péninsule où se trouve un quai. On le pêche aussi depuis la plage, souvent les pieds dans l'eau, ou encore au large, en bateau. *Les gens de la place se feront pour la plupart un plaisir de vous initier à cet art, il n'y a qu'à se rendre au quai et à demander!*

- ✓ **LE CAPELAN**, vers la fin du printemps ou le début de l'été. *Joignez-vous aux Gaspésiens qui ramassent au seau ou à l'épuisette ce petit poisson qui roule littéralement sur certaines plages gaspésiennes, tant au nord qu'au sud.*

- ✓ **LE CRABE ET LE HOMARD**, mais il s'agit d'une pêche exclusivement commerciale et régie par des quotas. Vous pourriez toutefois assister à la Nuit des homardiers, à La Vieille Usine (<https://www.lavieilleusine.com/>) de l'Anse-à-Beaufils, où l'on célèbre la première sortie des casiers à homards, au petit matin, en avril de chaque année.



*C'est le genre d'événement qui a été annulé en temps de COVID, mais on espère son retour rapidement!*

- ✓ **LE SAUMON**, dans les rivières, qui sont le plus souvent gérées par des réserves fauniques et des zec.



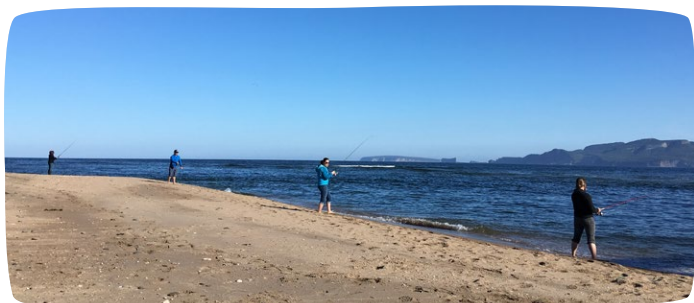
### ATTENTION

**C'est une pêche très réglementée, informez-vous avant de mettre votre ligne à l'eau!**

- ✓ **LES COQUES OU MYES COMMUNES**, dans les rares zones permises en Gaspésie. C'est une activité qui se déroule à marée basse, avec fourche et chaudière. On tente de déterrer ces coquillages sous le sable.

C'est une tradition importante dans le temps de Pâques pour grand nombre de Gaspésiens. Pour voir et mieux comprendre cette coutume : <https://bit.ly/39xevo0>.

- ✓ **LE BAR RAYÉ**, directement sur de nombreuses plages gaspésiennes, à la marée montante. Pour en savoir plus : <https://bit.ly/3f3SIWv>.





## \* Influencés par la proximité avec la mer, les Gaspésiens ont aussi coutume de...

- ✓ **MANGER DU CRABE À PÂQUES** et du homard à la fête des Mères.
- ✓ **FAIRE DES FEUX « DE GRÈVE » OU « DE PLAGE ».**  
L'appellation varie d'un secteur à l'autre de la péninsule. Il s'agit le plus souvent de feux de camp qu'on allume au bord de la mer avec le bois qu'on trouve sur la plage et autour desquels on se réunit avec les amis pour prendre un verre ou passer la soirée. Les amateurs de guitare ont l'habitude d'y jouer quelques morceaux du folklore québécois ou des chansons populaires d'ici et d'ailleurs pour faire chanter les amis rassemblés.
- ✓ **MARCHER** pour admirer le soleil qui se couche sur l'eau.
- ✓ **CUEILLIR DES COQUILLAGES**, des pierres (dont des agates, semi-précieuses!) ou des bouts de verre poli par la mer sur la grève. On les collectionne, tout simplement, ou on les transforme en décorations ou en bijoux divers.
- ✓ **PRATIQUER DES ACTIVITÉS NAUTIQUES** variées, parmi lesquelles le *kitesurfing*, la plongée, la voile, le kayak, le canot, la planche à pagaie et combien d'autres!
- ✓ **« JASER » AU BOUT DU QUAI** ou aller « virer » au quai : à pied, à vélo ou en voiture, tout moyen autorisé sur votre quai local est valable! Le quai est un lieu de pêche, oui, mais aussi de rassemblement et de socialisation important en Gaspésie.



~~~~~

Ah, ces expressions québécoises!

« Jaser » signifie « discuter, parler de tout et de rien ».  
« Aller virer » signifie « aller faire un tour ».

~~~~~

## 3.5 Le climat et les saisons<sup>10</sup>

Au Québec, vous vivrez 4 saisons bien marquées : le printemps, l'été, l'automne et l'hiver. Vous ressentirez des températures qui peuvent passer de 30 °C en été à moins de -30 °C en hiver. En Gaspésie, la proximité de l'océan permet un climat plus tempéré que dans le reste du Québec, c'est-à-dire que les étés sont plus frais et les hivers plus doux que dans plusieurs autres régions.

**LE CLIMAT GASPÉSIEN A CERTAINES PARTICULARITÉS ET LES 4 SAISONS Y SONT UN PEU DÉCALÉES PAR RAPPORT AUX RÉGIONS SITUÉES PLUS À L'OUEST ET AU SUD DU QUÉBEC :**

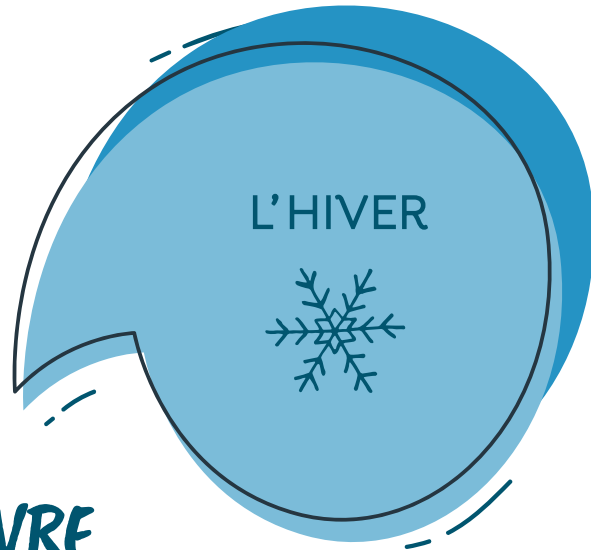
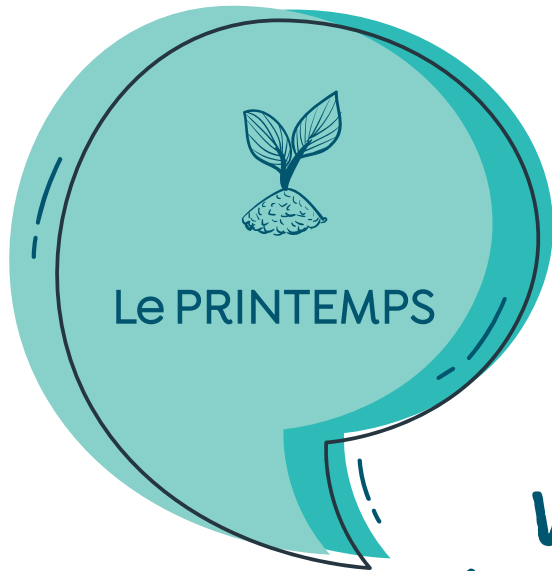
- \* **LE PRINTEMPS** y débute en général plus tard.
- \* **L'AUTOMNE** s'y étire souvent un peu plus longtemps.
- \* Les températures y sont légèrement plus fraîches.
- \* Le vent est souvent de la partie, **ÉTÉ** comme **HIVER**, et de façon plus importante du côté nord de la péninsule.



**ÉTANT DONNÉ LES PAYSAGES CONTRASTÉS, LE CLIMAT DE LA GASPÉSIE EST LUI-MÊME HÉTÉROGÈNE ET DIFFÈRE SELON LES SECTEURS. AINSI :**

- \* **DANS LES CHIC-CHOCS**, au centre de la péninsule, les conditions climatiques sont plutôt rigoureuses, notamment sur les sommets de plus de 1000 mètres d'altitude.
- \* **LA POINTE DE LA GASPÉSIE** est beaucoup plus touchée que l'ouest par les intempéries. En hiver, les accumulations de neige battent souvent des records dans la ville de Gaspé.
- \* Les températures sont en général plus élevées au sud de la péninsule, dans **LA BAIE-DES-CHALEURS**, de quelques degrés par rapport au nord.
- \* Les vents, même si caractéristiques de toute la péninsule, sont particulièrement puissants et omniprésents **DU CÔTÉ NORD**.

