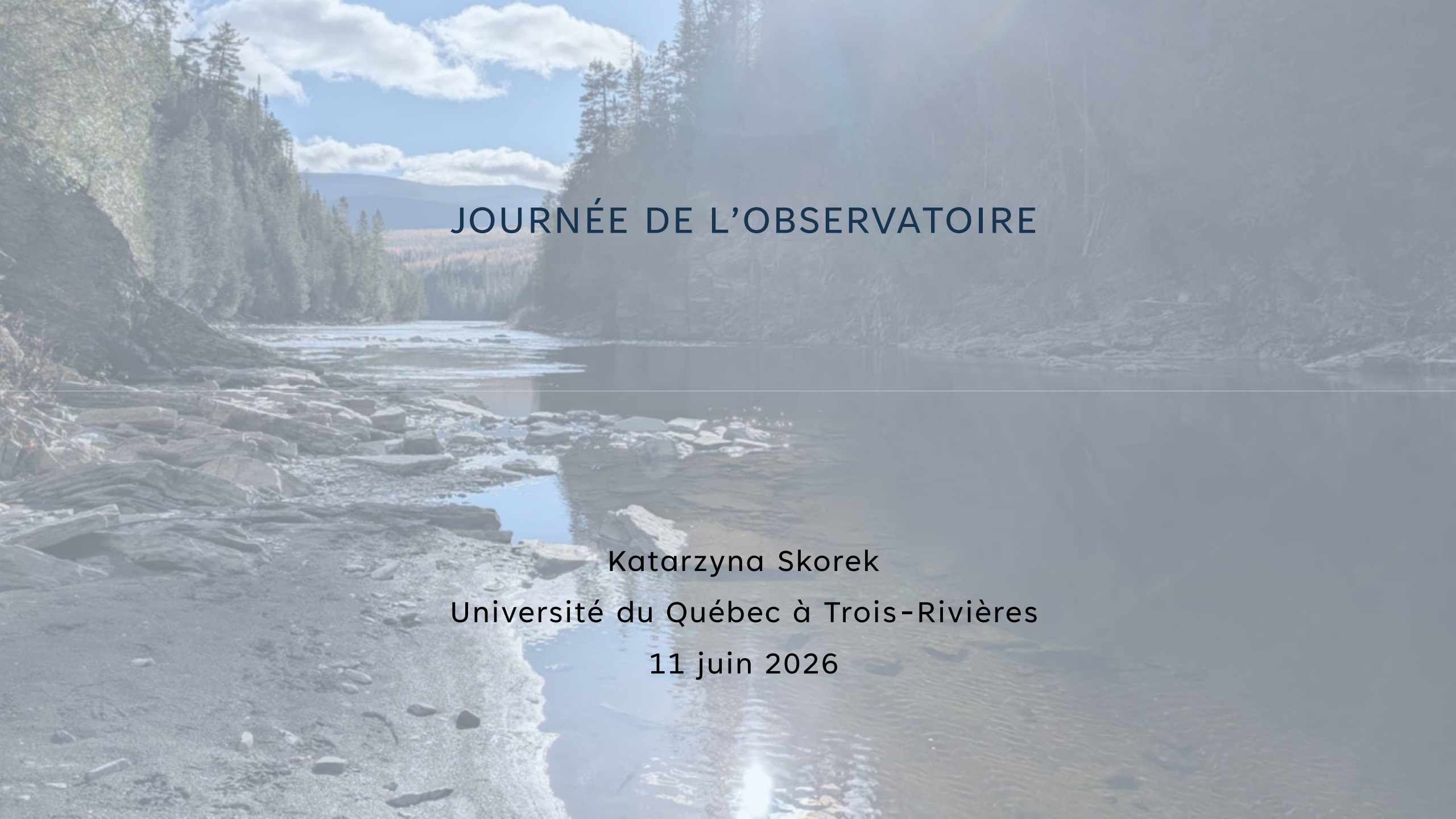


A scenic view of a river flowing through a forested valley. The river is surrounded by dense evergreen trees on both banks. In the background, there are mountains under a blue sky with scattered white clouds. The foreground shows a rocky shoreline with many small stones and pebbles. The water is calm, reflecting the surrounding landscape.

JOURNÉE DE L'OBSERVATOIRE

Katarzyna Skorek

Université du Québec à Trois-Rivières

11 juin 2026

QUI SUIS-JE ?

