

BIENVENUE
AUX ÉTATS-
UNIS GUIDE DU
RÉFUGIÉ

WELCOME
TO THE
UNITED
STATES REFUGEE
GUIDEBOOK

Welcome to the United States
A Guidebook for Refugees
Fourth Edition
2021

Prepared by the
Cultural Orientation Resource Center
Center for Applied Linguistics
Washington, DC

The contents of this book were developed
with funding from the Bureau of Population,
Refugees, and Migration, United States
Department of State, but do not necessarily rep-
resent the policy of that agency, and users should
not assume endorsement by the
federal government.

WELCOME TO THE

UNITED STATES

Un Guide Pour Les Réfugiés A Guidebook for Refugees

Bienvenue À l'Orientation Culturelle

WELCOME TO CULTURAL ORIENTATION



Ce guide "Bienvenue aux États-Unis" vous aidera à préparer vos premiers mois aux États-Unis. Il vous explique à quoi vous attendre lorsque vous trouverez un

logement, cherchez du travail, rencontrerez des Américains et vous adapterez à la culture et à la société américaines.

This Welcome to the United States guidebook will help you prepare for your first few months in the United States. It tells you what to expect as

you find a place to live, look for work, meet Americans, and adjust to American culture and society.

CONTENU

CONTENTS

1

Le Parcours de Réinstallation

The Resettlement Journey

2

Les États-Unis et Culture Américaine

The United States and American Culture

3

Adaptation Culturelle et Évolution des Rôles

Cultural Adjustment & Changing Roles



CHAPITRE UN CHAPTER ONE

Le Parcours de Réinstallation

Comme de nombreux autres réfugiés, vous avez pris la décision de vous réinstaller et de commencer une nouvelle vie aux États-Unis d'Amérique. La réinstallation est la première étape pour devenir un résident permanent et, pour beaucoup, un citoyen des États-Unis un jour. La réinstallation est un long processus qui changera votre vie, et qui vous apportera de nombreux défis et opportunités. L'expérience est différente pour chaque personne. Il est normal de se sentir à la fois excité et nerveux alors que vous vous préparez pour votre voyage.

The Resettlement Journey

Like many other refugees, you have made the decision to resettle and start a new life in the United States of America. Resettlement is the first step to becoming a permanent resident and, for many, a citizen of the United States someday. Resettlement is a long process that will change your life, and it will bring many challenges and opportunities. The experience is different for every person. It is normal to feel both excited and nervous as you prepare for your journey.

- Le rôle du personnel de réinstallation comme premier guide
- L'autonomie comme clé de votre succès
- The role of resettlement staff as your first guide
- Self-reliance as the key to your success

La réinstallation est un long processus qui comporte de nombreux défis et opportunités en cours de route. Au cours de vos premiers mois aux États-Unis, le personnel de réinstallation sera votre principal guide.

Resettlement is a long process with many challenges and opportunities along the way. During your first few months in the United States, resettlement staff will be your primary guides.

Vocabulaire

VOCABULARY

Les mots anglais suivants sont utilisés pour parler de la réinstallation aux États-Unis. Ces mots vous seront utiles à apprendre.

Dites le mot en anglais. Écrivez le mot dans votre langue maternelle. Puis faites un dessin du mot, écrivez ce qu'il signifie ou utilisez-le dans une phrase.

The following English words are used when discussing resettlement in the United States. Learning these words will be helpful.

Say the word in English. Write the word in your native language. Then draw a picture of the word, write what it means, or use it in a sentence.

In English	In French	Write its meaning or use in a sentence
Courage		
Determination		
Goals		
Independent		
Journey		
Resettlement		
Self-Reliance		

Souhaits et Préoccupations

WISHES AND CONCERNS

Le personnel de réinstallation sera votre principal guide. Partagez vos questions et vos préoccupations avec lui.

Dans les cases ci-dessous, dessinez ou écrivez vos souhaits et vos préoccupations pour l'avenir.

