

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL

S'ÉTABLIR AU QUÉBEC : LES PROJETS PERSONNELS DES
LATINO-AMÉRICAINS TRAVAILLEURS QUALIFIÉS

THÈSE
PRÉSENTÉE
COMME EXIGENCE PARTIELLE
DU DOCTORAT EN PSYCHOLOGIE

PAR
FLORYANA MARÍA VÍQUEZ PORRAS

FÉVRIER 2022

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL
Service des bibliothèques

Avertissement

La diffusion de cette thèse se fait dans le respect des droits de son auteur, qui a signé le formulaire *Autorisation de reproduire et de diffuser un travail de recherche de cycles supérieurs* (SDU-522 – Rév.04-2020). Cette autorisation stipule que «conformément à l'article 11 du Règlement no 8 des études de cycles supérieurs, [l'auteur] concède à l'Université du Québec à Montréal une licence non exclusive d'utilisation et de publication de la totalité ou d'une partie importante de [son] travail de recherche pour des fins pédagogiques et non commerciales. Plus précisément, [l'auteur] autorise l'Université du Québec à Montréal à reproduire, diffuser, prêter, distribuer ou vendre des copies de [son] travail de recherche à des fins non commerciales sur quelque support que ce soit, y compris l'Internet. Cette licence et cette autorisation n'entraînent pas une renonciation de [la] part [de l'auteur] à [ses] droits moraux ni à [ses] droits de propriété intellectuelle. Sauf entente contraire, [l'auteur] conserve la liberté de diffuser et de commercialiser ou non ce travail dont [il] possède un exemplaire.»

REMERCIEMENTS

Gracias *Dios* por guiar nuestro camino.

Thanks to my dear husband Mike. Your unconditional support, love, patience, care, and obviously your cooking kept me going until this day. We created Rocco together and he gave me the strength to finish this dissertation.

Gracias a mi querido *tata* Carlos por todas sus enseñanzas, por haberme criado para que sea una *kang kué guaré*, por sus quijotadas y por siempre haber creído en mí. Tenías razón *tata: Iriria shogé kobu hu*. Gracias a mi madre Ana, gracias madre por haberme dado la vida. Gracias a Tite y a Gallo por siempre acompañarme, por chinarme y porque siempre he sentido que su amor es incondicional. Gracias a mis sobrinas (Vale, Marie y Lu) y mis sobrinos (Liam y Éamon) su amor puro y transparente llenan mis días de esperanza y de alegría.

Merci à mes collègues : Roxanne, Caroline, Fanny, Marie-Ève, Elizabeth, Hugo, Paul et Rémi pour votre soutien tout au long de ces années de travail acharné. Merci pour votre amitié, de créer un fort sentiment d'appartenance et pour votre accueil. Sans vous, je ne me serais pas rendue à la fin.

Je tiens aussi à remercier ma chère amie Awa : des heures au téléphone à vider mon cœur et mes larmes. Tu es ma petite sœur, nous serons ensemble pour longtemps. Merci pour ton exemple de force, de persévérance et de bienveillance n'bi fé.

Last but not least Stéphane, you believed in me when no one else did. C'est grâce à toi que j'ai de nouveau confiance en moi. Tu m'as donné une chance quand il n'y en avait pas. C'est grâce à toi que je continue de foncer et à aller chaque fois plus loin ¡Mil gracias!

TABLE DES MATIERES

LISTE DES FIGURES	vii
LISTE DES TABLEAUX	viii
RÉSUMÉ	ix
CHAPITRE I INTRODUCTION GÉNÉRALE	1
1.1 Introduction	1
1.2 La problématique	2
1.3 Revue critique de la littérature	5
1.3.1 Processus d'immigration	5
1.3.2 Le modèle des stratégies de l'acculturation	5
1.3.3 L'établissement	8
1.3.4 Les projets personnels (PP)	11
1.3.5 Discrimination	14
1.3.6 Bien-être des immigrants	18
1.4 Objectifs spécifiques de la thèse	20
CHAPITRE II MÉTHODE	22
2.1 Devis	23
2.2 Participants	23
2.3 Mesures	24
2.3.1 Mesure des projets personnels	24
2.3.2 Mesures de la discrimination	28
2.3.3 Mesure du bien-être	29

2.3.4	Questionnaire sociodémographique	30
2.4	Recrutement.....	31
2.5	Procédure	32
2.5.1	Temps 1 de mesure.....	32
2.5.2	Temps 2 de mesure.....	34
2.6	Stratégie d'analyse par objectif	34
2.6.1	Objectif 1 : mettre en lumière la nature et les caractéristiques des projets personnels rapportés par les travailleurs qualifiés latino- américains et examiner leurs liens avec le bien-être des participants	34
2.6.2	Objectif 2 : documenter le niveau de la discrimination vécue par les travailleurs qualifiés latino-américains par rapport au progrès de leurs projets personnels et déterminer les effets de cette discrimination sur leur bien-être	39
2.6.3	Objectif 3 : identifier les catégories de projets personnels qui présentent des niveaux de progrès plus élevés	40
CHAPITRE III SETTLING IN QUEBEC: EXPLORING THE LATIN- AMERICANS' SKILLED WORKER'S PERSONAL PROJECTS		41
3.1	Abstract.....	42
3.2	Introduction	43
3.2.1	Latin American skilled workers in Quebec.....	44
3.2.2	The Goals of Migrant Workers	45
3.2.3	The Settlement Process for Immigrants to Québec.....	46
3.2.4	Access to Resources for Immigrants.....	47
3.3	Method.....	50
3.3.1	Participants	50
3.3.2	Measures	51
3.3.3	Procedure.....	52
3.3.4	Data Preparation and Analysis Strategy.....	53
3.4	Results	57
3.4.1	Main Analyses.....	57
3.5	Discussion.....	59
3.5.1	Work, Education, and Language.....	59
3.5.2	Strengths and Limitations	65

3.5.3 Practice implications	66
3.6 Conclusion.....	66
3.7 Tables	67
3.8 Figures	69
CHAPITRE IV PERSONAL PROJECTS, IMMIGRANT WELL-BEING AND DISCRIMINATION: LATIN-AMERICANS' SKILLED WORKERS IN QUEBEC.....	
4.1 Abstract.....	72
4.2 Introduction	73
4.2.1 Well-Being	74
4.2.2 Immigrant Well-Being	76
4.2.3 Immigrant Agency	76
4.2.4 Personal Projects	77
4.2.5 Discrimination.....	78
4.2.6 Current Study	80
4.3 Method.....	80
4.3.1 Participants	80
4.3.2 Measures	81
4.3.3 Procedure.....	83
4.4 Results	84
4.4.1 Preliminary Qualitative Analyses	84
4.4.2 Main Analyses.....	85
4.5 Discussion.....	88
4.5.1 Higher levels of progress lead to higher levels of well-being.....	89
4.5.2 Discrimination is not associated to well-being	90
4.5.3 Strengths and Limitations	93
4.6 Conclusion.....	94
4.7 Tables	95
4.8 Figure.....	96
CHAPITRE V DISCUSSION GÉNÉRALE	
5.1 Contributions et conclusions	97

5.2 Forces et limites de l'étude.....	104
5.3 Conclusion.....	107
ANNEXE A ANALYSE DES PROJETS PERSONNELS (Little, 2007).....	109
ANNEXE B ÉCHELLE DE LA DISCRIMINATION QUOTIDIENNE (WILLIAMS <i>ET AL.</i> , 1997).....	112
ANNEXE C BRIEF INVENTORY OF THRIVING (BIT) (SU <i>ET AL.</i> , 2014).....	113
ANNEXE D QUESTIONNAIRE SOCIO-DÉMOGRAPHIQUE.....	114
ANNEXE E TABLEAU DES MOYENNES ET ÉCART-TYPES DES DIMENSIONS PAR PROJETS.....	116
APPENDICE A Formulaire de consentement.....	117
APPENDICE B Formulario de información y consentimiento informado	122
RÉFÉRENCES	126

LISTE DES FIGURES

Figure	Page
3.1 Euler diagram of the percentages of the most prominent personal projects enumerated by women participants	69
3.2 Euler diagram of the percentages of the most prominent personal projects enumerated by men.....	69
3.3 Euler diagram of the percentages of the most prominent personal projects enumerated by participants that migrate between 2011 and 2014.....	70
3.4 Euler diagram of the percentages of the most prominent personal projects enumerated by participants that migrate between 2015 and 2017.....	70
4.1 Euler diagram of the percentages of the most prominent personal projects enumerated by all the participants	96