PROFESSIONNELLE ET ACADÉMIQUE

Étudiante au doctorat au département
d'études en loisir, culture et tourisme à UQTR

En cours de rédaction du projet de thèse

17 ans d'expériences professionnelles dans le
milieu en vente, communication, marketing,
gestion d'événements

À TITRE PERSONNEL

Native de Pologne, statut de réfugiée,
citoyenne canadienne

Vécu un processus d'assimilation,
d'adaptation, d'intégration et
d'inclusion

Passionnée de randonnée, de nature et ses
effets positifs (Vitamine V)

Déménagement à Gaspé en 2025

INTÉRÊTS DE RECHERCHES

Depuis la pandémie de la Covid-19 : mieux
comprendre le rôle de l'environnement
naturel dans l'intégration et l'adaptation
des personnes immigrantes

LA PLACE ET LA SIGNIFICATION DE L'ENVIRONNEMENT NATUREL DANS LE PROCESSUS D'INTÉGRATION ET D'ADAPTATION DE PERSONNES IMMIGRANTES À GASPÉ

But du projet de thèse

Mieux comprendre la place et la signification de l'environnement naturel dans le processus d'intégration et d'adaptation d'une personne immigrante à travers une recherche qualitative descriptive.

Objectif principal

Par le récit de vie, décrire l'apport de l'environnement naturel à travers la trajectoire migratoire de la personne et son processus d'intégration et d'adaptation.



Ce projet de thèse s'inscrit dans une volonté de :

1. Contribuer à établir **des recommandations** aux orientations politiques sur l'immigration au Québec ainsi qu'aux organismes d'accueil et d'intégration
2. Utiliser ces connaissances et l'environnement naturel comme **pilier d'attraction et de rétention** des personnes immigrantes en région, plus particulièrement à Gaspé
3. **Reconnaître l'environnement naturel** comme une dimension importante au concept d'intégration



Trois sous-objectifs :

1. Explorer la **trajectoire** migratoire
2. Décrire **l'expérience vécue** d'intégration et d'adaptation
3. Identifier sa **relation, son interaction, sa perception et sa représentation** de l'environnement naturel

CONTEXTE THÉORIQUE

INTÉGRATION

- « Vouloir-vivre ensemble » de Durkheim (1892)
- Théorie de l'intégration sociale (Esser, 1999)
- Stratégie d'acculturation (Berry, 1997) - stratégie choisie librement – société ouverte et inclusive

ADAPTATION

- Sciences psychosociales, Sam (2006)
- Psychologie de l'environnement, Moser (2009)

ENVIRONNEMENT NATUREL

- Psychologie de l'environnement, Moser (2009)
- Environnement naturel (plein air), Mercure (2021)



POURQUOI L'INTÉRÊT À MIEUX COMPRENDRE LE RÔLE DE L'ENVIRONNEMENT NATUREL DANS L'INTÉGRATION ET L'ADAPTATION DES PERSONNES IMMIGRANTES ?

Lorsqu'une personne immigrante arrive dans son pays d'accueil, **l'exposition à son environnement** est inévitable.

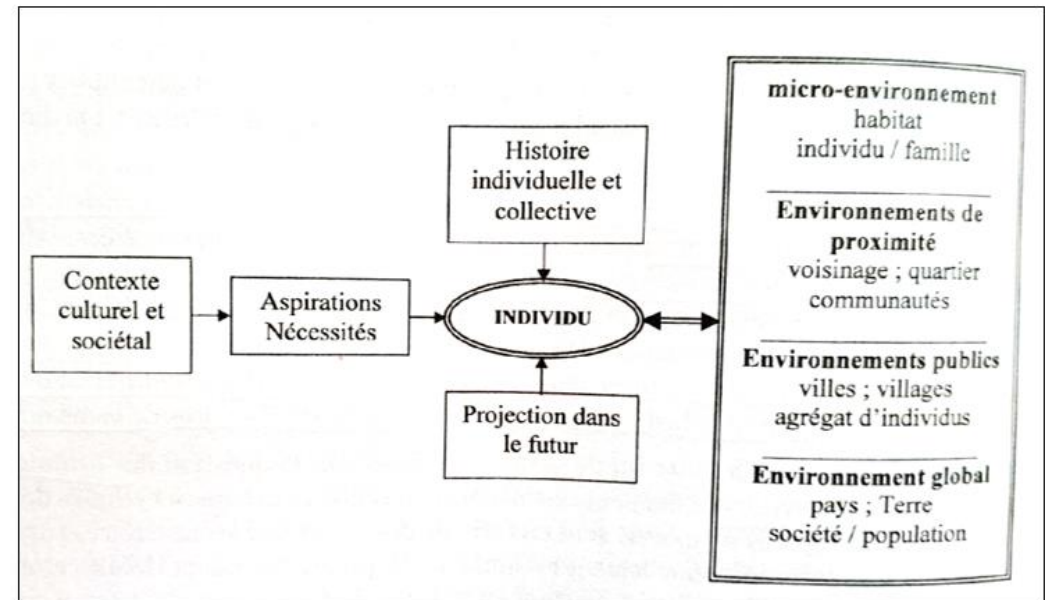
La participation à une vie collective peut faire vivre aux personnes immigrantes **un chevauchement continu entre adaptation et intégration** dans leur nouvelle situation.