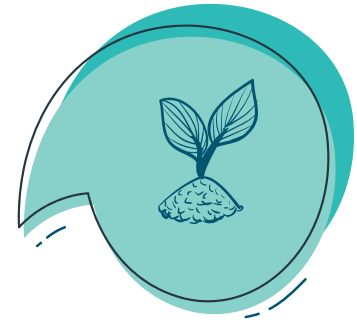
<sup>10</sup> Certains éléments sont inspirés de : Cégep de la Gaspésie et des Îles, 2010 et Ulysse, 2020



**VIVRE**  
les 4 saisons  
en Gaspésie



# Le PRINTEMPS



## DÉBUTE OFFICIELLEMENT À L'ÉQUINOXE, AUTOUR DU 21 MARS

C'est une saison assez brève, dont les températures durent de la fin mars à la fin mai dans plusieurs régions du Québec. En Gaspésie, les températures printanières sont plutôt ressenties du début avril à la mi-juin environ. C'est pendant cette saison que vous marcherez dans ce qu'on appelle la « sloche » ou la « gadoue » dans les rues, soit un mélange de neige fondue et de boue.

### POUR PROFITER DU PRINTEMPS, FAITES COMME LES GENS DE LA PLACE :

- ✓ **MARCHEZ ICI ET LÀ POUR APPRÉCIER LE SOLEIL QUI RÉCHAUFFE** après le froid de l'hiver et la nature qui revit (bourgeons dans les arbres, faune qui se réveille).
- ✓ **PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ HIVERNALE ENCORE ACCESSIBLE ET AGRÉABLE** étant donné le temps plus doux, comme le ski ou le *fatbike*.
- ✓ **VISITEZ UNE CABANE À SUCRE** ou acceptez l'invitation d'amis pour goûter la tire sur la neige ou un repas typiquement québécois arrosé de sirop d'érable. De fin mars à fin avril, c'est ce qu'on appelle ici le « temps des sucres ». On récolte l'eau de l'érable à sucre et on la fait bouillir pour obtenir le sirop d'érable (et par transformation la tire d'érable, le sucre d'érable, le beurre d'érable, etc.).
- ✓ **GOÛTEZ LE CRABE GASPÉSIEN FRAÎCHEMENT PÊCHÉ.** Vous pourrez l'acheter déjà cuit dans les poissonneries de la région. Si vous préférez vivre l'expérience complète, achetez-le vivant et choisissez votre technique de cuisson favorite par ici : <https://bit.ly/3fgCkCl>.



### POUR APPRÉCIER LE PRINTEMPS, VOUS AUREZ BESOIN DE :

- \* Bottes imperméables (courtes ou hautes)
- \* Une tuque chaude au début de la saison, puis légère vers la fin
- \* Un foulard
- \* Un manteau chaud et idéalement coupe-vent, moins épais qu'en hiver
- \* Des mitaines ou des gants plus légers qu'en hiver

# L'ÉTÉ



## DÉBUTE OFFICIELLEMENT AU SOLSTICE, VERS LE 22 JUIN

L'été en Gaspésie s'étire généralement de la fin juin à la fin août, voire à la fin septembre. Les canicules sont plus présentes dans les régions du sud et de l'ouest du Québec, mais la Gaspésie connaît tout de même des températures particulièrement chaudes. Le mercure peut en effet grimper jusqu'à 30 °C et plus certains jours d'été. Les chaleurs sont souvent accompagnées d'humidité. En Gaspésie, une brise légère venant de la baie, un grand vent porté par le fleuve ou encore **une saucette** à la mer permettent de se rafraîchir en toute occasion.

Ah, ces expressions québécoises!

« Saucette » signifie « courte baignade » et « se saucer » fait référence à l'action de plonger à l'eau et d'en ressortir immédiatement. Dans un autre contexte, le mot « saucette » peut s'utiliser pour parler d'une brève visite quelque part ou chez quelqu'un. Par exemple : « J'ai fait une saucette chez ma voisine pour voir comment elle allait. »

### POUR PROFITER DE L'ÉTÉ, FAITES COMME LES GENS DE LA PLACE :

- ✓ **PÊCHEZ** le maquereau au quai, le bar rayé au bord de la plage ou la truite dans un lac : inspirez-vous de la section 3.4 qui aborde cette thématique!
- ✓ **INITIEZ-VOUS À UN SPORT NAUTIQUE** (kayak, voile, planche à pagaie, canot de rivière) dans la Baie-des-Chaleurs, au deltaplane à Mont-Saint-Pierre en Haute-Gaspésie, au *fatbike* à Coin-du-Banc dans Rocher-Percé, à la randonnée en montagne ou encore au camping au parc Forillon ou dans les Chic-Chocs, etc.
- ✓ **PROFITEZ DES MARCHÉS PUBLICS EXTÉRIEURS** de votre secteur pour faire vos courses.



> suite à la page suivante

- ✓ **PRENEZ UN VERRE** autour d'un feu de camp sur la grève avec des amis ou des collègues de travail.



- ✓ **JARDINEZ.** De nombreuses municipalités ont des jardins communautaires où vous pourriez avoir accès à une parcelle ou encore bénéficier d'un accompagnement en jardinage et de diverses initiatives visant l'autonomie alimentaire.

- ✓ **RESTEZ À L'AFFÛT** des nombreuses activités extérieures offertes (souvent gratuitement) par votre municipalité et divers organismes.

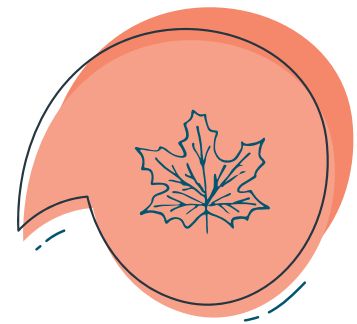


### POUR APPRÉCIER L'ÉTÉ, VOUS AUREZ BESOIN DE :

- \* Chasse-moustique
- \* Sandales et chaussures de marche confortables
- \* Écran solaire  
Méfiez-vous des rayons UV même par temps frais.
- \* Vêtements légers

## L'AUTOMNE

### DÉBUTE OFFICIELLEMENT À L'ÉQUINOXE, VERS LE 23 SEPTEMBRE



Communément appelé « saison des couleurs », l'automne s'étend de septembre à novembre. Les feuilles des arbres se colorent et passent du vert vif au rouge écarlate, au jaune ou à l'orangé. Parfois, entre le début du mois d'octobre et le milieu du mois de novembre survient l'été des Indiens. C'est un court retour du beau temps après les premières gelées, un phénomène météorologique qui répond à des conditions très particulières et qui n'arrive pas nécessairement chaque année. Mais lorsqu'il se pointe, on l'apprécie beaucoup!

## POUR PROFITER DE L'AUTOMNE, FAITES COMME LES GENS DE LA PLACE :

- ✓ **PARTICIPEZ À UNE CORVÉE DE RÉCOLTES** chez un producteur local.  
C'est à ce temps de l'année que l'on cueille, entrepose et transforme les légumes. Vous pourriez même avoir envie d'apprendre à faire des « cannages » (conserves dans des pots scellés) à partir des légumes qui ne se conservent pas tels quels afin de pouvoir les consommer pendant l'hiver.  
  
*Cette tradition remonte à il y a bien longtemps au Québec.  
Si cela vous intéresse, voici une belle ressource : <https://autourdupot.net/>.*
- ✓ **AIDEZ VOTRE VOISIN À RENTRER SON BOIS DE CHAUFFAGE POUR L'HIVER** et demandez-lui de vous rendre le même service, si vous en avez besoin.  
C'est ce bois qui alimentera le poêle à bois, dans les maisons qui en sont équipées, pour réchauffer la maisonnée tout au long de l'hiver.
- ✓ **FAITES DE LA RANDONNÉE EN FORÊT.**  
Les paysages et les odeurs d'automne en valent vraiment le coup.
- ✓ **ACCOMPAGNEZ UN CHASSEUR** dans ses activités et, pourquoi pas, apprenez à chasser à votre tour!