LISTE DES TABLEAUX

Tableau	Page
2.1 Catégories préétablies des projets selon les sphères de l'établissement.....	26
3.1 Descriptive statistics of analytic sample of Latin American skilled workers	67
3.2 Personal projects' categories, settlement sphere and examples.....	68
4.1 Multilevel analysis for wellbeing at T2.....	95
4.2 Progress across settlement spheres, categories and subcategories of personal projects	95

RÉSUMÉ

En contexte de pénurie de main-d'œuvre qualifiée dans plusieurs domaines de travail, le Québec a mis en place des mesures favorisant l'immigration des travailleurs qualifiés. Afin de favoriser la réussite de ces migrants, le Québec propose des stratégies visant à favoriser leur insertion socioprofessionnelle. La politique et d'autres mesures qui en découlent reconnaissent que la migration est une transition importante qui engendre de multiples ajustements et adaptations, comme la recherche d'emploi, la satisfaction des obligations familiales et l'apprentissage de la langue. La discrimination et les préjugés sont également reconnus comme facteurs nuisant à l'intégration des migrants. Malgré le fait que la société investit dans la réussite des travailleurs qualifiés, leur processus d'établissement (de façon globale) est relativement peu connu. La recherche sur l'intégration des travailleurs qualifiés a surtout ciblé l'intégration économique, ignorant d'autres sphères de vie. Nous proposons alors de regarder de façon globale, longitudinale et prospective le processus d'établissement des travailleurs qualifiés nouvellement arrivés au Québec, en utilisant la méthode d'analyse des projets personnels (APP), et ce, à deux points pendant leurs premières années d'établissement. L'APP est une méthode utilisée pour étudier l'agentivité de la personne en interaction avec son environnement. Les projets personnels permettent à l'individu de donner un sens à son vécu, ils incarnent les objectifs et les aspirations qui lui sont chers. Les projets personnels sont intimement liés aux contextes physiques, culturels et sociaux de la personne. La méthode d'APP n'a pas encore été utilisée pour explorer de façon prospective le processus d'établissement des nouveaux arrivants; elle représente ainsi une façon innovatrice d'étudier le dynamisme et la complexité de ce processus. Étant issus à la fois d'une communauté culturelle et d'une minorité visible, les Latino-Américains sont en particulier susceptibles de faire face aux préjugés, à la discrimination et d'être sans emploi ou sous-employés.

L'objectif général de cette recherche est d'examiner les systèmes de projets personnels des travailleurs qualifiés latino-américains récemment arrivés au Québec et leurs liens avec le bien-être et l'adaptation. Les objectifs incluent : 1) mettre en lumière la nature et les caractéristiques des projets personnels rapportés par les travailleurs qualifiés latino-américains et examiner leurs liens avec le bien-être des participants; 2) documenter la distribution des projets personnels selon les sphères de vie proposées dans le cadre théorique de l'établissement (article 1); et 3) déterminer si la discrimination sur les projets rapportée par les participants au Temps 1 est liée à leur progrès sur les projets et

à leur bien-être au Temps 2, et déterminer s'il y avait des changements dans la discrimination et le bien-être rapportés par les participants aux temps T1 et T2 (article 2). Cette thèse est constituée de deux articles qui explorent pour la première fois le vécu des travailleurs qualifiés latino-américains récemment arrivés au Québec. Les résultats de cette étude mettent en relief le paradoxe de la migration : la province a besoin de main-d'œuvre qualifiée. Cependant, les diplômes et les expériences professionnelles à l'international ne sont pas reconnus. En termes de retombées, cela pourrait contribuer à la création et au renforcement des liens de solidarité et de coopération entre les communautés, tout en s'adressant aux préjugés, comme le suggère la stratégie d'action en matière d'immigration, de participation et d'inclusion du ministère de l'Immigration, de la Diversité et de l'Inclusion (2016-2020).

Mots clés : migration, latino-américains, projets personnels, bien-être, discrimination.

CHAPITRE I

INTRODUCTION GÉNÉRALE

1.1 Introduction

Cette thèse vise à mieux saisir la complexité du processus d'établissement et vécu des travailleurs qualifiés latino-américains récemment arrivés au Québec à la lumière de leurs projets personnels.

Le premier chapitre de la thèse expose l'état des connaissances par rapport à l'établissement, aux projets personnels, à la discrimination et au bien-être des immigrants. Le deuxième chapitre décrit la méthode utilisée. Le troisième chapitre est constitué du premier article de la thèse. Ce premier article traite des catégories et des sous-catégories des projets personnels rapportés par les travailleurs qualifiés latino-américains. Les objectifs de l'étude étaient de : 1) déterminer la distribution des projets personnels selon les sphères de vie proposées dans le cadre théorique de l'établissement; et 2) déterminer les différences dans la distribution des projets personnels selon le sexe des participants et le temps de migration.

Le quatrième chapitre est constitué du deuxième article de la thèse. Ce deuxième article vise à examiner les liens entre le bien-être, la discrimination raciale et le progrès dans les projets personnels des participants. Les objectifs étaient : 1) déterminer si la discrimination

sur les projets rapportée par les participants au Temps 1 est liée à leurs progrès sur les projets et à leur bien-être au Temps 2; 2) déterminer si des changements avaient lieu dans la discrimination et le bien-être rapportés par les participants aux étapes T1 et T2; et 3) identifier quelles sphères de vie proposées par le cadre théorique de l'établissement et quelles catégories de projets personnels présentaient plus de progrès.

Dans le cinquième chapitre, la thèse se conclut par une synthèse générale des résultats, de ses contributions et d'une discussion des forces et des limites de la thèse.

Cette introduction présente la problématique et le cadre théorique qui permettront au lecteur de mieux saisir le développement de cette thèse. Tout d'abord, la justification sociale de la problématique est spécifiée : le processus d'établissement des Latino-Américains travailleurs qualifiés ayant migré récemment au Québec. Par la suite le cadre théorique permettant d'articuler cette thèse est détaillé : l'établissement, les projets personnels, la discrimination et le bien-être des immigrants.

1.2 La problématique

Au Québec, il y a une pénurie de main-d'œuvre dans divers domaines de travail qui est notamment causée par le vieillissement de la population et la baisse du taux de natalité. Si la tendance démographique se maintient, le Québec manquera d'environ 363 000 travailleurs en 2030 (Conference Board du Canada, 2007).

Une des solutions à cette pénurie est l'immigration de travailleurs qualifiés¹ (Conference Board du Canada, 2007; Emploi Québec, 2014). De nombreuses mesures gouvernementales, communautaires et privées ont été instaurées afin de faciliter

¹ Le masculin est utilisé pour alléger le texte.

l'intégration socioéconomique des personnes qui immigreront en tant que travailleurs qualifiés. Ces efforts visent à atténuer les difficultés que ces migrants pourraient rencontrer tout au long de leur processus d'établissement dans la société d'accueil.

Malgré ces efforts, l'intégration pour les nouveaux arrivants demeure un processus complexe. Les facteurs qui rendent complexe l'intégration sont reliés au manque de réseaux sociaux, aux barrières linguistiques, aux obstacles dans la reconnaissance des acquis et des compétences, ainsi qu'aux pratiques discriminatoires (Arcand *et al.*, 2009; Béji et Pellerin, 2010; Chicha et Charest, 2008). En dépit des mesures mises en place pour faciliter leur intégration socioprofessionnelle, les nouveaux immigrants sont susceptibles de se retrouver dans des situations de sous-emploi (Bastien, 2011). De nombreuses recherches constatent que les immigrants appartenant à une minorité visible ont des revenus plus faibles que les immigrants d'origine européenne blanche (Fearon et Wald, 2011; Hum et Simpson, 1999; Islam, 2013; Pendakur et Pendakur, 2011; Shields *et al.*, 2012, 2014; Tossutti, 2012). C'est d'ailleurs le cas des Latino-Américains qui sont particulièrement plus susceptibles que la population générale d'être sans emploi (Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse du Québec, 2011; Statistique Canada, 2013; Wilson-Forsberg, 2014). Malgré le fait que les Latino-Américains sont plus susceptibles de détenir un diplôme d'études supérieures que les personnes nées au Canada, le revenu des Latino-Américains est 7 500 \$ de moins que le revenu des Canadiens (Statistique Canada, 2013).