La transition migratoire entre son pays d'origine et son pays d'accueil peut engendrer du **stress psychologique, de l'isolement social ainsi que des préoccupations pressantes d'intégration sociale et économique** (logement, emploi, éducation, langue, culture, etc.).

L'activité en plein air ou en nature favorise non seulement **l'intégration** des personnes immigrantes à la société, **mais apporte aussi son lot de bienfaits physiques et psychologiques** permettant d'augmenter **le bien-être et la santé mentale**.

(Hordyk *et al.*, 2015; Pitkänen *et al.*, 2017; Gentin *et al.* 2018; Pálsdóttir *et al.*, 2018; Leavell *et al.*, 2019; Massé et Roul; 2020; Bherer, 2021; Ekstam *et al.*, 2021 Albulut, 2022; Tedeshi *et al.*, 2022; Calogiuri *et al.*, 2023; White *et al.*, 2023)

Figure 1 : contexte des relations individu-environnement



(Moser, 2009, p.24)

CE QUE DIT LA LITTÉRATURE SCIENTIFIQUE

Certaines études démontrent que la nature est **un outil d'intégration** (Gentin *et al.*, 2018, 2019; Leavell *et al.*, 2019; Tedeschi, *et al.*, 2022; Calogiuri, *et al.*, 2023; Ono *et al.*, 2023)

Les auteurs Rai *et al.* (2023), en s'appuyant sur les fondements des stratégies d'acculturation de Berry (1997), stipulent que le rythme d'acculturation est **propre à chaque individu** et personne n'est forcé à s'intégrer.

Ainsi, de façon contradictoire, les auteurs Rai *et al.* (2023) proposent que la nature soit plutôt **une plateforme** d'échange culturel, voire inclusive, sociale et d'expériences positives.



Et que la **personne tendra à s'intégrer si la société d'accueil est ouverte, inclusive et vivra ses expériences positivement.**

Les expériences positives en nature peuvent **aider** à cette **intégration** et **inclusion** ou dans **l'effet inverse**, constituer un obstacle au processus d'acculturation et conduire vers une **résistance, une séparation**, voire une marginalisation de la personne à son pays hôte (Berry, 1997; Roult, *et al.*, 2019; Rai *et al.*, 2023).

CE QUE DIT LA LITTÉRATURE SCIENTIFIQUE

Tableau 2 : quatre dimensions des expériences négatives à la nature

Expériences négatives (nature – immigration – intégration)	Freins / obstacles / contraintes
La préoccupation de la sécurité	Sécurité : discrimination, racisme Exclusion : préjugés, sentiment de ne pas être bienvenu ou inclus dans les activités Environnement : déchets, vandalisme Peur : peur des animaux et nature sauvage Danger : perception varie d'un individu à l'autre ↓
Les caractéristiques individuelles	Perte d'identité, rythme d'acculturation est différent pour chacun, sentiment de solitude (isolement) dans les espaces publics, manque de compagnie, manque de confiance pour découvrir de nouveaux endroits, ne pas profiter de la nature en mauvaise température, ne pas aimer les règles et se salir en nature (question de confort et d'hygiène), manque d'intérêt, barrière culturelle et religieuse
Le statut socio-économique	L'accessibilité va dépendre du statut socio-économique, distance (proximité) vs manque d'espace vert (accessibilité) vs transport vs coût de transport, manque d'équipement et de matériel, la priorisation du temps (travail vs loisir)
Le manque de communication et d'informations	Barrière de la langue vs ne pas connaître les lieux pour relaxer et socialiser vs manque de connaissances (nature, accès, règlements, activités)