Resettlement staff will be your main guides. Share your questions and concerns with them.

In the boxes below, draw or write about your wishes and concerns for the future.

Wish 1	Concern 1
Wish 2	Concern 2

Qu'avez-vous entendu sur la vie aux États-Unis?

Dessinez ou écrire sur les choses que vous avez entendues ci-dessous. Lorsque vous aurez terminé ce livre, revenez à cette page. Entourez ce qui est encore vrai et rayez ce qui ne l'est plus vrai.

What have you heard about life in the United States?

Draw or write about the things you have heard below. When you are finished with this book, come back to this page. Circle what is still true and cross off what is no longer true.

What have you heard about life in America?
--

Trouver le Succès

FINDING SUCCESS

La plupart des réfugiés réussissent tous les jours en travaillant dur pour atteindre des objectifs précis, comme assurer la sécurité et la santé de leur famille, trouver un emploi pour devenir autonome, apprendre l'anglais et soutenir leurs enfants et leur communauté. Avec vos talents, vos connaissances, votre courage et votre détermination, vous pouvez vous aussi réussir.

Most refugees succeed every day just by working hard towards specific goals, such as keeping their family safe and healthy, finding work to become self-sufficient, learning English, and supporting their children and community. With your talents, knowledge, courage, and determination, you can succeed too.

Vos Objectifs

YOUR GOALS

C'est le bon moment pour réfléchir à vos objectifs personnels.

Pensez à ce que vous avez fait et où vous allez. Faites des dessins dans la bande ci-dessous pour expliquer votre parcours.

Now is a good time to think about your personal goals.

Think about where you have been and where you are going. Draw pictures in the strip below to explain your journey.

What did you do as a child in your home country?	What did you do as an adult in your home country?
What do you want to achieve in your first month of resettlement?	What do you want to achieve in your first year of resettlement?
What do you want to achieve 5 years after resettlement?	What do you want to achieve 10 years after resettlement?

Conclusion du Chapitre

CHAPTER CONCLUSION

Vrai ou faux? Que pensez-vous savoir sur la réinstallation aux États-Unis?

Lisez ces affirmations et encerdez le mot 'Vrai' si vous pensez que l'affirmation est correcte et encerdez 'Faux' si vous pensez que l'affirmation est fausse.

1. Toutes les communautés des États-Unis sont les mêmes.

VRAI FAUX

2. Des personnes du monde entier vivent aux États-Unis.

VRAI FAUX

3. Toutes les personnes vivant aux États-Unis ont des droits humains fondamentaux.

VRAI FAUX

4. La plupart des hommes et des femmes adultes doivent travailler aux États-Unis.

VRAI FAUX

True or false? How much do you think you know about resettlement in the United States?

Read these statements and circle the word 'True' if you think the statement is right and circle 'False' if you think the statement is wrong.

5. Vous n'aurez pas besoin d'apprendre l'anglais.

VRAI FAUX

6. L'école publique est gratuite et obligatoire selon la loi pour tous les enfants âgés de 6 à 16 ans.

VRAI FAUX

7. Les médecins ne peuvent pas parler de votre santé à quelqu'un d'autre que vous sans votre autorisation.

VRAI FAUX

8. Vous devrez travailler avec votre agence de réinstallation pour faciliter votre adaptation aux États-Unis.

VRAI FAUX



1. All communities in the U.S. are the same.

TRUE *FALSE*

2. There are people from all over the world living in the U.S.

TRUE *FALSE*

3. All people living in the U.S. have basic human rights.

TRUE *FALSE*

4. Most adult men and women have to work in the U.S.

TRUE *FALSE*

6. You will not need to learn English.

TRUE *FALSE*

5. Public school is free and required by law for all children ages 6-16.

TRUE *FALSE*

7. Doctors cannot talk about your health to anyone but you without your permission.

TRUE *FALSE*

8. You will need to work with your resettlement agency to ease your adjustment to the U.S.

TRUE *FALSE*

Ce n'est pas grave si vous ne connaissez pas toutes les bonnes réponses. Ce livre passe en revue les faits importants de la réinstallation et vous aide à vous préparer à ce qui vous attend lorsque vous vivrez aux États-Unis.