Parmi les nombreuses raisons expliquant le sous-emploi et les revenus plus faibles, la discrimination raciale et ethnique semble prédominer (Béji, 2014; Eid, 2012; Godin, 2008; Zhu et Helly, 2013). La discrimination et les préjugés sont reconnus comme des facteurs qui nuisent à l'intégration économique des migrants au marché de l'emploi (Ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles [MICC], 2015). Les effets de la discrimination dans d'autres aspects de la vie des immigrants, tels que les relations sociales, la vie familiale et les liens avec les personnes et la culture de leur pays

d'origine sont relativement peu connus (Misirowska, 2011). Pourtant, ces aspects de la vie risquent d'être très significatifs pour leur bien-être et leur processus migratoire. De quelle façon les immigrants vivent-ils leur quotidien au Québec ? Comment la discrimination les influence-t-elle ?

Nous proposons d'étudier ces questions par le biais de la méthode d'analyse des projets personnels (APP; Little, 1983, 2007) des travailleurs qualifiés latino-américains récemment arrivés au Québec afin de mieux comprendre le processus d'établissement et l'influence de la discrimination sur leur vécu au quotidien. L'APP permet d'explorer les efforts constants que les individus déploient pour composer avec leur environnement et construire leur avenir à travers le temps. L'APP demande aux participants d'énumérer leurs projets personnels et de coter diverses dimensions du projet telles que l'importance, la difficulté, le degré de succès, le soutien social et le stress associé à chaque projet. Sachant que la poursuite des projets personnels favorise le bien-être et que les échecs pourraient y nuire (Omodei et Wearing, 1990), nous mesurons également le progrès des projets et le degré de bien-être des participants (Diener, 2000). Finalement, puisque la discrimination est une réalité des immigrants latino-américains, nous analysons l'évaluation que des travailleurs qualifiés font des effets de la discrimination sur leur vie en général et sur la réalisation de chacun de leurs projets personnels. Les relations entre ces concepts ainsi que les changements qualitatifs dans les projets personnels sont examinés à deux moments.

Ainsi, cette thèse contribue à mieux comprendre les aspects multidimensionnels du vécu des travailleurs qualifiés latino-américains récemment arrivés au Québec. Elle apporte également une vision plus nuancée de leurs expériences migratoires et de l'influence du progrès dans leurs projets personnels sur leurs démarches.

1.3 Revue critique de la littérature

1.3.1 Processus d'immigration

Plusieurs termes sont utilisés pour décrire le processus par lequel un migrant comprend, négocie et s'adapte dans le pays d'accueil. Chacun de ces termes possède ses propres orientations théoriques qui guident la compréhension du processus d'immigration. Dans la section suivante, nous présentons le modèle le plus couramment employé en psychologie pour comprendre le processus d'immigration : le modèle des stratégies d'acculturation de Berry (1974). Nous examinons également les principales critiques formulées à l'égard de ce modèle. Cette analyse nous permettra d'aboutir à notre proposition conceptuelle pour mieux comprendre le vécu des travailleurs qualifiés latino-américains récemment arrivés au Québec.

1.3.2 Le modèle des stratégies de l'acculturation

Le modèle des stratégies de l'acculturation proposé par Berry (Berry, 1974, 1980, 2000; Berry et Annis, 1974) est le cadre théorique le plus utilisé en psychologie pour étudier l'immigration. Le modèle fait référence aux stratégies impliquées dans l'adaptation d'un immigrant à la société d'accueil. Ce concept englobe les stratégies utilisées par les individus qui migrent ainsi que par celles de la société d'accueil (Berry, 1997, 2006).

Le modèle suggère que les individus possèdent certaines attitudes ou préférences concernant l'adaptation à la nouvelle société et la conservation de l'héritage de leur société d'origine. Un individu peut vouloir rester séparé ou vouloir s'approcher de la société d'accueil. De la même manière, un individu peut vouloir conserver l'héritage culturel et social de sa société d'origine ou vouloir s'en défaire. Ces mêmes attitudes

sont adoptées par les membres de la société d'accueil; ils peuvent préférer que les immigrants restent séparés ou qu'ils s'intègrent et ils peuvent préférer que les immigrants délaissent l'héritage de leur société d'origine ou qu'ils le conservent. Ces dimensions sont donc orthogonales et le positionnement de l'individu face à ces deux dimensions définit sa stratégie d'acculturation.

Ainsi, le modèle de Berry propose quatre stratégies d'acculturation individuelles et quatre stratégies sociétales. La première stratégie individuelle est l'*assimilation*, qui correspond à la volonté de s'identifier à la société d'accueil et de délaisser son propre héritage culturel. La stratégie sociétale correspondante à l'assimilation est le *melting-pot*, où la société prône l'identification des nouveaux arrivants à la culture dominante. En contraste à cette stratégie se trouve la deuxième stratégie individuelle de la *séparation*, où les individus évitent le contact avec la société d'accueil pour maintenir leur héritage culturel intact. La stratégie sociétale correspondante est la ségrégation, où la société préconise l'écart avec les immigrants. La troisième stratégie individuelle, la *marginalisation*, s'instaure quand les individus ont peu d'intérêts ou peu de possibilités de maintenir leur héritage culturel et peu d'intérêts pour établir des relations avec la société d'accueil. La stratégie sociétale correspondante est l'*exclusion* où la société nie les rapports avec les personnes issues de la migration. Finalement, l'*intégration* fait référence à l'intérêt individuel de se rapprocher de la société d'accueil et de préserver son héritage culturel. La stratégie sociétale correspondante est le *multiculturalisme* où la société favorise les échanges entre les immigrants et les individus qui appartiennent à la société dominante. Les stratégies sont adoptées selon les préférences des individus et des sociétés d'accueil pour conserver leur culture, la laisser de côté ou intégrer comme il faut les cultures en contact.

Le travail de Berry sur les stratégies d'acculturation a ouvert la voie à une multitude d'études sur la migration en psychologie. Les stratégies de l'acculturation ont souvent été utilisées comme variables dépendantes dans des études empiriques portant sur une

vaste diversité de contextes et de populations. D'autres recherches ont documenté l'association des stratégies d'acculturation avec le bien-être des individus migrants (Ferguson *et al.*, 2015; Schwartz *et al.*, 2013; Smith et Silva, 2011; Yoon *et al.*, 2012). Ces recherches ont exploré les attitudes des migrants et de la société d'accueil, ainsi que les liens entre ces attitudes et l'adaptation ou le bien-être des personnes.

1.3.2.1 Critiques du modèle de l'acculturation

Bien que de nombreuses études aient été réalisées sur l'immigration avec le modèle de l'acculturation (Berry, 1974, 1980, 2000; Berry et Annis, 1974), certaines critiques ont été soulevées. La critique principale est que le modèle de Berry ne révèle pas la complexité, les nombreuses dimensions, les défis quotidiens ou le caractère processuel de l'immigration (Chirkov, 2009). Le modèle sert surtout à classer les individus et les sociétés selon leurs stratégies préférées d'acculturation. De plus, la stratégie d'« intégration » est souvent prônée comme la stratégie idéale d'adaptation. Le modèle n'explique pas les raisons sous-jacentes aux choix des stratégies d'acculturation ou les changements qui s'opèrent dans le temps (Ward, 2008).

Une autre critique est que le modèle ne prend pas en compte les dynamiques pouvant être liées aux différences culturelles des immigrants provenant de divers horizons. Le modèle ignore le fait que les immigrants viennent de cultures très différentes les unes des autres. Il ne tient pas compte des valeurs, des normes, des règles et des symboles que les immigrants ont appris dans leur culture de provenance (Chirkov, 2009). Comprendre ces particularités donnerait des pistes pour mieux saisir le sens que les immigrants donnent à leurs actions quotidiennes.

Certains auteurs critiquent aussi le manque de concordance entre le concept d'acculturation et les outils utilisés pour le mesurer quantitativement (Rudmin, 2003;

Trickett *et al.*, 2009; Zane et Mak, 2003). Le concept d'acculturation est généralement mesuré soit par des échelles mesurant les attitudes envers l'acculturation (Berry, 1974, 1980, 2000), soit par des indicateurs globaux tels que la langue parlée à la maison, le temps vécu dans la nouvelle société, l'âge au moment d'immigrer, etc. Ces deux approches tentent de quantifier le degré d'adoption des individus à la culture de la société d'accueil (Hunt *et al.*, 2004). Or, ces échelles ne rendent pas compte des variations dans le temps du processus migratoire, du caractère multidimensionnel de ce processus et des singularités ethniques ou culturelles des individus (Trickett *et al.*, 2009).