(Hordyk *et al.*, 2015; Pitkänen *et al.*, 2017; Stodolska *et al.*, 2017b; Gentin *et al.*, 2018 ; Singleton 2020, 2021a, 2021b; Rai *et al.*, 2023)

CE QUE DIT LA LITTÉRATURE SCIENTIFIQUE

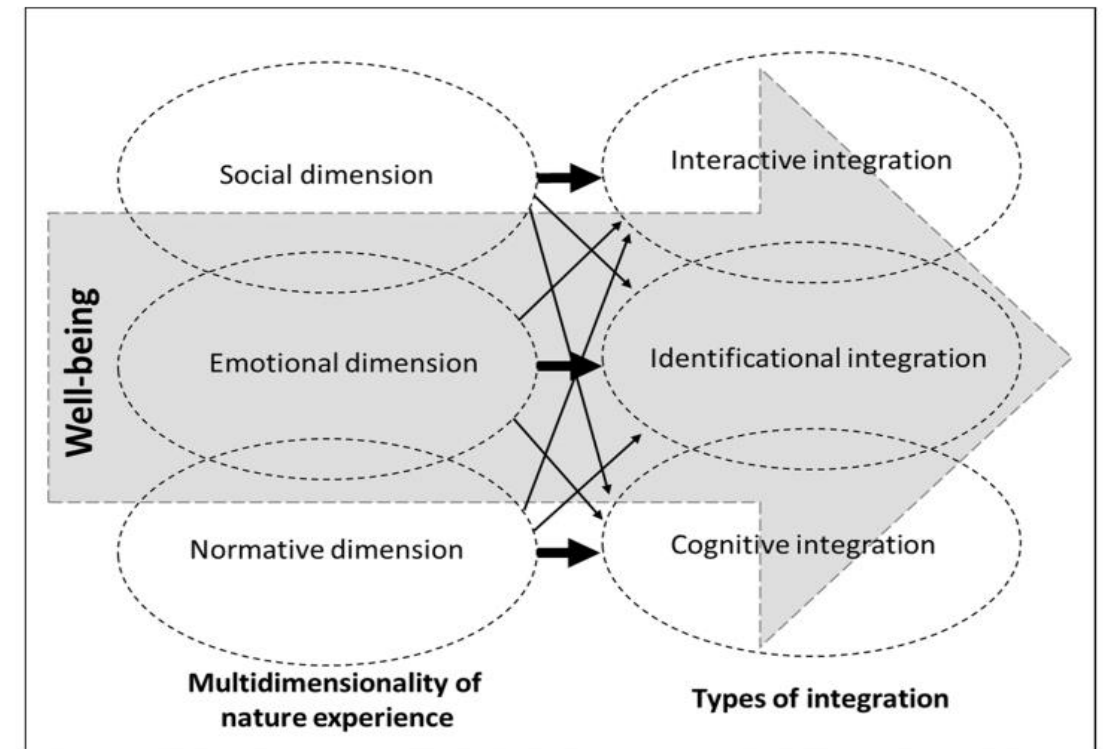
Du point de vue de la personne immigrante

Pour les auteurs Tedeshi et *al.* (2022), la relation ou le rapport qu'entretiennent les personnes immigrantes avec la nature et leur bien-être sont variés et complexes.

Tedeshi et *al.* (2022), soulignent l'importance de la **compréhension interculturelle** qui réside entre les populations immigrantes et la nature en se concentrant sur **trois dimensions** qui soutiennent l'intégration et le bien-être : la **dimension sociale** (intégration interactive), la **dimension émotionnelle** (intégration d'identification), et la **dimension normative** (intégration cognitive – culturelle, structurelle).

L'important est de comprendre que le **bien-être dépendra non seulement du chevauchement** des expériences **multidimensionnelles** mais sera aussi influencé par les **types d'intégration** qui sont interdépendants et auront un impact sur l'amélioration de leur intégration.