It is okay if you did not know all the correct answers. This book will review the important facts of resettlement and help prepare you for what to expect when living in the United States.

CHAPITRE DEUX

CHAPTER TWO

- Différences entre les communautés
- Culture et valeurs américaines

- Differences among communities
- American culture and values

Les États-Unis et la Culture Américaine

Les États-Unis sont le troisième plus grand pays du monde en termes de taille et de population. C'est un pays composé de différentes régions et de différents climats, et il est constitué de personnes ayant des origines ethniques, raciales, religieuses et linguistiques différentes. Pourtant, il s'agit d'une seule nation : une nation d'Américains.

Même si les Américains viennent du monde entier, il existe certaines croyances et façons de faire fondamentales que la plupart d'entre eux partagent. Ces croyances et comportements peuvent être différents de ceux auxquels vous êtes habitué.

The United States & American Culture

The United States is the third largest country in the world in size and population. It is a land of different regions and climates, and it is made up of people with different ethnic, racial, religious, and language backgrounds. Yet it is one nation: a nation of Americans. Even though Americans come from all over the world, there are certain basic beliefs and

ways of doing things that most Americans share. These beliefs and behaviors may be different from ones that you are used to.

Vocabulaire

VOCABULARY

Les mots anglais suivants sont utilisés lorsqu'on parle des États-Unis et de la culture américaine. Ces mots vous seront utiles.

Dites le mot en anglais. Écrivez le mot dans votre langue maternelle. Puis faites un dessin du mot, écrivez ce qu'il signifie ou utilisez-le dans une phrase.

The following English words are used when discussing the United States and American culture. Learning these words will be helpful.

Say the word in English. Write the word in your native language. Then draw a picture of the word, write what it means, or use it in a sentence.

In English	In French	Write its meaning or use in a sentence
Culture		
Community		
Customs		
Diversity		
Identification		
Language		
Newcomers		
Population		
Tradition		

Différences Entre les Communautés

DIFFERENCES AMONG COMMUNITIES

Chaque communauté des États-Unis est différente. Ce que vous avez entendu des autres sur les États-Unis peut ne pas être vrai pour vous.

Aux États-Unis, les communautés diffèrent les unes des autres à bien des égards. Elles se distinguent notamment par le mélange de groupes raciaux et ethniques. Les lois locales diffèrent également d'une communauté à l'autre. Et chaque communauté a sa propre façon de travailler avec les nouveaux arrivants. Pour cette raison, ce que vous avez entendu dire sur les Etats-Unis, même de la part de votre famille et de vos amis qui sont déjà aux Etats-Unis, peut ne pas être vrai pour vous. Votre agence de réinstallation vous aidera à vous renseigner sur votre nouvelle communauté et à comprendre ce à quoi vous devez vous attendre.

Each community in the United States is different. What you have heard about the United States from others may not be true for you.