En réponse à ces critiques, plusieurs auteurs soulignent l'importance d'étudier le processus migratoire en tant que processus multidimensionnel. Selon eux, ce processus se déroule dans un contexte spécifique influencé par les spécificités culturelles et individuelles de la personne qui migre (Escobar et Vega, 2000; Hunt *et al.*, 2004; Trickett *et al.*, 2009). D'autres auteurs soulignent l'importance de mieux comprendre les facteurs qui influent sur les attitudes des immigrants envers la société d'accueil ainsi que sur leur santé et leur bien-être. Ces facteurs incluent par exemple les expériences quotidiennes et l'impact de la discrimination sur leur vie quotidienne (Hunt *et al.*, 2004). Ces critiques ont mené à la création de cadres différents pour comprendre la complexité du processus migratoire, et l'un de ces cadres est l'établissement.

1.3.3 L'établissement

L'établissement est un cadre en émergence qui permet de mieux comprendre le processus d'immigration (Bauder, 2012; Fletcher, 1999; Root *et al.*, 2014). Le cadre de l'établissement conçoit l'immigration comme un processus ayant de multiples dimensions et niveaux qui comprennent toutes les sphères de la vie du nouvel arrivant et de sa famille (Fletcher, 1999). Ce processus est vu comme bidirectionnel; des

ajustements individuels et sociétaux sont nécessaires pour que le nouvel arrivant et la société d'accueil arrivent à un bien-être. L'établissement des nouveaux arrivants se réalise à travers une multitude d'actions, comme la recherche de logement et d'emploi, l'apprentissage de la langue ou l'adaptation aux nouveaux codes culturels (Fletcher, 1999). La société doit aussi mettre en place des mesures pour faciliter le processus d'établissement des nouveaux arrivants : promouvoir l'inclusion sociale, réaliser des modifications dans le fonctionnement des institutions et poser des gestes qui diminuent la discrimination (Fletcher, 1999). Les immigrants naviguent constamment entre des expériences qui les rapprochent et qui les éloignent de la société d'accueil, un va-et-vient causé entre autres par la complexité du caractère dialectique des relations entre les nouveaux arrivants et la société qui les reçoit (Barbieri *et al.*, 2014; Sam, 2006; Sonn et Lewis, 2009).

Ainsi, le cadre de l'établissement cherche à mettre en lumière les changements d'actions constants que les immigrants doivent faire pour composer avec leur nouveau contexte. Il reconnaît que chaque immigrant vit l'établissement de manière singulière (Bauder, 2012) et suggère d'étudier ces changements sans proposer un trajet et une séquence temporelle de changements adéquats ou normaux (Fletcher, 1999). Ce cadre n'offre pas d'actions idéales ou correctes pour s'établir dans la nouvelle société (Nayar, 2015), mais il souligne le fait que les immigrants mettent en place diverses actions pour répondre à leurs besoins dans de multiples sphères de vie. Le cadre de l'établissement favorise l'étude du processus migratoire en tant que trajectoire illimitée dans le temps (Root *et al.*, 2014) et il souligne l'importance des études longitudinales pour mieux saisir le processus d'établissement ainsi que la grande variété de conditions de migration (Bauder, 2012; Biles *et al.*, 2011; Couton, 2013; Fuller et Martin, 2012; Noh *et al.*, 2012; Rodríguez-García, 2012; Shields et Evans, 2012). Ce cadre met en lumière le rôle actif de l'individu dans le processus d'établissement et la diversité de ses démarches. Le cadre vise à mettre en lumière la singularité du vécu de chaque personne qui tente de s'installer dans une nouvelle société.

1.3.3.1 Les sphères de l'établissement

La recherche sur l'établissement des immigrants traite de questions diversifiées comme les tendances démographiques et socioéconomiques, les caractéristiques et les besoins des nouveaux arrivants, le processus d'établissement et son évolution dans le temps ou les services d'établissement disponibles dans les communautés (Conseil canadien pour les réfugiés, 2015; Shields *et al.*, 2014). Les auteurs ont proposé une (Shields *et al.*, 2014). Par exemple, les indicateurs de la sphère sociale incluent l'acquisition de la langue, l'accès à l'éducation, l'appartenance à un réseau social, le degré de diversité du réseau social et le sentiment d'appartenance ou d'inclusion sociale. Les indicateurs de la sphère économique font référence à l'accès au logement, à l'accès au marché du travail et à l'indépendance économique. Les indicateurs de la sphère culturelle reflètent le degré d'adaptation au style de vie dans la société d'accueil et la compréhension des valeurs et des modèles de relations interpersonnelles dans la société d'accueil. Quant aux indicateurs de la sphère politique, ils correspondent à des aspects formels tels que l'acquisition du statut de résident permanent et de citoyen ainsi que la participation civique (Bauder, 2012; Fletcher, 1999; Shields *et al.*, 2014). Selon le cadre de l'établissement, l'adaptation dans une des sphères peut influencer sur les autres. Par exemple, les immigrants qui réussissent mieux dans la sphère économique ont plus de chances de réussir dans les sphères sociale et culturelle (Conseil canadien pour les réfugiés, 2015).

Malgré la disponibilité de certains indicateurs du degré de l'établissement des migrants, peu d'informations sont disponibles sur les démarches que les personnes migrantes entreprennent pour atteindre cet état (Lui et Rollock, 2012). Étant un processus, l'établissement nécessite beaucoup d'efforts et implique des démarches qui perdurent. Que peut-on faire pour mieux comprendre et faciliter ce processus ? Les liens entre ce processus d'établissement et le bien-être des immigrants ont aussi été peu explorés.

Nous proposons donc d'explorer le vécu des nouveaux immigrants à la lumière des objectifs qu'ils se fixent dans diverses sphères de leur vie, des obstacles qui peuvent survenir dans la réalisation de ces objectifs, et du bien-être qui peut en découler. Ainsi, trois concepts clés sont au cœur de notre recherche : les objectifs des immigrants mesurés en termes de projets personnels (Little, 1983); la discrimination à laquelle les immigrants font souvent face; et le bien-être comme indice du succès du processus d'établissement.

1.3.4 Les projets personnels (PP)

Un premier concept clé de notre recherche concerne les objectifs des immigrants, mesurés à travers leurs projets personnels. Plusieurs recherches ont documenté l'importance des objectifs des immigrants dans le processus d'immigration; les migrants volontaires entament souvent la démarche d'immigration afin de réaliser leurs ambitions et leurs rêves (Bashir, 2011; Lui et Rollock, 2012; Omodei et Wearing, 1990; Yiu, 2013). Les travailleurs qualifiés représentent une catégorie d'immigrants qui amorcent le processus de migration afin de réaliser des objectifs précis : chercher une meilleure vie pour eux et leur famille ou saisir des opportunités de carrière, par exemple (Berry, 2003; Cai *et al.*, 2014; Hendriks, 2015; Organisation de coopération et de développement économiques [OCDE], 2010; Porter, 2013).

Malgré la portée des objectifs dans le processus migratoire, relativement peu de recherches ont examiné les objectifs des immigrants en général ou des travailleurs qualifiés en particulier. La recherche qui existe sur les objectifs des immigrants est caractérisée par l'utilisation de sondages avec des questions fermées (Bartram, 2011; Frank *et al.*, 2014; Stillman *et al.*, 2015). Les recherches révèlent que des migrants rapportent des objectifs souvent en lien avec les motivations économiques (amélioration

des conditions économiques) ou académiques (immigrer offre plus d'opportunités académiques pour les enfants des personnes qui migrent) (Dreby et Stutz, 2012; Vervliet *et al.*, 2015). Ceci démontre que les objectifs des immigrants sont associés à la recherche d'un meilleur bien-être pour eux-mêmes, en tant qu'individus, et pour leur famille. Ces recherches suggèrent que les objectifs liés à la migration permettent de comprendre ce qui donne du sens à ce processus pour les personnes qui le vivent.

En complément à cette approche quantitative et structurée, nous proposons d'étudier les objectifs des migrants en utilisant des méthodes idiographiques issues de la psychologie de la motivation. Nous souhaitons particulièrement utiliser la méthode d'analyse des projets personnels (APP), une approche développée pour étudier le pouvoir d'action de la personne en interaction avec son environnement (Little, 1983). Les projets personnels reflètent les objectifs que les individus adoptent pour structurer et expérimenter leur vie. Ils sont des actions interdépendantes situées dans un contexte physique, culturel, social et historique particulier (Little, 1983). L'envergure des projets personnels va au-delà d'une liste de tâches à réaliser. Ils permettent à l'individu de donner un sens à son vécu (Omodei et Wearing, 1990) et incarnent les objectifs et les aspirations qui lui sont chers.