## SAVIEZ-VOUS QUE ?

*La culture de la chasse à l'orignal et au cerf de Virginie (que l'on appelle « chevreuil » dans la région) est très importante en Gaspésie.*

*Chaque automne, ce sont des centaines de Gaspésiens — enfants, adolescents et adultes — qui prennent d'assaut les forêts à cette fin.*

*Certains employeurs ferment même leurs usines ou leurs chantiers pour l'occasion étant donné le grand taux d'absentéisme.*

*Il s'agit d'une activité réglementée, qui nécessite des permis (d'armes à feu et de chasse) et pour laquelle des quotas existent.*

*Cette chasse au gros gibier permet de nourrir un grand nombre de familles gaspésiennes pendant toute l'année qui suit, bien qu'il s'agisse désormais davantage d'un loisir que d'un moyen de subsistance pour plusieurs chasseurs. > suite à la page suivante*



## SAVIEZ-VOUS QUE ? (suite)

*La chasse fait partie des plus anciennes traditions de la région gaspésienne<sup>11</sup> chez les Autochtones comme chez les nouveaux arrivants qui, dès le 17<sup>e</sup> siècle, se sont établis tout autour des forêts gaspésiennes. À l'époque, tant la chasse que la pêche faisaient partie de la survie pour nombre de familles. Au début du 20<sup>e</sup> siècle, la chasse est devenue la seule possibilité d'avoir de la viande à se mettre sous la dent. Bien que l'orignal et le « chevreuil » soient les gibiers les plus populaires, les chasseurs vont aussi « à la perdrix », « au lièvre », « à l'ours », « à la bécasse », etc., comme on dit ici!*

### Pour aller plus loin ...

- \* **Reportage sur le traditionnel défilé des chasseurs à Gaspé :**  
<https://www.facebook.com/icigaspeieilesdelamadeleine/videos/1168577646661762/>.
- \* **Dossier sur la chasse en Gaspésie,** paru dans le Graffici, journal régional indépendant, en 2015 : <https://amecq.ca/2015/10/14/la-chasse-en-gaspesie/>.



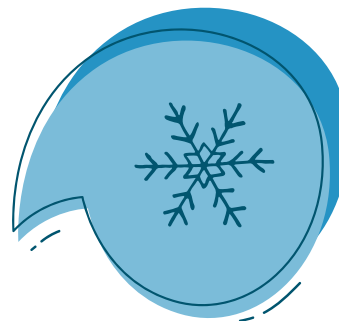
**POUR APPRÉCIER L'AUTOMNE, VOUS AUREZ BESOIN, GROSSO MODO, DES MÊMES ÉLÉMENTS QU'AU PRINTEMPS :**

- \* **Bottes Imperméables**  
(courtes ou hautes)
- \* **Une tuque**  
légère au début de la saison, puis plus chaude vers la fin
- \* **Un foulard**
- \* **Un manteau chaud et idéalement coupe-vent,**  
moins épais qu'en hiver
- \* **Des mitaines ou des gants**  
plus légers qu'en hiver

**+** **Votre équipement de chasse,**  
le cas échéant!

<sup>11</sup> LEMIEUX, 2016

# L'HIVER



## DÉBUTE OFFICIELLEMENT AU SOLSTICE, VERS LE 21 DÉCEMBRE

En Gaspésie, les températures hivernales durent généralement de la mi-novembre jusqu'à la moitié ou la fin du mois d'avril. Elles peuvent descendre sous les  $-30\text{ }^{\circ}\text{C}$  en janvier, en février et en mars, mais en général elles varient entre  $-10\text{ }^{\circ}\text{C}$  et  $-20\text{ }^{\circ}\text{C}$ . Le facteur éolien influence beaucoup les températures à la baisse.

### VOICI QUELQUES CARACTÉRISTIQUES SPÉCIFIQUES À L'HIVER GASPÉSIEN

- ✱ **LES PRÉCIPITATIONS DE NEIGE** y sont souvent beaucoup plus abondantes qu'ailleurs au Québec. La neige au sol reste aussi plus longtemps, parfois jusqu'à la fin avril, voire la mi-mai à certains endroits.
- ✱ **SELON LES HIVERS, LES TEMPÊTES DE NEIGE Y SONT NOMBREUSES** étant donné les forts vents qui peuvent souffler, notamment au nord de la péninsule. Il arrive qu'on doive fermer les routes parce que la visibilité est réduite par la neige et les vents ou à cause des accumulations de neige trop importantes. Ça ne dure généralement pas plus d'une journée. Règle générale, lors de telles tempêtes, les écoles sont fermées et votre employeur fermera les bureaux ou vous autorisera à rester en télétravail. Il est important d'écouter la radio locale ou de consulter les pages Facebook des médias locaux, de votre école ou de votre employeur pour savoir à quoi vous en tenir les matins où une tempête de neige semble faire rage.
- ✱ **LA PRUDENCE EST DE MISE SUR LES ROUTES EN HIVER.** Si vous possédez une voiture, n'oubliez pas de faire poser vos pneus d'hiver avant le 15 décembre : c'est obligatoire et nécessaire considérant les conditions routières. Les chasse-neiges (ici appelés « grattes ») et souffleuses déneigent les routes glacées et épandent du sel ou du sable pour les rendre moins glissantes, mais la conduite hivernale, même lorsqu'il ne neige pas, demeure périlleuse. Prenez le temps de vous préparer à cette expérience en consultant la page suivante et les liens qui y figurent : <https://saaq.gouv.qc.ca/securite-routiere/moyens-deplacement/auto/conduite-hivernale-en-auto>.



## POUR PROFITER DE L'HIVER, FAITES COMME LES GENS DE LA PLACE :



- ✓ **INITIEZ-VOUS AU SKI DE FOND, AU SKI ALPIN, À LA RANDONNÉE EN RAQUETTES, À LA GLISSADE SUR TUBE OU EN TRAÎNEAU, AU PATIN À GLACE OU, POURQUOI PAS, AU KITESURFING. Pour apprivoiser l'hiver, il faut en profiter!**  
Informez-vous auprès de vos amis, de vos collègues, de votre municipalité ou de votre centre de plein air local pour savoir s'il existe un cours d'initiation à certaines de ces activités, c'est souvent le cas. Vous pouvez aussi demander à des collègues avec qui vous êtes à l'aise s'ils voudraient bien vous emmener en ski de fond ou vous apprendre à patiner.
- ✓ **PELLETEZ VOTRE ENTRÉE APRÈS UNE BORDÉE DE NEIGE,**  
puis récompensez-vous d'un chocolat chaud saupoudré de mini-guimauves.
- ✓ **PRÉPAREZ-VOUS DE BONS REPAS CHAUDS ET RÉCONFORTANTS**  
comme des soupes, des ragoûts ou du chili.



## POUR APPRÉCIER L'HIVER, VOUS AUREZ BESOIN DE :

- \* **UNE APPLICATION MÉTÉO** ([www.meteomedia.com](http://www.meteomedia.com) ou [meteo.gc.ca](http://meteo.gc.ca)) pour connaître la température extérieure avant de sortir et vous vêtir de façon appropriée. En hiver, ne vous fiez pas au soleil! Il peut briller de son plus vif éclat, mais la température extérieure sera tout de même de -30 °C.
- \* **VÊTEMENTS CHAUDS :**  
1 ou 2 manteaux, des pantalons de neige, de bons bas épais.  
Au Québec, on dit qu'« il n'y a pas de mauvais temps, il y a seulement de mauvais vêtements! ».
  - \* Habillez-vous en « pelures d'oignon » ou en « multicouches » quand vous aurez à marcher ou pratiquerez une activité physique extérieure. Autrement dit, superposez plusieurs couches de vêtements minces pour gagner en chaleur. Vous pourrez les enlever une à la fois pour éviter de transpirer lorsque votre corps s'activera. Transpirer l'hiver ne fera qu'intensifier le froid par la suite, puisque vos vêtements seront trempés.
  - \* Choisissez des vêtements d'hiver doublés et chauds (une seule couche) lorsque vous serez plutôt immobile ou marcherez sans trop d'efforts pour vous rendre à destination.
- \* **ACCESSOIRES CHAUDS :**  
Une tuque doublée (de laine polaire, par exemple), un cache-cou ou un bon foulard, des mitaines ou des gants chauds, des bottes d'hiver isolées et confortables.

## SAVIEZ-VOUS QUE ?



*Les mitaines, à la différence des gants qui séparent les 5 doigts, couvrent 4 doigts qui se touchent entre eux et ne sont séparés que du pouce.*

*Pour faire un choix entre gants et mitaines et connaître quelques trucs pour se garder au chaud en hiver (même si on ne pratique pas de sports), voici un article à lire : <https://www.lapresse.ca/voyage/plein-air/2019-12-23/gants-ou-mitaines>.*



## OÙ VOUS PROCURER TOUS CES VÊTEMENTS ET ACCESSOIRES ESSENTIELS POUR APPRÉCIER CHACUNE DES SAISONS ET, SURTOUT, PASSER L'HIVER SANS SOUFFRIR DU FROID ?

- ✓ **DANS LES MAGASINS À GRANDE SURFACE** et les centres commerciaux.
- ✓ **DANS LES BOUTIQUES SPÉCIALISÉES** en vêtements de sport (plus dispendieux, mais de meilleure qualité).
- ✓ **DANS LES FRIPERIES ET MARCHÉS AUX PUCES**, où c'est possible de trouver de bons et beaux vêtements de seconde main (usagés).