Figure 3 : Modèle multidimensionnel de l'expérience en nature

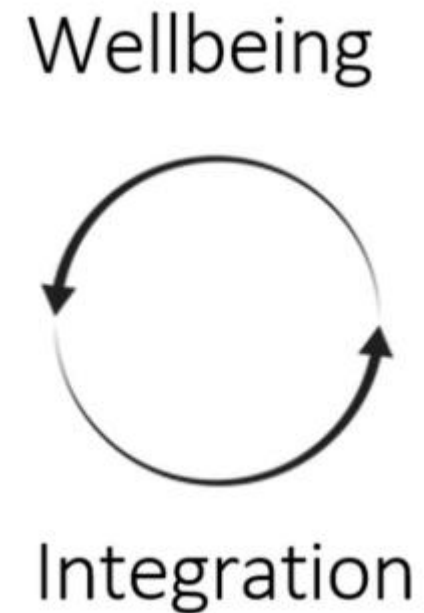


CE QUE DIT LA LITTÉRATURE SCIENTIFIQUE

Une dimension importante pour une intégration, voire adaptation réussie, est **le bien-être** des personnes immigrantes **qu'il soit physique, psychologique ou social, un élément favorable à des expériences positives** (Gentin *et al.* 2018; Tedeschi *et al.*, 2022; Charles-Rodriguez *et al.*, 2023; Rai *et al.*, 2023).

Certaines études démontrent même une **relation bidirectionnelle entre l'intégration et le bien-être** des personnes immigrantes (Tedeschi *et al.*, 2022).

Figure 2 : Bien-être et intégration



(Tedeschi *et al.*, 2022)



À RETENIR : LE BIEN-ÊTRE ET L'EXPÉRIENCE POSITIVE

Ainsi, afin de mieux comprendre ce qui peut favoriser **ces expériences positives** et le **bien-être** des personnes immigrantes et donc de comprendre le comportement de l'individu à la relation qu'entretient la personne immigrante avec son environnement naturel dans son intégration et son adaptation à la société, il est non seulement important de **connaître**, mais aussi **d'écouter le parcours (trajectoire de migration), l'histoire et les perceptions** de la personne immigrante qui sont **uniques et propres à chaque individu**.

Quelles solutions ou outils peut-on mettre en place afin de mieux comprendre la personne immigrante dans son expérience d'intégration et d'adaptation (à son environnement naturel) ?

- Charles-Rodriguez, U., Venegas de la Torre, M. D., Hecker, V., Laing, R. A., & Larouche, R. (2023). The relationship between nature and immigrants' integration, wellbeing and physical activity: a scoping review. *Journal of immigrant and minority health*, 25(1), 190-218
- Gentin, S., Chondromatidou, A. M., Pitkänen, K., Dolling, A., Præstholt, S., & Pálsdóttir, A. M. (2018). Defining nature-based integration—perspectives and practices from the Nordic countries.
- Gentin, S., Pitkänen, K., Chondromatidou, A. M., Præstholt, S., Dolling, A., & Palsdottir, A. M. (2019). Nature-based integration of immigrants in Europe: A review. *Urban Forestry & Urban Greening*, 43, 126379.
- Hordyk, S. R., Hanley, J., & Richard, É. (2015). "Nature is there; its free": Urban greenspace and the social determinants of health of immigrant families. *Health & place*, 34, 74-82.
- Moser, G. (2009). *Psychologie environnementale: les relations homme-environnement*. Armando Editore
- Pitkänen, K., Oratuomi, J., Hellgren, D., Furman, E., Gentin, S., Sandberg, E., ... & Krange, O. (2017). Nature-based integration: Nordic experiences and examples. *Nordic Council of Ministers*.
- Rai, S., Kangas, K., Turtiainen, K., Stamm, I., & Tolvanen, A. (2023). Nature-based integration of migrants: A cross-national systematic literature review. *Urban Forestry & Urban Greening*, 128089.

Roult, R., White, B., Adjizian, J. M., Morel-Michaud, L., & Auger, D. (2019). Loisir et intégration des immigrants: revue systématique des écrits sur le domaine et analyses autour des paradigmes de multiculturalisme et d'interculturalisme dans le contexte canadien. *Loisir et Société/Society and Leisure*, 42(2), 279-302.

Singleton, B. E (2020). Seeing the wood and the trees. Assessing Swedish Nature-Based Integration utilising the theory of socio-cultural viability. *Fennia*, 198.

Singleton, B. (2021a). Interpreting taskscapes: the rituals of guided Nature-Based (Dis) Integration in Sweden. Innovation: *The European Journal of Social Science Research*, 34(1), 111-131.