Des recherches précédentes sur les projets personnels ont démontré que la poursuite et la réussite des projets personnels favorisent le bien-être, alors que leur échec peut y nuire (Omodei et Wearing, 1990). Par exemple, dans leur étude longitudinale, Davis *et al.* (2013) ont démontré que la poursuite et la réalisation de projets personnels sont un moyen d'augmenter le bien-être des individus. D'autres recherches (Coduti et Schoen, 2014; Little, 2015; Omodei et Wearing, 1990) démontrent que certaines caractéristiques des projets personnels prédisent le bien-être de la personne. Ces caractéristiques incluent, par exemple, le degré de contrôle que la personne rapporte avoir sur la réalisation du projet, le stress que le projet engendre, le degré de défi et du plaisir expérimenté dans la poursuite du projet et le degré du soutien des proches pour le projet. En général, plus un

projet est important, plus le progrès vers son succès est lié au bien-être. Le degré de défi est associé avec plus de bien-être et le stress est associé à moins de bien-être. Le soutien des proches pour les projets importants est particulièrement associé à un haut degré de bien-être (Little, 2007; Little et Coulombe, 2015; Salmela-Aro et Wiese, 2006). Ainsi, la recherche sur les projets personnels souligne qu'ils reflètent les objectifs qui sont les plus chers aux individus et que la poursuite et l'atteinte de ces projets ont un impact positif sur le bien-être que vivent ces individus.

Des recherches sur les projets personnels démontrent également l'importance de l'influence de l'environnement dans la poursuite des projets. Les projets sont poursuivis et réalisés dans un contexte précis et de nombreuses influences provenant du contexte peuvent affecter leur poursuite et leur réalisation. Par exemple, Frost et LeBlanc (2014) ont documenté à quel point le contexte de stigma qui entoure les personnes lesbiennes, gaies et bisexuelles affecte négativement leurs projets familiaux, nuit à leur bien-être et fait obstacle à la poursuite de leurs projets personnels. La méthode APP facilite l'intégration des informations sur la personne, son contexte et les adaptations qu'elle réalise dans le temps. Ainsi, cette méthode est particulièrement porteuse dans sa capacité de fournir des informations très riches sur les participants et sur les contextes dans lesquels ils se trouvent (Little et Gee, 2007).

L'APP dans cette thèse. En somme, l'APP est la méthode choisie dans le cadre de cette recherche pour étudier les objectifs personnels et professionnels des nouveaux arrivants. Nous prévoyons que les projets personnels fassent ressortir les particularités du vécu des immigrants ainsi que le contexte dans lequel ils se trouvent présentement. Nous présumons que les projets personnels des migrants reflètent leur processus d'immigration ainsi que les opportunités et les obstacles qu'ils rencontrent lors de ce processus. La méthode devrait aider à mieux comprendre les objectifs qui sont centraux à leur processus d'immigration (Gong et Chang, 2007). La méthode d'APP n'a pas encore été utilisée pour explorer de façon prospective le vécu des nouveaux arrivants;

elle représente ainsi une façon innovatrice d'étudier le dynamisme et la complexité de ce processus. Elle donne également des informations riches qui permettront de comprendre les facteurs influençant le bien-être des immigrants.

Nous visons l'analyse qualitative des projets personnels énoncés, dans le but de mieux comprendre le vécu des individus qui ont immigré récemment et le sens qu'ils donnent à leur processus migratoire. Cette analyse qualitative permettra de mieux comprendre le vécu de chaque individu dans ses propres mots, ce qui permettra de connaître les particularités des trajectoires migratoires de chaque participant. L'étude explore également diverses dimensions qui caractérisent ces projets (importance, progrès, succès, soutien social, stress, etc.). Comme élément novateur à notre recherche, la mesure des projets personnels inclut une dimension inédite sur la discrimination rencontrée dans la poursuite du projet. La section suivante présente le deuxième concept clé à l'étude, la discrimination.

1.3.5 Discrimination

Comme indiqué précédemment, l'immigration est un processus complexe, pavé de défis pour les individus (American Psychological Association [APA], 2012). Parmi ces défis, les immigrants font souvent face à la discrimination (APA, 2012; Bonilla-Silva, 2014; Shields *et al.*, 2014; Sonn et Lewis, 2009). La discrimination est définie comme le traitement injuste de certaines catégories d'individus, basées sur le genre, la race ou l'ethnicité (Dion, 2002; Jackson *et al.*, 1998; Kaspar et Noh, 2001; Kim et Noh, 2014; Merton, 1972; Neto, 2006; Noh *et al.*, 1999). La discrimination inclut l'expression comportementale d'émotions sociales négatives de la part des membres du groupe dominant envers un groupe minoritaire et les actions injustes et intentionnelles qui désavantagent des groupes minoritaires (Berman et Paradies, 2010; Kim et Noh, 2014).

La discrimination est le reflet des préjugés et du racisme présents dans la société et cause de l'injustice pour ceux qui appartiennent aux groupes minoritaires visés (Kaspar et Noh, 2001). Comme le soulignent Pascoe et Smart Richman (2009) dans leur méta-analyse sur la perception de la discrimination et ses impacts sur la santé, la perception de la discrimination contribue au stress aigu, à la réalisation de comportements peu sains et à l'évitement de comportements sains.

Plusieurs cadres théoriques en psychologie et autres disciplines connexes ont essayé de comprendre les causes de la discrimination ainsi que ses effets sur la santé psychologique et le bien-être des individus. Par exemple, la théorie de l'identité sociale (« *social identity theory* »; Ellemers et Haslam, 2012; Tajfel et Billic, 1974) et la théorie de la catégorisation sociale (« *social categorization theory* »; Palmonari *et al.*, 1992; Park et Rothbart, 1982; Spears et Stroebe, 2015) expliquent les causes de la discrimination en termes de processus sociocognitifs. Selon cette perspective, les individus traitent l'information sociale de façon automatique et heuristique. Les individus catégorisent l'autre et eux-mêmes selon l'appartenance aux groupes sociaux, et ces catégorisations activent de façon automatique les croyances et les attitudes que les individus entretiennent par rapport aux groupes sociaux en question. Les individus ont tendance à valoriser les groupes auxquels ils appartiennent, ce qui leur fournit des bénéfices psychologiques, entre autres en relation à l'estime de soi, tandis que les groupes auxquels l'individu n'est pas lié sont moins valorisés. De plus, étant donné que dans la société et la culture, certains groupes sociaux sont associés à un statut social moins élevé, à des stéréotypes et à des préjugés, la perception qu'un individu appartient à un de ces « *outgroups* » active automatiquement les stéréotypes et les préjugés associés au groupe en question (Ellemers et Haslam, 2012; Tajfel et Billic, 1974). De cette façon, la discrimination découle du traitement cognitif des informations socioculturelles associées aux groupes sociaux dévalorisés.

Everyday racism. Les cadres théoriques, tels que la théorie de l'identité sociale, s'intéressent aux explications des causes de la discrimination en termes de processus microsociaux et psychologiques. D'autres cadres théoriques suggèrent une explication des origines et des conséquences de la discrimination qui se situe davantage sur le plan socioculturel. En ce sens, le modèle du « *everyday racism* » (racisme quotidien) présenté par Essed (1990) est intéressant. Essed définit la discrimination en termes d'actes injustes posés sur des individus qui appartiennent à un groupe minoritaire. Son modèle relève des forces socioculturelles qui se conjuguent pour maintenir la discrimination. Il propose de comprendre le phénomène de la discrimination à travers trois composantes : la composante culturelle, la composante structurelle et la composante interactionnelle.

La composante culturelle du racisme quotidien comporte des valeurs, des croyances et des normes que prône la société dominante (Bonilla-Silva, 2014; Essed, 1990). La discrimination est forgée par les stéréotypes concernant des minorités visibles qui existent dans la société dominante. Elle est l'une des manifestations d'une idéologie raciste inhérente aux systèmes sociaux qui sert à maintenir l'ordre social préétabli (Berman et Paradies, 2010). La discrimination est l'un des éléments du système d'oppression qui se manifeste dans les structures sociales : les médias, la littérature, les discours politiques et l'éducation. Ce système d'oppression reproduit les inégalités qui existent et les rendent légitimes. La discrimination devient une affaire courante, invisible et tolérée par la société (Essed, 2002). Les individus sont socialisés dans ce système d'oppression et donc, de façon consciente ou inconsciente, maintiennent les inégalités et les injustices (Essed, 1990, 2002).