**Vous êtes  
maintenant  
PRÊT!**



Dégustez le printemps 



Naviguez sur les flots de l'été 



Respirez et admirez l'automne 



  
Osez expérimenter l'hiver

## \* Heure NORMALE et heure AVANCÉE

Au Québec, on avance l'heure au printemps (le 2<sup>e</sup> dimanche de mars) et on revient à l'heure normale à l'automne (le 1<sup>er</sup> dimanche de novembre). On avance l'heure pour retarder le lever et le coucher du soleil et bénéficier d'une plus longue période d'ensoleillement en été.

En Gaspésie, le soleil se lève et se couche environ 30 à 45 minutes plus tôt qu'à Montréal. De ce fait, le soleil se couche particulièrement tôt en Gaspésie l'hiver (aussi tôt qu'entre 15 h et 16 h à la fin de l'automne). Pour que le soleil s'y lève et s'y couche à des heures plus raisonnables, il faudrait que la Gaspésie adopte le fuseau horaire de l'Atlantique (1 h plus tard que celui du Québec), qui correspond mieux à sa situation géographique. C'était d'ailleurs le cas jusqu'en 1969, où elle est passée au fuseau horaire du Québec pour des raisons de cohérence entre les horaires de travail.

## \* La LUMINOSITÉ

À l'automne, lorsque l'on retourne à l'heure normale, la diminution des heures d'ensoleillement affecte de 2 à 3 % des Canadiens, y compris des Québécois d'origine, qui vivent ce que l'on appelle la « **dépression saisonnière** » ou le « **trouble affectif saisonnier** ». Les symptômes durent généralement de la fin de l'automne jusqu'à l'apparition du printemps et sont variés mais peuvent comprendre : une baisse d'énergie, une humeur dépressive, de l'irritabilité, des problèmes de sommeil et une perte d'intérêt pour des activités normalement appréciées.



**Si vous ressentez certains de ces symptômes, demandez de l'aide, des solutions existent !**

Pour aller plus loin ...

- \* Pour mieux comprendre la dépression saisonnière, consultez l'article suivant : <https://www.brunet.ca/sante/conseils-sante/depression-saisonniere/>.

## 3.6 Les fêtes et les jours fériés<sup>12</sup>

Comme dans toutes les cultures, les Québécois célèbrent des fêtes et soulignent des journées spéciales tout au long de l'année. Certaines sont d'origine religieuse, comme Pâques et Noël, et nous viennent du catholicisme. Pour une majorité de Québécois, toutefois, elles ne sont plus célébrées à l'église ni même de façon religieuse à la maison. D'autres sont un hommage à des personnes ou à des moments de l'histoire, comme la fête des Mères et la Journée nationale des patriotes.

Les entreprises et commerces décorent souvent leurs vitrines ou agencent leur site Web selon la prochaine fête au calendrier et proposent à leur clientèle des cadeaux choisis spécifiquement pour l'occasion. Voici une liste non exhaustive de ces moments clés de l'année. La *Loi sur les normes du travail* prévoit que la majorité des personnes salariées au Québec a droit à un congé et à une indemnité pour chacun de ceux qui sont identifiés ci-dessous comme « jour férié ».

### Pour aller plus loin ...

- ✦ **Pour en savoir plus sur ce que la Loi dit des jours fériés**, consultez le site de la Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité au travail : <https://www.cnt.gouv.qc.ca/conges-et-absences/jours-feries/index.html>.
- ✦ **Pour mieux comprendre ces coutumes et ces fêtes et connaître leurs origines**, découvrez *Le Réseau de diffusion des archives du Québec* (cliquez sur les mois, dans la colonne de gauche, pour voir les coutumes et fêtes correspondantes) : [http://rdaq.banq.qc.ca/expositions\\_virtuelles/coutumes\\_culture/index.html](http://rdaq.banq.qc.ca/expositions_virtuelles/coutumes_culture/index.html).

<sup>12</sup> Inspiré de : *Le Réseau de diffusion des archives du Québec, 2020*

✱ **1<sup>er</sup> JANVIER — LE JOUR DE L'AN — Jour férié**

On « enterre » la vieille année le 31 décembre au soir, c'est-à-dire qu'on festoie entre amis ou en famille jusqu'aux petites heures du matin, en ne manquant pas le décompte à minuit pour se souhaiter la bonne année. On célèbre parfois le Jour de l'An par **un brunch** ou un souper le 1<sup>er</sup> janvier.



Qu'est-ce qu'un « brunch » ?

**Le mot « brunch » est une contraction des mots anglais « breakfast » et « lunch » (respectivement « déjeuner » et « dîner »).**

*C'est un repas que l'on prend généralement en fin de matinée et qui peut s'étirer jusqu'en début d'après-midi, entre 10 h et 14 h environ. Il combine les 2 premiers repas de la journée et propose donc un menu sucré-salé. C'est surtout une occasion de se retrouver entre amis ou en famille pour partager un repas au cœur de la journée !*

✱ **14 FÉVRIER — LA SAINT-VALENTIN**

Fête des amoureux, la Saint-Valentin est le moment de montrer son amour pour l'autre, mais a pris des allures plutôt commerciales au fil du temps. Le rouge et le rose décorent les commerces, tout comme les annonces de bijoux et de lingerie fine. Sans qu'on y soit tenu absolument, pour bon nombre de couples, c'est l'occasion de s'offrir des fleurs et du chocolat ou de souper ensemble au restaurant.

✱ **8 MARS — JOURNÉE INTERNATIONALE DES FEMMES<sup>13</sup>**

Connu sous les appellations « Journée internationale de la femme », « Journée internationale des femmes » ou « Journée internationale des droits des femmes », il s'agit d'une date charnière du calendrier féministe, dont l'objectif est de dénoncer les discriminations, les inégalités et les violences vécues par les femmes. Ce n'est pas une journée qu'on « célèbre » en tant que telle au Québec, mais beaucoup d'organismes qui défendent les droits des femmes en profitent pour organiser des marches ou d'autres événements, médiatiser des situations particulières et pousser le public à la réflexion ou à la recherche de solutions.

**En mars ou en avril — PÂQUES —**

✱ **Jour férié le Vendredi Saint ou le lundi de Pâques (au choix de l'employeur)**

Dans la tradition religieuse chrétienne, cette fête commémore la mort et la résurrection de Jésus-Christ. Bien que les églises tiennent encore aujourd'hui des cérémonies en ce sens, les Québécois sont peu nombreux à y prendre part. Pâques est désormais le plus souvent vu comme un long week-end (de 3 ou de 4 jours, selon les employeurs) pendant lequel on passe du temps avec la famille élargie, on brunch le dimanche et on organise une chasse aux chocolats (cocos de Pâques) pour les enfants. Le lapin de Pâques (connu pour apporter le chocolat) prend maintenant plus de place dans l'imaginaire collectif que la religion.

<sup>13</sup> Conseil du statut de la femme du Québec, 2020



### \* 1<sup>er</sup> AVRIL — LE POISSON D'AVRIL

Il ne s'agit pas d'une fête en tant que telle, mais bien d'une journée consacrée à l'humour et aux plaisanteries. On souligne le Poisson d'avril de différentes façons, notamment en accrochant des poissons de papier au dos des gens à leur insu et en jouant des tours à notre entourage.

### \* 2<sup>e</sup> DIMANCHE DE MAI — LA FÊTE DES MÈRES

C'est une journée pour rendre hommage aux mamans en général et à la nôtre en particulier. Il est coutume d'offrir des fleurs ou un cadeau à sa mère pour l'occasion et de l'inviter au restaurant pour le brunch.

### \* Le lundi qui précède le 25 mai — JOURNÉE NATIONALE DES PATRIOTES — Jour férié

Ailleurs au Canada, c'est la fête de la Reine (actuellement Élisabeth II, reine du Canada, royaume du Commonwealth) ou de Dollard des Ormeaux (un officier français du XVII<sup>e</sup> siècle). Au Québec, on souligne plutôt la Journée nationale des patriotes, en l'honneur de ceux qui se sont rebellés en 1837-1838 pour la reconnaissance de leur nation, pour sa liberté politique et pour l'établissement d'un gouvernement démocratique. Règle générale, on profite tout simplement du jour férié sans aucune célébration digne de ce nom!

### Pour aller plus loin ...

- \* Pour mieux comprendre la lutte des patriotes de 1837-1838, **le drame historique 15 février 1839 du cinéaste québécois PIERRE FALARDEAU** vaut le visionnement.

**Le site Alloprof propose une page très complète sur ce moment de l'histoire.** Elle comprend la chronologie des événements et un cours de 5 minutes sous forme de capsule vidéo : <http://www.alloprof.qc.ca/BV/Pages/h1169.aspx>.