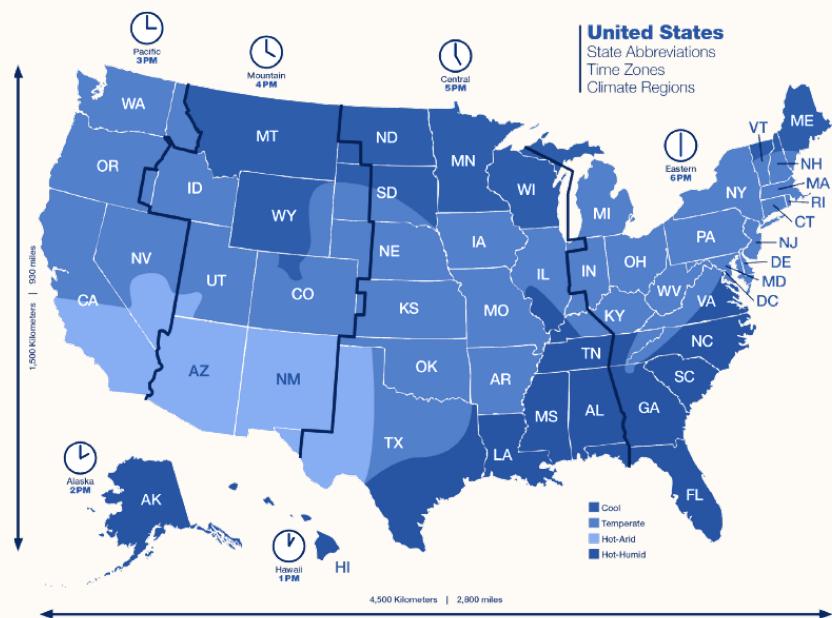
In the United States, communities differ from each other in many ways. One way they differ is in the mix of racial and ethnic groups. Local laws also differ from community to community. And each community has its own ways of working with newcomers. Because of this, what you have heard about the United States, even from family and friends already in the United States, may not be true for you. Your resettlement agency will help you learn about your new community and understand what to expect.

Lorsque le cousin de Dina et sa famille se sont réinstallés aux États-Unis il y a trois ans, ils vivaient dans une grande maison. Dina n'était pas contente quand on lui a donné une chambre dans un appartement de trois chambres avec deux autres femmes de son âge. Elle pensait qu'elle devait vivre dans une maison comme sa cousine. Pourquoi le logement de Dina était-il différent de celui de sa cousine ? Qu'aurait-elle dû réaliser?

When Dina's cousin and his family resettled in the United States 3 years ago, they lived in a large house. Dina was not happy when she was given a room in a 3-bedroom apartment with two other women her age. She thought she should live in a house like her cousin. Why was Dina's housing different from her cousin's housing? What should she have realized?

Carte des États-Unis

MAP OF THE UNITED STATES



Certaines personnes que vous rencontrez aux États-Unis peuvent être intéressées à en savoir plus sur votre culture ou vos origines.

Dans les cases ci-dessous, entraînez-vous à dire comment vous vous décririez à un Américain.

Some people you meet in the U.S. may be interested in learning more about your culture or background.

In the boxes below, practice how you would describe yourself to an American.

What language(s) do you speak?	What foods do you eat?
What are your homes like?	What are your customs or traditions?

Dessinez ou écrivez ci-dessous sur votre culture ou vos origines, comme les coutumes, les traditions ou les aliments.

Draw or write about your culture or background below, such as customs, traditions, or foods.

What does your cultural background look like?

Valeurs et Culture Américaines

AMERICAN VALUES & CULTURE

Voici d'autres valeurs, coutumes et comportements américains courants:

SALUTATIONS Les Américains sourient lorsqu'ils saluent des amis ou des inconnus. Les hommes et les femmes se serrent la main lorsqu'ils se présentent et lorsqu'ils sont présentés à d'autres personnes.

INFORMALITÉ Les Américains sont souvent plus informels que les personnes d'autres pays. Dans les situations sociales, ils utilisent généralement les prénoms. Dans les situations professionnelles, ils utilisent les noms de famille et les titres.

PUNCTUALITÉ Être à l'heure est très important pour les Américains, et vous pouvez perdre votre emploi si vous êtes constamment en retard.

PRIVACY Les Américains accordent une grande importance à la vie privée. Ils considèrent qu'il est impoli de poser à une personne qu'ils ne connaissent pas bien des questions sur ses finances, son âge ou ses affaires personnelles.

IDENTIFICATION Ayez toujours sur vous une pièce d'identité lorsque vous quittez votre domicile. Si vous ne parlez pas anglais, emportez votre numéro de téléphone et votre adresse.