La composante structurelle du modèle du racisme quotidien correspond à la restriction de l'accès aux ressources, à l'emploi, à l'éducation et au logement (Essed, 1990). Les individus qui appartiennent à une minorité visible auraient moins facilement accès aux ressources valorisées par la société. Par exemple, les individus appartenant à une

minorité visible auraient moins facilement accès à des logements dans des secteurs privilégiés que ceux appartenant à la société dominante. Conséquemment, les minorités visibles se retrouvent plus souvent dans des secteurs défavorisés, ayant des répercussions sur l'éducation et, éventuellement, sur l'accès à l'emploi (Bonilla-Silva, 2014; Essed, 1990). L'accès à l'emploi est également limité par les stéréotypes qui prévalent dans une société. Par exemple, les stéréotypes selon lesquels les individus appartenant à une minorité visible ont moins de compétences ou d'habiletés sociales auraient pour effet de rendre les employeurs moins susceptibles de les embaucher (Oreopoulos et Dechief, 2012).

La composante interactionnelle du modèle du racisme quotidien est reliée aux relations et aux interactions entre les individus. Cette composante du modèle explique comment la discrimination s'exprime dans les comportements et les pratiques injustes du quotidien (Priest *et al.*, 2014). La discrimination se retrouve dans les interactions injustes et agressives entre les individus appartenant à une minorité visible et ceux appartenant à la culture dominante, comme les menaces, les insultes et les microagressions (Berman et Paradies, 2010; Sue *et al.*, 2007). Ces pratiques et ces actions ont pour effet de perpétuer les rapports de domination et de pouvoir et d'engendrer des impacts négatifs sur les groupes subordonnés (Feagin et Eckberg, 1980).

Racisme dans les sphères de vie. Le modèle du racisme quotidien permet de mieux comprendre la discrimination dont les personnes issues d'une minorité visible sont victimes dans diverses sphères de leur vie : emploi, logement, éducation, vie sociale et accès aux services. Le modèle explique que la discrimination est le résultat de facteurs idéologiques, culturels et structurels qui se conjuguent. Elle se construit dans les structures de la société, elle se perpétue par des croyances et des valeurs socialisées, exprimées et vécues dans la vie de tous les jours, puis elle s'exprime par des actions et des pratiques intentionnelles et réflexives. Les actes de discrimination se produisent dans le vécu quotidien des individus et renforcent constamment les inégalités entre les divers groupes ethniques (Berman et Paradies, 2010; Essed, 1990).

La discrimination a des effets néfastes sur la santé et le bien-être des individus qui la subissent. Elle perpétue les rapports de domination et de pouvoir qui ont des impacts négatifs sur les groupes marginalisés (Feagin et Eckberg, 1980). Ces effets peuvent être étudiés à différents niveaux et selon différentes échelles de temps, soit la discrimination quotidienne (Araújo et Borrell, 2006; Benjamins, 2012; Dawson et Panchanadeswaran, 2010; Halim *et al.*, 2015; LeBron *et al.*, 2014; Molina *et al.*, 2013; Reeve *et al.*, 2011; Williams *et al.*, 1997) ou celle subie tout au long de la vie (Dion et Kawakami, 1996).

La discrimination dans cette thèse. Dans cette étude, nous proposons une analyse des expériences quotidiennes de la discrimination, soit la discrimination qui affecte la poursuite et la réalisation des projets personnels des personnes appartenant à une minorité visible. Nous nous intéressons spécifiquement aux expériences quotidiennes de discrimination portant sur les projets personnels des travailleurs qualifiés latino-américains. Comment la discrimination influe-t-elle sur la poursuite des projets personnels de ces immigrants ? La méthode de l'APP permet d'ajouter une mesure de l'effet de la discrimination sur chacun des projets rapportés par les participants. Cette dimension nous permettra d'examiner leur évaluation de l'impact de la discrimination sur la poursuite de leurs projets et à quel point cette dimension explique le progrès du projet dans le temps. Nous utilisons également l'échelle de discrimination quotidienne perçue. Ces deux mesures nous permettront ainsi d'examiner les liens de ces deux niveaux de discrimination avec le bien-être de nos participants.

1.3.6 Bien-être des immigrants

Le dernier concept clé de l'étude est le bien-être des immigrants. Le bien-être est un concept largement étudié en psychologie. Il est lié aux sentiments et aux croyances que les individus ont de vivre une vie agréable et valorisante et d'avoir du soutien social, de

la confiance et du contrôle dans la vie (Diener, 2012). Su *et al.* (2014) conceptualisent le bien-être à travers la notion d'épanouissement qui renvoie à un sentiment de confiance et d'appartenance, d'accomplissement et de contrôle ainsi qu'à des relations humaines enrichissantes (Diener, 1984, 2000; Ryan et Deci, 2000). Il est à noter que cette définition met un accent particulier sur certains buts des individus et sur la signification que les individus y accordent pour donner sens à leur vie. Cette conception du bien-être a été opérationnalisée dans une mesure qui intègre les notions de sentiment d'appartenance et d'accomplissement, l'échelle de « *Brief Inventory of Thriving* » (BIT; Su *et al.*, 2014), laquelle est adoptée comme mesure du bien-être pour cette étude.

De nombreuses études ayant comparé le bien-être des immigrants à celui des populations de la société d'accueil concluent qu'en général les immigrants ont un bien-être moins élevé que les populations de la société d'accueil, même plusieurs années après leur arrivée dans le pays d'accueil (Bartram, 2011; Frank *et al.*, 2014; Hendriks *et al.*, 2016). Bien que les individus migrent dans le but d'améliorer leur bien-être, il est souvent significativement plus bas après cette transition qu'avant (Paloma *et al.*, 2014; Phinney *et al.*, 2001; Sonn et Lewis, 2009). De nombreux facteurs nuisent à leur bien-être : le manque de liens familiaux, les différences culturelles, les limitations linguistiques, le changement de statut social, la discrimination et l'expérience des injustices sociales (Hendriks, 2015; Marmot, 2010; Prilleltensky, 2012). Quelques recherches ont lié cette diminution du bien-être au fait que les attentes et les objectifs fixés par les migrants avant d'immigrer ne sont souvent pas comblés (Knight et Gunatilaka, 2010; Stillman *et al.*, 2015). À l'inverse, les relations sociales et l'identité culturelle sont des facteurs qui contribuent au bien-être des immigrants (Hendriks, 2015; Portes, 2000), autant que l'accès aux ressources de la société d'accueil (Hernández-Plaza, 2003; Hernández-Plaza *et al.*, 2010; Prilleltensky, 2008). Paloma *et al.* (2014) suggèrent que le bien-être des immigrants est influencé par la possibilité de prendre des décisions; d'entreprendre des actions; d'être inclus dans la société d'accueil et d'entrer en contact avec la société dans sa globalité (Herrero *et al.*, 2011; Murphy et Mahalingam, 2006). Une revue

systematique de 44 études empiriques sur le bien-être des immigrants révèle que les facteurs économiques ne sont pas les seuls déterminants du bien-être de ces individus (Hendriks, 2015). Le bien-être dépend aussi de la possibilité de réaliser ses objectifs et aspirations diverses (Safi, 2010; Stillman *et al.*, 2015), ce qui démontre la pertinence de mieux comprendre les projets personnels des immigrants.