### SAVIEZ-VOUS QUE ?



Le 1<sup>er</sup> jeudi du mois de juin a été désigné « **Journée de la Gaspésie** » en 2007. Cette journée spéciale vise à souligner le dynamisme et la vitalité de la région ainsi que le sentiment d'appartenance des gens qui y habitent. Chaque année, pour l'occasion, tous les Gaspésiens d'origine, de cœur et d'adoption sont invités à porter du bleu, couleur officielle de la région, et à participer à un des événements festifs à saveur locale qui se tiennent sur le territoire. Joignez-vous à la fête pour la prochaine Journée de la Gaspésie : [https://vivreengaspesie.com/journeedelagaspesie/!](https://vivreengaspesie.com/journeedelagaspesie/)

### ✦ 3<sup>e</sup> DIMANCHE DE JUIN — LA FÊTE DES PÈRES

À l'instar de la fête des Mères, c'est une journée pour rendre hommage à son papa. Il existe peu de traditions pour l'occasion, si ce n'est de partager un repas avec le principal concerné ou de lui offrir un cadeau qui tombe souvent dans les stéréotypes masculins (p. ex. un outil, une cravate, un chandail ou un article pour jouer au golf).

### ✦ 24 JUIN — LA SAINT-JEAN-BAPTISTE : Fête nationale du Québec – Jour férié

Aujourd'hui Fête nationale des Québécois, la Saint-Jean-Baptiste a d'abord été une fête païenne puis une fête religieuse. On célèbre le 23 ou le 24 juin (parfois les 2) selon le lieu. De nombreuses municipalités organisent des activités familiales pendant le jour (maquillage, jeux gonflables, défilés dans les rues, etc.) et des spectacles de musique traditionnelle québécoise accompagnés de feux d'artifice ou de feux de joie en soirée. **C'est une fête que les Québécois francophones apprécient et célèbrent particulièrement.**

### ✦ 1<sup>er</sup> JUILLET — JOUR DE LA CONFÉDÉRATION : Fête nationale du Canada – Jour férié

Cette journée commémore la date de formation de la fédération canadienne. Des activités familiales, des spectacles et des défilés se tiennent également un peu partout au Canada, mais c'est beaucoup moins courant, bien qu'existant, au Québec. Pour les Québécois, c'est aussi et surtout la journée nationale du déménagement, comme la plupart des baux de location débutent à cette date.

### ✦ LE 1<sup>er</sup> LUNDI DE SEPTEMBRE — LA FÊTE DU TRAVAIL — Jour férié

À cette date chaque année, les syndicats organisaient autrefois des célébrations et des défilés partout au Canada, jusqu'aux années 1950. Aujourd'hui, les festivités sont rares et, pour la plupart des Québécois, il s'agit d'un simple jour férié qui prolonge d'une journée le premier week-end de septembre.

### ✦ LE 2<sup>e</sup> LUNDI D'OCTOBRE — L'ACTION DE GRÂCE — Jour férié

Cette journée est célébrée dans les autres provinces canadiennes pour rendre grâce des récoltes et des bienfaits reçus de Dieu pendant l'année. Au Québec, la fête ne constitue pas une célébration importante. Ce long week-end est considéré par plusieurs comme la dernière occasion pour profiter du plein air automnal ou pour ramasser les feuilles mortes avant la première neige.

### ✦ LE 31 OCTOBRE — L'HALLOWEEN

Les origines de la fête d'Halloween remontent à la fête celtique de Samain qui date d'environ 2000 ans et avait lieu le dernier jour du mois d'octobre. Elle permettait aux morts de rendre visite aux vivants pour s'assurer que les récoltes avaient été bonnes et que leurs descendants se portaient bien. Aujourd'hui, il s'agit d'une fête ludique aux couleurs de la mort et de la frayeur. Vous verrez les enfants costumés dévaler les rues pour cogner aux portes et récolter des friandises. C'est aussi de plus en plus souvent l'occasion, pour les adultes, de prendre part à une fête costumée.

### ✦ LE 11 NOVEMBRE – JOUR DU SOUVENIR<sup>14</sup>

Cette journée commémore la fin de la Première Guerre mondiale et tous ceux qui ont défendu la nation. À l'approche de cette date et le jour même, vous croiserez sans doute de nombreuses personnes qui portent le coquelicot rouge à la boutonnière, symbole de soutien aux vétérans. Le coquelicot est devenu l'emblème des soldats canadiens morts au combat à la suite du poème *In Flanders Field* (Au champ d'honneur) du médecin militaire John McCrae. À la suite des combats, il constata la présence de cette fleur qui ne pousse habituellement que très rarement en Flandre.

### ✦ LE 25 DÉCEMBRE – NOËL – Jour férié

**Noël désigne le jour de la naissance de Jésus-Christ pour les Chrétiens.**

Bien qu'il s'agisse à l'origine d'une fête religieuse, c'est aujourd'hui principalement une fête de la famille, spécialement des enfants. On passe en général la soirée du 24 décembre en famille élargie, parfois jusqu'au petit matin : c'est ce qu'on appelle le « réveillon ». On partage un repas, on chante, on joue de la musique, on fait des jeux de société, on festoie! Certaines familles prennent part à la traditionnelle messe de minuit (qui peut se tenir à 19 h, à 20 h ou bel et bien à minuit, selon les villages). Le 25 décembre au matin, les enfants se lèvent impatients de découvrir les cadeaux laissés par le père Noël sous le sapin, qui est en place au salon et décoré depuis les premiers jours de décembre.



<sup>14</sup> Noovo, 2021

## 3.7 L'alimentation

### Des plats qui unissent

#### \* CUISINE QUÉBÉCOISE et GASPÉSIENNE <sup>15</sup>

La cuisine québécoise est relativement variée et ouverte sur le monde et s'est appropriée des mets de diverses origines. On y mange par exemple beaucoup de pâtes, du riz apprêté de multiples façons, des pizzas de toutes les sortes et la plupart des livres de recettes et émissions de cuisine s'inspirent désormais de plats typiques d'autres pays.

Voici quelques exemples de mets « traditionnels » québécois, mais qui ne sont pas pour autant nécessairement consommés au quotidien : la poutine, le pâté à la viande (tourtière), le ragoût, la soupe aux pois, la soupe au chou, le pâté chinois. On a aussi tendance à marier le sirop d'érable, élément clé de l'alimentation et grande fierté des Québécois, avec différents plats comme les viandes, le bacon, les crêpes, les œufs, etc.

Vous remarquerez aussi l'importance de la recette de sauce à spaghetti familiale, qui consiste en une sauce à la viande et aux légumes. Cette version du spaghetti « à l'italienne » demeure certainement l'un des plats les plus communs chez les Québécois.

#### Pour aller plus loin ...

- \* Aperçu de **Les 10 meilleurs plats typiques québécois**, par Génération Voyage : <https://generationvoyage.fr/plats-typiques-quebecois/#1-la-poutine>.
- \* **Reportage sur la cuisine typique québécoise** qui revisite les archives de Radio-Canada : <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1135048/mets-typiques-quebec-terroir-alimentation-archives>.
- \* **Plusieurs recettes de plats typiques québécois** : <https://chefcuisto.com/cuisine/recettes-quebecoises/page/4/>.
- \* **Les recettes accessibles et variées de Ricardo, le chef certainement le plus populaire auprès de la population québécoise** : <https://www.ricardocuisine.com/>.

<sup>15</sup> Certains éléments sont inspirés de : *Cégeg de la Gaspésie et des Îles, 2010*

Il existe aussi des plats cuisinés spécifiquement en Gaspésie, voire uniques à certains secteurs de la région. Mentionnons entre autres **la quiaude** (soupe de têtes de morue salée), **le bouilli de chou ou de légumes** (à base de porc salé et de légumes de saison), **la morue séchée salée**, **le chiard** (hachis de restes de viande et de pommes de terre) et les plats en tout genre à **base de poissons et de fruits de mer**.

### Pour aller plus loin ...

- \* **Le livre de recettes gaspésiennes *Les Mathilderies*** est disponible chez son éditeur, le journal régional indépendant Graffici : <https://graffici.ca/les-mathilderies/>.
- \* **Gaspésie Gourmande propose des recettes à base de produits gaspésiens :** <https://gaspesiegourmande.com/recettes>.
- \* **TOURISME GASPÉSIE met de l'avant des idées de recettes à base de crevettes et de homard :** <https://bloque.tourisme-gaspesie.com/recettes-de-crevettes-gaspesiennes/> <https://bloque.tourisme-gaspesie.com/recettes-de-homard-gaspesiennes/>.