Here are some other common American values, customs, and behaviors:

GREETING Americans smile when greeting both friends and strangers. Both men and women shake hands when introducing themselves and when introduced to other people.

INFORMALITY Americans are often more informal than people from other countries. In social situations, they usually use first names. In business situations, they use last names with titles.

PUNCTUALITY Being on time is very important for Americans, and you could lose a job if you are constantly late.

PRIVACY Americans highly value personal privacy. They consider it impolite to ask someone they do not know well questions about finances, age, or personal matters.

IDENTIFICATION Always carry some form of identification with you when you leave your home. If you do not speak English, carry your telephone number and address.

Conclusion du Chapitre

CHAPTER CONCLUSION

Vrai ou faux ? Que pensez-vous savoir sur la réinstallation aux États-Unis?

Lisez ces affirmations et encerdez le mot 'Vrai' si vous pensez que l'affirmation est correcte et encerdez 'Faux' si vous pensez que l'affirmation est fausse.

1. Quelle langue est parlée par la plupart des la plupart des gens aux États-Unis?

- A. Anglais
- B. Français
- C. Espagnol

2. Toutes les communautés des États-Unis sont-elles identiques?

- A. Oui, ils sont tous pareils
- B. Non, ils ne sont pas les mêmes

3. Quelles sont les façons courantes pour les Américains de saluer les étrangers?

- A. Avec une poignée de main
- B. Avec un sourire
- C. Avec un baiser sur la joue
- D. Les deux A et B

4. Parmi les éléments suivants, quels sont ceux que les Américains apprécient le plus?

- A. Parler fort en public
- B. Arriver en retard à un rendez-vous
- C. L'intimité personnelle

True or false? How much do you think you know about resettlement in the United States?

Read these statements and circle the word 'True' if you think the statement is right and circle 'False' if you think the statement is wrong.

1. Which language is spoken by most people in the United States?

- A. English
- B. French
- C. Spanish

2. Are all communities in the United States the same?

- A. Yes, they are all the same
- B. No, they are not the same

3. Which of the following are common ways Americans greet strangers?

- A. With a handshake
- B. With a smile
- C. With a kiss on the cheek
- D. Both A and B

4. Which of the following do Americans value highly?

- A. Speaking loudly in public
- B. Arriving late to an appointment
- C. Personal privacy

CHAPITRE TROIS

CHAPTER THREE

- Adaptation culturelle
- Faire face au choc culturel et au stress
- Cultural adjustment
- Coping with culture shock and stress

Les États-Unis et la Culture Américaine

Comme d'autres personnes qui ont quitté leur foyer pour s'installer dans un pays étranger, vous vous sentirez probablement inquiet et frustré en essayant de vous adapter à votre nouveau pays. Ces sentiments sont normaux, et ils disparaissent généralement avec le temps. Vous aurez peut-être besoin de deux à cinq ans pour vous adapter pleinement à la vie dans votre nouvelle communauté. Votre adaptation sera plus facile si vous coopérez avec ceux qui vous aident et si vous êtes patient, ouvert et honnête avec eux. De même, apprendre l'anglais le plus rapidement possible vous aidera à vous adapter.

Apprendre à vivre dans une nouvelle culture

n'est pas facile, mais cela peut aussi être une bonne expérience, car vous apprendrez de nouvelles choses et acquerrez de nouvelles compétences.

Apprendre à vivre dans un nouveau pays prend du temps. Votre adaptation sera plus facile si vous coopérez avec ceux qui vous aident et si vous essayez d'apprendre l'anglais aussi vite que possible.

Cultural Adjustment & Changing Roles

Like others who have left their homes and resettled in a foreign land, you will probably feel worried and frustrated as you try to adjust to your new country. These feelings are normal, and they usually go away over time. You may need from 2 to 5 years to adjust fully to life in your new community. Your adjustment will be easier if you cooperate with those who are helping you and if you are patient and open and honest with them. Also, learning English as quickly as possible will help you adjust. Learning to live in a new

culture is not easy, but it can also be a good experience as you learn new things and gain new skills.