Singleton, B. E. (2021b). Go to the forest! Exploring the orderings of Swedish Nature-Based Integration. Environment and Planning E: *Nature and Space*, 4(4), 1560-1582.

Stodolska, M., Peters, K., & Horolets, A. (2017b). Changes in recreation participation in natural environments after immigration among immigrants in the US, Netherlands, Germany and Poland. *Leisure Studies*, 36(6), 811-824.

Tedeschi, M., Heino, H., Jämsä, J., & Klemettilä, A. (2022). The multidimensionality of urban nature: The well-being and integration of immigrants in Finland. *Urban Forestry & Urban Greening*, 74, 127645.

MERCI

Katarzyna Skorek

Katarzyna.skorek@uqtr.ca



Photo: Skorek, Tatras, Pologne 2020

CE QUE DIT LA LITTÉRATURE SCIENTIFIQUE

Du point de vue du praticien

Tableau 2 : bénéfices et enjeux des praticiens du « *nature-based integration* »

Les bénéfices de la nature pour la pratique du NBI	Les enjeux liés à la pratique (point de vue du praticien)
Accessible par la gratuité de l'entrée	Manque de ressources économiques
Environnement calme	Manque de compréhension dans la responsabilité et opportunité des différents acteurs (publics, privés, ONG)
Donne la possibilité aux professionnels d'observer les participants	Manque de connaissances et d'expérience de travail avec des personnes issues de l'immigration
Améliore la santé mentale et physique	Manque de personnels et acteurs qualifiés
Lieu de rencontre pour les habitants et les personnes immigrantes	Confrontation aux préjugés et attitude dans le milieu
Fait partie des traditions et de la culture (nordique)	Manque d'activités innovantes et inclusives
La nature a une flexibilité et peut être utilisée pour une variété d'activités différentes	Manque de collaboration entre les organisations

(Pitkänen, *et al.* 2017)



Intercultural
Outdoor
Recreation



Programme
Plein Air
Interculturel

ASSOCIATION
RÉCRÉATIVE
MILTON-PARC

ACTIVITÉS

À PROPOS DE NOUS

NOUS SOUTENIR

PARTENAIRES

BLOGUE

CONTACTEZ-NOUS

FRANÇAIS

Q

Actualités

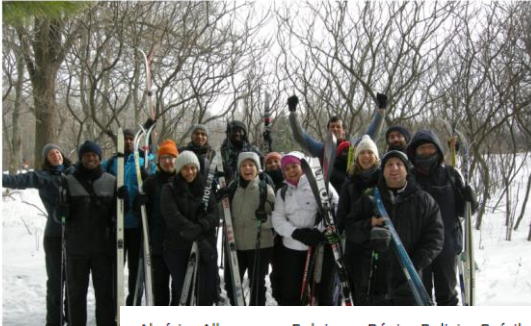
Blog

Notre rapport – hiver 2024

Notre rapport – hiver 2024!

Par Adrienne Blouin

3 mai 2024



Algérie, Allemagne, Belgique, Bénin, Bolivie, Brésil, Burundi, Cameroun, Canada, Chine, Colombie, Côte d'Ivoire, Égypte, Équateur, États-Unis, France, Haïti, Hong Kong, Inde, Iran, Israël, Italie, Japon, Kazakhstan, Liban, Maroc, Maurice, Mexique, Oman, Ouzbékistan, Panama, Pays-Bas, Pérou, Pologne, Portugal, Royaume-Uni, Russie, Sénégal, Suisse, Syrie, Togo, Tunisie, Ukraine

Et bien plus!

CE QUE DIT LA LITTÉRATURE SCIENTIFIQUE

Tableau 1 : exemples d'activités et expériences positives les plus fréquemment rapportée

Activités physiques les plus signalées	Activités passives les plus signalées	Expériences positives les plus fréquemment rapportée
• La marche • Le sport • Le vélo • Le jardinage	• Être assis • Se détendre • Les BBQ • Les pique-niques	• L'interaction sociale • L'attachement émotionnel à des lieux • Le sentiment d'appartenance • Un lien avec son passé • Expériences de la nature (y compris sensorielle)

([Hordyk et al., 2015](#); [Gentin et al., 2018](#), [Rai et al., 2023](#))

MERCI

Katarzyna Skorek

Katarzyna.skorek@uqtr.ca



Photo: Skorek, Tatras, Pologne 2020