## \* Les REPAS de la journée

**AU QUÉBEC, LES 3 REPAS DU JOUR (DÉJEUNER, DÎNER ET SOUPER) VONT GÉNÉRALEMENT COMME SUIT :**



### ✓ **ON DÉJEUNE AU LEVER, vers 7 h ou 8 h**

Le déjeuner de semaine est assez simple (céréales, rôtis, fruits, yogourt) et chacun le prend au moment qui lui convient avant de partir pour l'école ou le travail. Le déjeuner des week-ends est parfois plus copieux (crêpes, pains dorés, œufs et bacon, croissants, etc.) et on le prend plus souvent en famille.

### ✓ **ON DÎNE vers 12 h (midi)**

La majorité des gens prennent leur dîner au travail en compagnie de leurs collègues. Ils y apportent la plupart du temps un *lunch* (prononcé « lontch ») qui se compose généralement des restes du souper de la veille ou encore d'une soupe, d'un sandwich ou d'une salade. Les week-ends, on dîne en famille ou entre amis, mais ça demeure souvent un repas simple.



## ON SOUPE entre 17 h et 19 h, selon les familles

Au Québec, le souper est le repas auquel on accorde le plus d'importance et c'est aussi le plus élaboré. On le prépare et on le prend à la maison, en famille, lorsque c'est possible. Le travail, les obligations et les loisirs occupant une place considérable dans la vie chargée des Québécois, ce n'est pas toujours le cas.

### Qu'est-ce qu'un « *potluck* » ?

*Vous serez certainement invité à participer à des « potluck » dans un futur plus ou moins rapproché.*

*Il s'agit en fait d'un repas partagé où chacun apporte un plat qu'il a cuisiné (ou, plus rarement, acheté). Si vous y faites découvrir un mets de votre pays, ce sera toujours très apprécié.*



*Contexte de pandémie oblige, les potluck sont moins populaires par les temps qui courent. Le partage de nourriture et les rassemblements sont en effet moins courants, mais comme la situation et les mesures sanitaires évoluent continuellement, vous saurez à quoi vous en tenir dès que l'occasion se présentera !*



*En général, les invités offrent une bouteille de vin à la personne qui les accueille et chacun apporte ses propres consommations pour un souper ou une soirée.*

## LES RESTAURANTS SONT TRÈS NOMBREUX TOUT AUTOUR DE LA PÉNINSULE ET VOUS AUREZ L'OCCASION D'EN DÉCOUVRIR DIFFÉRENTES SORTES :

- \* **LES CANTINES, OU CASSE-CROÛTES**, surtout ouverts en été et qui proposent un menu de restauration rapide comme la poutine, les burgers, les guédilles, les clubs sandwich et la pizza, accessibles à petits prix.
- \* **LES RESTAURANTS FAMILIAUX**, ouverts à l'année, qui offrent souvent un menu similaire aux cantines mais un peu plus élaboré.
- \* **LES PUBS ET LES CAFÉS**, qui offrent un menu plus complexe et original que les restaurants familiaux, tout en demeurant abordables. Les microbrasseries et les bars offrent aussi souvent un service de restauration du genre.
- \* **LES RESTAURANTS DE TYPE BISTRONOMIQUE / GASTRONOMIQUE**, qui proposent des menus plus fins et haut de gamme et donc plus dispendieux, qui ouvrent souvent pour le souper exclusivement (bien que certains offrent aussi le dîner).



**ATTENTION !** Peu importe le restaurant, rappelez-vous qu'au Québec, on s'attend à ce que vous laissiez du pourboire (ou *tip*, emprunté à l'anglais), qui n'est pas compris dans la facture. Les serveurs, qui gagnent un salaire minimum moindre, sont tenus de déclarer à Revenu Québec un certain pourcentage de pourboire sur chacune de leur vente, que ce pourboire ait été reçu ou non.

**Règle générale, on donne en pourboire en moyenne 15 % du montant total avant taxes. Si l'on a reçu un service exceptionnel, on peut laisser 20 %. Dans le cas d'un service médiocre, on peut laisser moins que la moyenne, voire rien du tout.**

## \* FAIRE SON ÉPICERIE au Québec



Ah, ces expressions québécoises!



*« Faire son épicerie » signifie  
« Faire les courses » ou « Acheter les aliments  
dont on a besoin pour cuisiner ».*



Même si vous réussirez sans doute à trouver plusieurs aliments dont vous avez besoin, vos premières visites à l'épicerie seront peut-être un casse-tête et vous devrez nécessairement adapter vos recettes aux produits locaux. Si vous ne trouvez pas certains aliments, n'hésitez pas à vous informer auprès d'un employé : il pourra vous diriger dans vos recherches ou peut-être commander l'article en question. Les épiciers locaux sont souvent ouverts à faire venir des ingrédients qu'ils n'ont pas coutume d'avoir sur les tablettes. Vous ne perdez rien à demander !



De nombreux producteurs gaspésiens offrent des aliments de toutes sortes : viande de bœuf et de chèvre, fruits, légumes, produits transformés, etc. Consommer des produits locaux vous permettra de savoir d'où provient votre nourriture, de contribuer à une économie gaspésienne saine et, parfois, de discuter avec le producteur lui-même.

**Pour avoir une idée des aliments produits près de chez vous, visitez le site de Gaspésie Gourmande : <https://www.gaspesiegourmande.com/>.**



Finalement, de nombreuses initiatives axées sur l'autonomie alimentaire voient le jour tout autour de la péninsule et pourraient vous permettre, par exemple, de bénéficier de l'appui nécessaire pour apprendre à jardiner, de participer à une cuisine ou à un jardin collectifs ou encore de socialiser avec d'autres personnes qui ont des intérêts communs en lien avec la cuisine et l'alimentation.

### Pour aller plus loin ...

**SUIVEZ LA PAGE FACEBOOK DE VOTRE MRC EN LIEN  
AVEC LES INITIATIVES LIÉES À L'AUTONOMIE ALIMENTAIRE!**

- ✳ **Nourrir notre monde Côte-de-Gaspé :**  
<https://www.facebook.com/groups/807743376274584>
- ✳ **Nourrir notre monde Haute-Gaspésie :**  
<https://www.facebook.com/nourrirnotremondehg>
- ✳ **Produire la santé ensemble Rocher-Percé :**  
<https://www.facebook.com/produirelasanteensemble>
- ✳ **Nourrir notre monde Bonaventure :**  
<https://www.facebook.com/NourrirNotreMondeBonaventure>
- ✳ **Nourrir notre monde Avignon :**  
<https://www.facebook.com/nourrirnotremondeavignon>



## 3.8 Les arts et l'architecture

Les arts en tout genre font partie intégrante d'une société et de son histoire. Ils rythment les valeurs, les coutumes et poussent le peuple à la réflexion. Si le cœur vous en dit, familiarisez-vous avec certaines formes d'art local pour mieux vous imprégner de votre nouvelle culture.

### Comment?

- ✓ **DÉCOUVREZ DES MOMENTS CHARNIÈRES DE L'HISTOIRE DE L'ART AU QUÉBEC AU COURS DU XX<sup>e</sup> SIÈCLE**, fortement influencés par une soif de liberté et d'évolution politique et sociale sur La Fabrique culturelle de Télé-Québec : <https://www.lafabriqueculturelle.tv/articles/5731/quatre-moments-marquants-dans-lhistoire-de-lart-quebecois/>.
- ✓ **VISIONNEZ DES FILMS CULTES** au Québec comme :
  - \* *Le déclin de l'empire américain*
  - \* *Cruising bar*
  - \* *Elvis Gratton* (la trilogie)
  - \* *Les boys* (la trilogie)
  - \* *La guerre des tuques* (la version originale et le plus récent film d'animation)
  - \* *La grande séduction*
  - \* *C.R.A.Z.Y*
  - \* *Bon cop, bad cop*
  - \* *Incendies*
  - \* *1981, 1987 et 1991* (une trilogie bien québécoise)
- ✓ **EXPLOREZ LES FILMS ET DOCUMENTAIRES CANADIENS** disponibles sur le site de l'Office national du film (ONF) : <https://www.onf.ca/films/>.
- ✓ **PARCOUREZ LE CIRCUIT DES ARTS DE LA GASPÉSIE** et allez à la rencontre des artistes et artisans de la région : <https://circuitdesarts.org/>.
- ✓ **LISEZ**. Et pourquoi pas l'un des « 14 livres québécois que tu dois absolument lire au moins une fois dans ta vie » selon une blogueuse de Narcity qui a vu juste dans ses choix : <https://www.narcity.com/ca/qc/montreal/vie/14-livres-quebecois-que-tu-dois-absolument-lire-avant-de-mourir>.