Learning to live in a new country takes time. Your adjustment will be easier if you cooperate with those who are helping you and try to learn English as quickly as possible.

Vocabulaire

VOCABULARY

Les définitions anglaises suivantes sont utilisées pour discuter des ajustements culturels et des changements de rôles qui ont lieu lors de la réinstallation aux États-Unis.

Dites le mot en anglais. Écrivez le mot dans votre langue maternelle. Puis faites un dessin du mot, écrivez ce qu'il signifie ou utilisez-le dans une phrase.

The following English definitions are used when discussing the cultural adjustments and changing roles that take place when resettling in the United States.

Say the word in English. Write the word in your native language. Then draw a picture of the word, write what it means, or use it in a sentence.

In English	In French	Write its meaning or use in a sentence
Child Care		
Culture		
Culture Shock		
Diversity		
Retirement		
Traditions		
Values		

Ajustement Culturel

CULTURAL ADJUSTMENT

Certaines valeurs des États-Unis peuvent être différentes des valeurs que vous jugez importantes. Il est important pour vous de trouver un équilibre entre les deux ensembles de valeurs.

En tant que nouvel arrivant, vous devrez apprendre les coutumes et les valeurs américaines. Mais cela ne signifie pas que vous devez renoncer à toute votre propre culture. En fait, de nombreux réfugiés parviennent à conserver leurs anciennes traditions et valeurs tout en apprenant les nouvelles coutumes américaines. Vous pouvez également trouver des occasions de partager votre culture avec les membres de votre communauté locale.

Some values in the United States may be different from the values you think are important. It is important for you to find a balance between the two sets of values.

As a newcomer, you will need to learn about American customs and values. But this does not mean that you must give up all of your own culture. In fact, many refugees manage to keep old traditions and values at the same time they learn new American ways. You may also find opportunities to share your culture with members of your local community.

Réfléchissez à certaines valeurs qui peuvent être importantes pour vous, comme le fait de vivre dans une communauté sûre, de pouvoir parler librement ou de pratiquer votre religion. Écrivez ou dessinez dans les cercles ci-dessous des valeurs qui sont très importantes pour vous.

Think about some values that may be important to you, such as living in a safe community, being able to speak freely, or practicing your religion. Write or draw some values that are very important to you in the circles below.

Value 1
Value 2
Value 3

Phases de l'Adaptation Culturelle

PHASES OF CULTURE ADJUSTMENT

1. Phase De Lune De Miel

Honeymoon Phase

Sentiments d'excitation et de bonheur, lorsque tout est nouveau et excitant. Cela se produit souvent peu après l'arrivée dans un nouvel endroit.

Feelings of excitement and happiness, when everything is new and exciting. This often occurs soon after arrival in a new place.

3. Phase D'Ajustement

Adjustment Phase

Les sentiments s'apaisent à mesure que le nouvel arrivant sort du choc culturel et commence à se sentir plus à l'aise et plus confiant dans son nouvel environnement.

Feelings settle as the newcomer comes out of culture shock and starts to feel more comfortable and confident in the new place.

2. Phase De Choc Culturel

Culture Shock Phase

Sentiments d'inquiétude et de confusion alors que le nouvel arrivant essaie de fonctionner dans un endroit différent et inconnu.

Feelings of worry and confusion as the newcomer tries to function in a place that is different and unfamiliar.

4. Phase de Maîtrise

Mastery Phase

Un sentiment de confort avec la nouvelle vie et la culture, bien que il y a encore des périodes périodes difficiles.

A feeling of comfort with the new life and culture, although there are still difficult periods sometime.