1.4 Objectifs spécifiques de la thèse

Malgré la centralité des aspirations et des objectifs de la démarche d'immigration et d'établissement et les effets néfastes de la discrimination, aucune recherche recensée n'a examiné les liens entre les projets personnels, la discrimination et le bien-être des immigrants. Nous proposons d'étudier le cas particulier des travailleurs qualifiés issus des pays latino-américains qui migrent au Québec afin de réaliser leurs buts *professionnels* et *personnels*. La communauté latino-américaine est d'intérêt, car elle constitue une minorité visible sujette à la discrimination. Elle est également un groupe démographique important, qui croît plus rapidement que la population canadienne (Statistique Canada, 2013). Entre 2006 et 2011, 12,3 % de tous les nouveaux arrivants au Canada sont nés dans les Caraïbes, en Amérique centrale et en Amérique du Sud. Ils représentent ainsi le quatrième plus grand groupe d'immigrants au Canada (Statistique Canada, 2013) et le deuxième plus grand groupe d'immigrants au Québec (Statistique Canada, 2014). Finalement, la situation des travailleurs qualifiés est d'intérêt particulier. Bien que le Programme des travailleurs qualifiés ait pour objectif de combler les pénuries de main-d'œuvre au Canada, la majorité des immigrants ayant un statut de travailleur qualifié n'ont pas obtenu d'emploi dans leur profession visée, deux ans après leur arrivée au Canada (Dean et Wilson, 2009; Statistique Canada, 2005). Dans le but de mieux explorer le processus d'établissement des participants ainsi que le bien-être, et la discrimination qu'ils rapportent, nous avons produit deux articles. Ces articles nous permettent de réaliser une analyse exhaustive des objectifs de notre recherche.

Le premier article de cette thèse traite des objectifs suivants : 1) déterminer la distribution des projets personnels selon les sphères de vie proposées dans le cadre théorique de l'établissement; et 2) déterminer les différences dans la distribution des projets personnels selon le sexe des participants et le temps de migration.

La complexité du processus d'établissement pour les travailleurs qualifiés appartenant à une minorité visible nous amène à proposer l'étude de ce phénomène sous l'angle d'une méthode particulière, l'analyse des projets personnels. Cette méthode nous donnerait à la fois accès à une vision détaillée, qualitative et idiographique de leurs projets entamés lors du processus d'établissement, ainsi qu'aux informations concernant l'effet des aspects contextuels – incluant la discrimination – sur la réalisation de leurs projets. En particulier, nous proposons que le succès dans la poursuite et la réalisation des projets personnels influence positivement le bien-être des immigrants et qu'à l'opposé, la discrimination l'influence négativement (Bekteshi *et al.*, 2015). Ce premier article traite des catégories et des sous-catégories des projets personnels rapportés par les travailleurs qualifiés latino-américains.

Cette thèse comporte un deuxième article qui permet d'explorer le vécu des participants sous un angle du bien-être, de la discrimination et des projets personnels. Ce deuxième article vise donc à examiner les liens entre le bien-être, la discrimination raciale et le progrès dans les projets personnels des participants. Les objectifs étaient : 1) déterminer si la discrimination sur les projets rapportée par les participants au Temps 1 est liée à leurs progrès sur les projets et à leur bien-être au Temps 2; 2) déterminer si des changements avaient lieu dans la discrimination et le bien-être rapportés par les participants aux étapes T1 et T2; et 3) identifier quelles sphères de vie proposées par le cadre théorique de l'établissement et quelles catégories de projets personnels présentaient plus de progrès.

CHAPITRE II

MÉTHODE

Cette recherche vise à mieux saisir la complexité du processus d'établissement et les impacts de la discrimination sur les immigrants. L'objectif est de comprendre le vécu des travailleurs qualifiés latino-américains récemment arrivés au Québec à la lumière de leurs projets personnels. Plus précisément, nous proposons de :

1. Mettre en lumière la nature et les caractéristiques des projets personnels rapportés par les travailleurs qualifiés latino-américains;
2. Documenter le niveau de la discrimination vécue par les travailleurs qualifiés latino-américains par rapport au progrès de leurs projets personnels et déterminer les effets de cette discrimination sur leur bien-être;
3. Identifier les catégories de projets personnels qui présentent les niveaux de progrès les plus élevés.

Pour faciliter la compréhension de ces complexités, cette thèse propose les choix méthodologiques présentés dans la section suivante.

2.1 Devis

L'étude utilise un devis du type longitudinal avec une approche mixte utilisant la méthode d'APP validée par Little (1983, 2007). Nous proposons un devis longitudinal avec deux temps de mesure afin de déterminer comment les participants ont eu la possibilité de réaliser ou de modifier leurs projets personnels au fil du temps. Nous avons administré les mesures en ligne à l'aide du logiciel SurveyGizmo. Nous avons sondé la même cohorte de participants à deux reprises séparées par un intervalle de six mois. Cet intervalle a permis aux participants d'avoir le temps de se désister, de changer, de poursuivre ou de mener à terme leurs projets personnels. L'étude, qui inclut des mesures qualitatives et quantitatives, représente ainsi un devis de méthodes mixtes. Les devis mixtes permettent de combiner les forces des études qualitatives et celles des études quantitatives tout en permettant de mieux comprendre des phénomènes complexes (Johnson et Onwuegbuzie, 2004; Pluye *et al.*, 2009; Tashakkori et Teddlie, 1998).

2.2 Participants

Nous cherchons à connaître le processus migratoire des Latino-Américains qui ont migré dans les trois dernières années avant la collecte de données. Au Canada, le ministère de l'Immigration, de la Diversité et de l'Inclusion (2018) estime que 4 386 Latino-Américains sont acceptés comme immigrants par année, ce qui donne une population estimée à 13 158 à travers le pays. Nous visions un échantillon de 200 participants selon la logique suivante : d'après les résultats de la méta-analyse réalisée par Klug et Maier (2015), la relation entre le bien-être et la dimension du progrès sur les projets personnels présente une taille d'effet de modérée à grande ($d = 0,43$) (Sheldon, 2008; Smith *et al.*, 2007; Vasalampi *et al.*, 2009; VonDras et

Madey, 2004). Nous avons donc suggéré initialement un échantillon de 200 participants (hommes et femmes).

Afin de déterminer la taille de l'échantillon, nous avons effectué un calcul de puissance à l'aide du logiciel G*Power version 3 (Faul *et al.*, 2007). Selon ce calcul, avec une taille d'échantillon de 88 sujets, il est possible de détecter un effet de taille moyenne avec une puissance de 80 %, en utilisant un risque d'erreur de type I de 5 %. En supposant un taux d'attrition de 50 % entre les deux temps de mesure, nous avons prévu un échantillon de 176 sujets. Nous avons donc dépassé l'échantillon prévu, car l'échantillon actuel est composé de 230 participants (hommes et femmes) au Temps 1 et de 94 participants au Temps 2.

Tous les participants sont des travailleurs qualifiés et nouveaux immigrants provenant de l'Amérique latine. Les critères de sélection sont : être originaire d'un pays hispanophone de l'Amérique latine; avoir été accepté comme travailleur qualifié par Immigration-Québec; avoir vécu au Québec moins de trois ans; et être âgé d'au moins 18 ans. Nous avons recruté les participants par les annonces sur les sites de médias sociaux; par l'entremise d'organismes communautaires qui soutiennent les nouveaux arrivants et les programmes de francisation des principales universités montréalaises; et par la méthode boule de neige.

2.3 Mesures

2.3.1 Mesure des projets personnels

Le premier concept clé de cette étude concerne les projets personnels des travailleurs qualifiés. Les participants ont complété les mesures de la méthode de l'APP (Little,

1983, 2007). La méthode de l'APP a été largement utilisée pour explorer les objectifs des individus (Bashir, 2011; Coduti et Schoen, 2014; Little, 1983, 2015; Lui et Rollock, 2012; Omodei et Wearing, 1990; Yiu, 2013). L'APP invite les participants à rapporter leurs projets personnels en trois étapes (voir Annexe A pour une présentation de la mesure). D'abord, après avoir pris connaissance d'une liste d'exemples, les participants génèrent une liste de tous les projets personnels dans lesquels ils sont actuellement engagés. En premier lieu, les participants choisissent les dix projets les plus importants. En deuxième lieu, le participant cote ses dix projets individuellement selon diverses dimensions qui caractérisent le projet en question. Pour notre étude, nous proposons neuf dimensions tirées des recherches précédentes utilisant l'APP. En plus de celles-ci, nous en avons ajouté une nouvelle qui, à notre connaissance, n'a pas encore été utilisée. Il s'agit d'une dimension qui mesure les effets de la discrimination sur le progrès des projets personnels.

L'APP n'est pas actuellement disponible en espagnol. La mesure de l'APP a donc été traduite de l'anglais à l'espagnol par la chercheuse principale. Cette traduction a été révisée par un membre de l'Ordre des traducteurs, terminologues et interprètes agréés du Québec. Les dimensions sont présentées ici en anglais, la langue originale de la mesure, ce qui sera la source pour la traduction en espagnol.