## ✓ DÉCOUVREZ LA MUSIQUE QUÉBÉCOISE :

- \* Liste d'écoute musicale gratuite « Gaspésie – Îles-de-la-Madeleine » sur la plateforme Ohdio de Radio-Canada : <https://www.icimusique.ca/listes-d-ecoute-musicales/a514/gaspesie-iles-de-la-madeleine>.
- \* Spectacle de la Fête nationale du Québec 2021 : <https://ici.radio-canada.ca/tele/bloque/1802115/regardez-le-grand-spectacle-de-la-fete-nationale-du-quebec>.
- \* Musique traditionnelle (trad) québécoise, qui connaît un regain de popularité depuis quelques années, partout au Québec : <https://www.lafabriqueculturelle.tv/articles/4551/la-musique-trad-un-son-rassembleur/>.

*Si vous souhaitez découvrir une forme d'art en particulier mais ne savez pas où chercher les chefs-d'œuvre gaspésiens et québécois, n'hésitez pas à vous informer!*



## \* Le PATRIMOINE bâti

Il n'existe pas un type d'architecture typiquement gaspésienne, mais plutôt différents styles de construction influencés par les peuples diversifiés qui ont marqué l'histoire de la péninsule et les méthodes qui étaient propres à leur époque.

Découvrez les cabanes de pêcheurs en bois du milieu du XVIII<sup>e</sup> siècle, les maisons de style colonial datant de l'après-Conquête et la modestie des habitations d'origine acadienne dans l'article « **Bâtir à la gaspésienne** » par l'historien Jean-Marie Fallu, disponible au lien suivant : <https://www.erudit.org/fr/revues/continue/2007-n113-continue1055845/17468ac.pdf>.



••••••••••••••••••••  
Fin de la section 03  
=====



Ah, ces expressions québécoises!

« *C'est (pas mal) ça qui est ça!* » sert à **clure une discussion**,  
signifie qu'on a fait le tour de la question.

*Dans un autre contexte, cette expression peut aussi vouloir dire*  
« *C'est comme ça, on ne peut rien y changer.* »

SECTION

04



# Conclusion

## Trucs et astuces

Au moment de lire ces lignes,  
où vous situez-vous sur la courbe de l'adaptation culturelle ?

VOUS AVEZ PEUT-ÊTRE DÉJÀ EFFECTUÉ QUELQUES ALLERS-RETOURS ENTRE :

- ✦ **la lune de miel**, où votre nouvelle vie semble trépidante;
- ✦ **la confrontation**, où le choc culturel se traduit par un sentiment généralisé de malaise et de désillusion par rapport à la culture locale;
- ✦ **l'ajustement**, où vous comprenez mieux la nouvelle culture dans laquelle vous évoluez, l'acceptez et vous y adaptez, petit à petit;
- ✦ **l'aisance biculturelle**, qui vous permet de vous sentir vous-même et à l'aise tant dans votre culture d'origine que dans votre culture d'accueil.



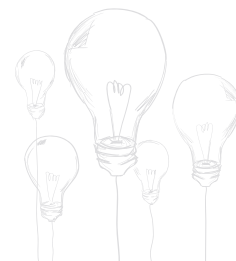
Cette grande courbe et toute l'adaptation qu'elle demande de votre part vous poussera graduellement vers une intégration à la culture québécoise, sans pour autant changer qui vous êtes fondamentalement ni renier vos racines.

**SANS PRÉTENDRE À UNE RECETTE MIRACLE,  
VOICI QUELQUES TRUCS ET ASTUCES QUI FAVORISERONT  
CERTAINEMENT VOTRE INTÉGRATION EN GASPÉSIE, AU QUÉBEC.**

- ✓ **FAITES CONNAISSANCE AVEC VOS VOISINS.**  
Profitez d'un moment où vous les croisez pour leur dire qui vous êtes et leur poser des questions sur le quartier ou encore allez cogner à leur porte pour vous présenter.
- ✓ **ACCEPTEZ LES INVITATIONS.** Saisissez toute occasion de mieux connaître les gens.
- ✓ **FAITES DU BÉNÉVOLAT** en vous impliquant dans des événements sportifs ou culturels, sur un conseil d'administration ou auprès d'organismes communautaires qui viennent en aide à la population, par exemple.
- ✓ **RENDEZ-VOUS À L'HÔTEL DE VILLE** (bureaux municipaux) pour vous renseigner sur les activités et services offerts.
- ✓ **PARTICIPEZ AUX ACTIVITÉS** organisées par le service d'accueil des nouveaux arrivants.
- ✓ **INSCRIVEZ-VOUS** à une activité sportive, de loisir, de culture ou de plein air.
- ✓ **ABONNEZ-VOUS AUX PAGES FACEBOOK LOCALES** pour connaître les activités offertes.
- ✓ **PARTAGEZ UN PLAT TYPIQUE** de votre pays avec vos collègues ou parlez-leur de votre culture d'origine.

**« Partager un repas, c'est l'arme de séduction  
interculturelle par excellence. »**

**- BOUCAR DIOUF**



- ✓ **INVITEZ DES GENS** que vous appréciez à faire une activité avec vous.

- ✓ **PARTICIPEZ AUX JARDINS COMMUNAUTAIRES** ou à des cuisines collectives.
- ✓ **EXPRIMEZ-VOUS**, osez parler français même si vous craignez de commettre des erreurs.
- ✓ **POSEZ DES QUESTIONS** sans gêne à vos collègues, à la caissière à l'épicerie, à votre patron ou à des gens que vous croisez sur la rue!
- ✓ **CONSULTEZ AU BESOIN** le présent guide et tout autre outil proposé par le SANA.
- ✓ **FAITES APPEL À LA PERSONNE RESPONSABLE DU SANA** dès que vous en ressentez le besoin.



Souhaitons maintenant qu'avec le temps,  
vous arriviez à vous sentir vous-même,  
**chez vous, en Gaspésie.**



# Questionnaire

En bonus !

## Votre portrait culturel<sup>16</sup>

*Un questionnaire non scientifique pour vous situer par rapport à la culture québécoise ainsi qu'à chacune des dimensions culturelles présentées dans ce guide.*

SURLIGNEZ OU ENCERCLEZ LE CHIFFRE QUI SUIT LA RÉPONSE QUI VOUS CORRESPOND LE MIEUX. *Ne réfléchissez pas trop longtemps; répondez le plus spontanément possible à chacune des questions.*

### 01 Vous n'êtes pas d'accord avec une nouvelle façon de faire au sein de votre équipe de travail. COMMENT RÉAGISSEZ-VOUS ?

- \* Vous continuez votre travail et suivez les directives que l'on vous donne, malgré votre désaccord. (1)
- \* Vous amenez le point en rencontre d'équipe pour en discuter avec vos collègues et la direction. (0)

### 02 VOUS PRÉFÉREZ :

- \* Un emploi où vous aurez de grandes responsabilités et la possibilité de relever d'importants défis. (1)
- \* Un travail qui vous permet de bien concilier vos vies familiale et professionnelle. (0)

### 03 POUR RACONTER VOTRE PLUS RÉCENT VOYAGE À UN AMI PROCHE, VOUS :

- \* Lui décrivez dans les moindres détails les endroits que vous avez visités et les activités que vous avez faites. (0)
- \* Utilisez peu de mots, mais faites référence à des expériences qu'il a pu vivre ou que vous avez vécues ensemble dans le passé. (1)

### 04 Une nouvelle connaissance vous serre dans ses bras, VOUS VOUS SENTEZ :

- \* Mal à l'aise. (1)
- \* Très bien, ça s'est fait naturellement. (0)

### 05 Lorsque vous participez à une rencontre de travail, VOUS PRÉFÉREZ :

- \* Prendre le temps nécessaire avec les personnes présentes pour discuter de tout et de rien et vous informer de comment elles vont. (1)
- \* Vous atteler immédiatement à la tâche dès que tout le monde est arrivé. (0)



**06 COMMENT AVEZ-VOUS CHOISI votre domaine d'études ou votre profession ?**

- \* Vous avez choisi un domaine qui vous intéressait et dans lequel vous vous sentiez compétent. (0)
- \* Vous avez opté pour une carrière qui rendrait votre famille fière ou qui vous permettrait de répondre à ses besoins. (1)

**07 LORSQUE VOUS VOUS ADRESSEZ à un enseignant après l'avoir côtoyé pendant plusieurs mois, en général, vous :**

- \* Utilisez les formules de politesse d'usage et le vouvoyez. (1)
- \* Adoptez un ton plutôt amical et vous sentez à l'aise de le tutoyer. (0)

**08 Votre ami arrive 40 minutes en retard au rendez-vous fixé, VOUS :**

- \* Ressentez de l'impatience, voire de la frustration. (0)
- \* Êtes très heureux de le voir. Pas de souci! (1)

**09 Une personne qui porte un parfum particulièrement fort s'assoit près de vous dans la salle d'attente du dentiste, VOUS :**