Les Signes du Choc Culturel

SIGNS OF CULTURE SHOCK

Lorsque vous êtes en état de choc culturel, vous vous sentez souvent impuissant et frustré de vivre dans un pays que vous ne comprenez pas. Si vous êtes en état de choc culturel, voici quelques-uns des sentiments que vous pouvez ressentir:

- *Fatigué pendant la journée ou incapable de dormir la nuit.*
- *Colère ou irritabilité.*
- *Ne s'intéresse à rien ou est triste.*
- *Déprimé sans savoir pourquoi.*

When you are in culture shock, you often feel helpless and frustrated living in a country you do not understand. If you are experiencing culture shock, here are some of the feelings you might have:

- *Tired during the day or unable to sleep at night.*
- *Angry or irritable.*
- *Not interested in anything or sad.*
- *Depressed without knowing why.*

Faire Face au Choc Culturel

COPING WITH CULTURE SHOCK

Voici quelques méthodes utiles utilisées par de nombreuses personnes pour faire face au choc culturel:

- *Bien manger, faire de l'exercice et dormir.*
- *Se réunir avec des amis ou assister à un événement social ou culturel.*
- *Se fixer des objectifs personnels.*
- *Pratiquer une activité favorite ou écouter une musique familière.*

Here are some helpful methods used by many people to cope with culture shock:

- *Eating well, exercising, and sleeping.*
- *Getting together with friends or attending a social or cultural event.*
- *Setting personal goals.*
- *Enjoying a favorite activity or listening to familiar music.*

Ajustement Culturel

CULTURAL ADJUSTMENT

Le changement des rôles familiaux est l'un des aspects les plus stressants de la réinstallation.

Pour de nombreux réfugiés, l'un des plus grands défis aux Etats-Unis est le changement des rôles familiaux. Les pères, les mères, les adolescents, les jeunes enfants et les personnes âgées découvrent tous que la vie aux États-Unis peut modifier leurs relations les uns avec les autres. Il s'agit d'un aspect normal de la réinstallation, mais il peut créer des difficultés au début.

Sylvie est arrivée aux Etats-Unis avec sa fille adulte, son mari et leurs trois jeunes enfants. Sylvie a eu du mal à apprendre la langue, elle ne sortait donc pas beaucoup de la maison. Sylvie était triste que ses petits-enfants ne veuillent pas parler leur propre langue ou écouter ses histoires sur la vie dans son pays. Ils étaient même impolis envers leurs parents. Que vit Sylvie? Comment les rôles changent-ils dans sa famille? Si vous étiez Sylvie, que feriez-vous?

The change in family roles is one of the most stressful parts of resettlement.

For many refugees, one of the biggest challenges in the United States is the change in family roles. Fathers, mothers, teenagers, young children, and the elderly all find that life in the United States can change their relationships with one another. This is a normal part of resettlement, but it can create difficulties at first.

Sylvie came to the United States with his adult daughter, her husband, and their three young children. Sylvie had trouble learning the language, so she did not leave the house much. Sylvie felt sad that her grandchildren did not want to speak their own language or listen to her stories about life back home. They were even rude to their parents. What is Sylvie going through? How are the roles in their family changing? If you were Sylvie, what might you do?

Faire Face au Choc Culturel

CHANGING ROLES WITHIN THE FAMILY

Considérez comment les rôles familiaux pourraient changer à nouveau lorsque vous vivrez aux États-Unis.

Dans le tableau ci-dessous, dessinez ou écrivez les personnes qui vivront ensemble dans votre famille (vous y compris) aux Etats-Unis. Réfléchissez ensuite à leurs rôles passés et actuels dans la famille.

Consider how family roles might change again when you are living in the U.S.

In the chart below, draw pictures or write down the people who will be living together in your family (yourself included) in the United States. Then think about their past and current roles in the family

Family Member	What was the person's role in your home country?	What was the role in your country of asylum?	How might the role change in the U.S.?
e.g., parent, child, sibling	e.g., student, big sister or brother	e.g., cook, entrepreneur, big brother or sister	e.g., child has job, spouse attends ESL
Me			



Votre Voyage Vous Attend



Your Journey Awaits

CAL

COR Cultural Orientation
Resource Center