- \* Changez de place, ça vous incommode. (1)
- \* Lui souriez simplement, il n'y a pas de problème. (0)

**10 Vous avez partagé la tâche d'un projet important avec un collègue, mais vous êtes très déçu de la qualité de sa partie. VOUS LUI DITES :**

- \* Que son travail n'est pas à la hauteur de ce qui est attendu et qu'il faudra l'améliorer. (0)
- \* Que « c'est pas mal », avec un air sceptique. (1)

**11 Pendant une soirée entre amis, VOUS ÊTES PROFONDÉMENT EN DÉSACCORD avec le point de vue d'une des personnes présentes. Vous :**

- \* Discutez calmement avec elle pour tenter de lui faire voir votre point de vue. (0)
- \* La confrontez devant les autres et insistez pour la convaincre de vos arguments. (1)

**12 Dans le cadre du travail, VOUS PRÉFÉREZ :**

- \* Recevoir des consignes claires et les appliquer à la lettre. (1)
- \* Bénéficier d'une certaine souplesse qui laisse place aux initiatives personnelles. (0)

**Pour analyser vos résultats,  
rendez-vous à la page suivante!**

# ANALYSE de vos réponses

Où vous situez-vous sur la ligne **INDIVIDUALISME | COLLECTIVISME**?

*Additionnez les chiffres que vous avez surlignés ou encadrés aux questions 01 et 06.*



Où vous situez-vous sur la ligne **DE LA DISTANCE HIÉRARCHIQUE**?

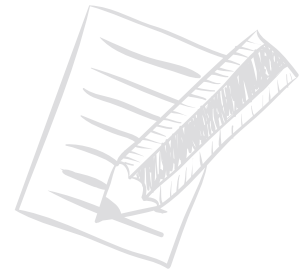
*Additionnez les chiffres que vous avez surlignés ou encadrés aux questions 07 et 12.*



Où vous situez-vous sur la **LIGNE DE LA MASCULINITÉ | FÉMINITÉ**?

*Additionnez les chiffres que vous avez surlignés ou encadrés aux questions 02 et 11.*





Où vous situez-vous sur la ligne **DU RAPPORT AU TEMPS** ?

*Additionnez les chiffres que vous avez surlignés ou encadrés aux questions 05 et 08.*

MONOCHRONIQUE

POLYCHRONIQUE



Où vous situez-vous sur la ligne **DE LA DISTANCE INTERPERSONNELLE** ?

*Additionnez les chiffres que vous avez surlignés ou encadrés aux questions 04 et 09.*

PROXIMITÉ

DISTANCE



Où vous situez-vous sur la ligne **DE LA COMMUNICATION** ?

*Additionnez les chiffres que vous avez surlignés ou encadrés aux questions 03 et 10.*

EXPLICITE

IMPLICITE



# BIBLIOGRAPHIE



AGENCE DU REVENU DU CANADA (2020). *État civil* [<https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/impot/particuliers/sujets/tout-votre-declaration-revenus/declaration-revenus/remplir-declaration-revenus/adresse-renseignements-personnels/etat-civil.html>] (consulté entre le 14 juillet et le 3 août 2020).

BUREAU DE LA VIE ÉTUDIANTE (BVE) (2020). *Choc culturel et adaptation* [<https://www.bve.ulaval.ca/etudiants-etrangeurs/vivre-a-quebec/choc-culturel-et-adaptation/>] (consulté entre le 14 juillet et le 3 août 2020).

CÉGEP DE LA GASPÉSIE ET DES ÎLES (2010). *Guide d'accueil – Étudiants internationaux*, 87 p.

CONSEIL DU STATUT DE LA FEMME DU QUÉBEC (2020). *Journée internationale des femmes* [<https://csf.gouv.qc.ca/egalite-et-societe/8-mars-journee-internationale-des-femmes/>] (consulté le 30 juillet 2020).

DESAUTELS, Marie-Soleil (2013). « Histoires de noms de villages », *La Presse* [<https://www.lapresse.ca/voyage/destinations/quebec/201304/24/01-4644009-histoires-de-noms-de-villages.php>] (consulté entre le 14 juillet et le 3 août 2020).

ENCYCLOBEC (2002). *La géographie de la Gaspésie* [[http://encyclobec.ca/region\\_projet.php?projetid=317](http://encyclobec.ca/region_projet.php?projetid=317)] (consulté entre le 14 juillet et le 3 août 2020).

HOFSTEDE INSIGHTS (2020). *Country comparison* [<https://www.hofstede-insights.com/country-comparison/canada/>] (consulté entre le 14 juillet et le 2 août 2020).

INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC (ISQ) (2019). *11 – La Gaspésie – Îles-de-la-Madeleine ainsi que ses municipalités régionales de comté (MRC)* [[https://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/profils/region\\_11/region\\_11\\_00.htm](https://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/profils/region_11/region_11_00.htm)] (consulté entre le 14 juillet et le 3 août 2020).

LEMIEUX, Paul (2016). « Chasser en Gaspésie... en 1933 », *Graffiti* [<https://graffici.ca/actualite/chasser-en-gaspesie-en-1933/>] (consulté entre le 14 juillet et le 3 août 2020).

L'ENCYCLOPÉDIE CANADIENNE (2020). *Gaspésie* [<https://www.thecanadianencyclopedia.ca/fr/article/gaspesie-1>] (consulté entre le 14 juillet et le 3 août 2020).

LE RÉSEAU DE DIFFUSION DES ARCHIVES DU QUÉBEC. *Coutumes et culture* [[http://rdag.banq.qc.ca/expositions\\_virtuelles/coutumes\\_culture/index.html](http://rdag.banq.qc.ca/expositions_virtuelles/coutumes_culture/index.html)] (consulté le 29 juillet 2020).

MINISTÈRE DE L'IMMIGRATION, DE LA FRANCISATION ET DE L'INTÉGRATION (MIFI) (2020). *Les valeurs démocratiques et les valeurs québécoises exprimées par la Charte des droits et libertés de la personne* [[https://www.immigration-quebec.gouv.qc.ca/publications/fr/valeurs/GUI\\_Pratique\\_Valeurs\\_FR.pdf](https://www.immigration-quebec.gouv.qc.ca/publications/fr/valeurs/GUI_Pratique_Valeurs_FR.pdf)] (consulté le 1<sup>er</sup> août 2020).

MINISTÈRE DE L'IMMIGRATION ET DES COMMUNAUTÉS CULTURELLES (MICC) (maintenant ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration) (2013). *Comprendre les enjeux culturels* [Formation offerte aux ressources des services d'accueil des nouveaux arrivants Gaspésie et Bas-St-Laurent], Matane.

NOOVO (2021). *Jour du Souvenir : d'où vient le symbole du coquelicot ?* [<https://www.noovomoi.ca/style-et-maison/infos-pratiques/article.coquelicot-jour-du-souvenir.1.1484649.html>] (consulté le 6 décembre 2021).

OPTION-TRAVAIL (2019). *Prendre goût à la diversité culturelle – S'outiller pour mieux la savourer*, Septembre éditeur, 122 p.


STATISTIQUE CANADA (2019). *Profil du recensement, Recensement de 2016 Gaspésie – Îles-de-la-Madeleine* [<https://bit.ly/35uQZb0>] (consulté le 1<sup>er</sup> août 2020).

ULYSSE (2020). *Climat de la Gaspésie, Bas St-Laurent, Îles de la Madeleine* [<https://www.guidesulyse.com/fr/fiche-contenu.aspx?id=100038>] (consulté entre le 14 juillet et le 3 août 2020).

VOYAGE.GC.CA (2016). *Atténuer le choc culturel* [<https://voyage.gc.ca/voyager/vivre-a-l-etranger/choc-culturel>] (consulté entre le 14 juillet et le 3 août 2020).



La FIN



«Y» reste plus  
qu'à se dire...  
à la revoyure!



# Apprivoiser le Québec et la Gaspésie

Un guide pour faciliter  
l'adaptation culturelle

RÉALISÉ  
PAR :



**SANA**  
Service d'accueil  
des nouveaux arrivants  
HAUTE-GASPÉSIE



Service d'accueil  
des nouveaux arrivants  
de La Côte-de-Gaspé



SERVICE D'ACCUEIL DES  
NOUVEAUX ARRIVANTS



NOS PARTENAIRES :

Avec la participation financière de :

Québec

Vivre  
en Gaspésie

MRC de La Haute-Gaspésie - Carrefour jeunesse-emploi et Place aux jeunes  
de la MRC de La Côte-de-Gaspé - MRC du Rocher-Percé -  
CJE Option Emploi Rocher-Percé - MRC de Bonaventure - MRC Avignon