- Importance – This project is important for me.
- Contributes to life satisfaction—Working on this project contributes to making my life satisfying.
- Stress—This project is stressful for me.
- Difficulty—This project is difficult for me.
- Control—I am in control of this project.
- Progress—I am satisfied with my progress on this project.
- Short/long term—This is a long term project (vs short term).

- Outcome—I believe that I will eventually be successful with this project.
- Social support—People who are close to me support me in my efforts to accomplish this project.
- Discrimination — My ability to pursue this project is hindered by discrimination.

En troisième lieu, les participants classent leurs projets selon des catégories préétablies. Ces catégories dérivent des quatre sphères d'adaptation précisées dans la littérature concernant le processus migratoire du point de vue de l'établissement (Bauder, 2012; Fletcher, 1999; Shields *et al.*, 2014).

Les catégories proposées sont répertoriées dans le Tableau 2.1.

Tableau 2.1 Catégories préétablies des projets selon les sphères de l'établissement

Sphères	Catégories
Politique	Projets liés au processus d'immigration et de citoyenneté Projets liés à la participation de la vie civique
Social	Projets liés à l'apprentissage de la langue Projets liés à l'éducation Projets liés aux relations sociales, au réseau social
Économique	Projets liés au logement Projets liés à l'emploi
Culturel	Projets liés à l'adaptation au style de vie québécois/canadien Projets liés à la participation aux activités culturelles
Autre	

2.3.1.1 Qualités psychométriques de l'APP

Les qualités psychométriques de l'APP peuvent être évaluées de plusieurs façons. D'abord, il est à noter que la méthode a été conçue comme une mesure des actions intentionnelles d'un individu dans son contexte spécifique. Les interactions entre un individu et son contexte changent dans le temps et possèdent des caractéristiques particulières. Par exemple, le projet d'organiser une fête pour un ami la semaine prochaine n'aura pas les mêmes caractéristiques reliées à l'effort et à la congruence avec les valeurs et le contrôle, qu'un projet par rapport à la quête du sens de la vie.

En fonction de cette spécificité de l'APP, la fiabilité de cette méthode peut être mesurée de plusieurs façons. D'abord, en termes de fiabilité test-retest; le calcul des projets évoqués en deux temps de mesure. Une façon d'évaluer la fiabilité des projets consisterait à demander au participant de générer une liste de projets au Temps 1 et une nouvelle liste au Temps 2. Cependant, cette approche peut causer des problèmes méthodologiques lors du codage des projets. Par exemple, il est probable qu'un projet soit formulé de deux façons différentes au Temps 1 et au Temps 2. Une autre approche plus solide du point de vue méthodologique serait alors de présenter la liste qu'un participant a générée au Temps 1 et lui demander au Temps 2 : quel est le niveau de progrès dans vos projets ? Voici la méthode retenue pour notre étude.

Un autre aspect de la fiabilité est relié au codage selon les catégories identifiées. En général, la méthode présente un haut accord interjuges lors du codage des projets (Little et Coulombe, 2015). Les catégories les plus souvent citées dans la littérature sont les suivantes : interpersonnel, intrapersonnel, éducation, travail, loisirs/engagement communautaire, santé, gestion d'affaires personnelles, etc. Dans notre recherche, nous avons présenté ces catégories aux participants et nous leur avons demandé d'associer chaque projet à l'une des catégories. En demandant au participant d'associer ses projets

à des catégories qu'il pense appropriées, on élimine la nécessité d'avoir une personne externe pour faire ce jugement.

Un troisième aspect de la fiabilité de l'APP est la fiabilité des scores des dimensions selon lesquelles les projets personnels sont évalués par les participants. La cohérence interne de chaque dimension est calculée en utilisant les scores sur cette dimension pour tous les projets cotés par le participant. Dans les recherches antérieures, les dimensions ont en moyenne un alpha de Cronbach à 0,70 (Little *et al.*, 1992; Little et Coulombe, 2015). La fiabilité de l'APP peut aussi être conceptualisée en termes de fiabilité des scores des dimensions à travers le temps. Little et Gee (2007) ont examiné la fiabilité test-retest après 24 heures et après deux semaines; les projets énumérés aux deux temps de mesure ont été les mêmes. Les dimensions utilisées dans leur étude ont montré une stabilité test-retest modérée pour la moyenne de tous les projets. Ces indices sont satisfaisants, car la nature dynamique et écosystémique des projets personnels est prise en compte par l'APP (Little et Coulombe, 2015).

2.3.2 Mesures de la discrimination

Le deuxième concept clé de cette étude est la discrimination. Nous l'avons évalué à partir de deux mesures : a) la cotation des projets personnels selon la dimension discrimination : « *My ability to pursue this project is hindered by discrimination* »; et b) l'échelle de la discrimination quotidienne de Williams *et al.* (1997). L'échelle de Williams *et al.* (1997) (voir Annexe B) est construite sur la base du modèle du racisme quotidien d'Essed (1990) et permet de mesurer la discrimination que les individus vivent au quotidien (De Vogli *et al.*, 2007; Lewis *et al.*, 2012; Williams *et al.*, 1999). Cette échelle est souvent utilisée pour mesurer la discrimination que les Latinos et Latinas subissent au quotidien (Araújo et Borrell, 2006; Benjamins, 2012; Dawson et

Panchanadeswaran; 2010; Halim *et al.*, 2015; LeBron *et al.*, 2014; Molina *et al.*, 2013; Reeve *et al.*, 2011; Williams *et al.*, 1997) L'échelle possède dix items qui sont cotés au moyen d'une échelle de type Likert de 4 points (1 = jamais; 4 = très souvent). Des scores plus élevés dans l'échelle dénotent que les participants vivent plus de discrimination dans leur vie quotidienne (Reeve *et al.*, 2011). Voici quelques exemples d'items :

- Vous êtes traité avec moins de respect que les autres.
- Les gens agissent comme s'ils pensaient que vous n'êtes pas intelligent.
- Les gens vous ignorent ou agissent comme si vous n'étiez pas là.

Dans la revue systématique centrée sur les propriétés psychométriques des diverses échelles de la discrimination raciale, Bastos *et al.* (2010) avancent que l'échelle de la discrimination quotidienne possède des qualités psychométriques adéquates. La cohérence interne mesurée par l'alpha de Cronbach a été jugée adéquate (α supérieur à 0,71). La mesure a démontré également une bonne stabilité dans le temps (0,70) (Kessler *et al.*, 1999; Krieger *et al.*, 2005; Lewis *et al.*, 2006; Pérez *et al.*, 2008; Sims *et al.*, 2009; Taylor *et al.*, 2004). Nous avons utilisé la traduction de l'anglais vers l'espagnol qu'ont utilisé Dawson et Panchanadeswaran (2010); dans leur étude, la mesure a montré une très bonne cohérence interne ($\alpha = 0,91$).

2.3.3 Mesure du bien-être

Le troisième concept clé de cette recherche est le bien-être. Ce concept a été mesuré au moyen du *Brief Inventory of Thriving* (BIT) de Su *et al.* (2014). Cette échelle mesure le bien-être psychosocial en intégrant les notions de sentiment d'appartenance et d'accomplissement (voir Annexe C). L'échelle est composée de dix items qui couvrent divers aspects tels que les sentiments d'appartenance et d'accomplissement, le sens de

la vie et les relations interpersonnelles. Ces items sont cotés au moyen d'une échelle de type Likert de 5 points (1 = fortement en désaccord; 5 = fortement en accord). Voici quelques exemples d'items :

- Ma vie a un but bien précis.
- Ma vie va bien.
- Je réalise la plupart de mes objectifs.

Une étude sur les propriétés psychométriques de la mesure (Su et al., 2014) démontre un haut degré de cohérence interne (α supérieur à 0,90 dans quatre échantillons) et une stabilité temporelle évaluée sur une période de quatre mois de 0,83, ce qui soutient la fidélité test-retest de l'échelle. Nous avons utilisé la traduction de l'anglais vers l'espagnol que les auteurs mettent à disposition sur le site Web officiel des auteurs.

2.3.4 Questionnaire sociodémographique

Les participants ont rempli un questionnaire sociodémographique. Ce questionnaire nous a permis de compiler des informations sur leur âge, leur genre, leur date d'arrivée au Québec, leur niveau académique ainsi que le secteur d'occupation au Québec et leur pays de provenance. Nous nous sommes également intéressés à leur état civil et aux membres de la famille qui les accompagnent au Québec. Les questions démographiques sont des questions à choix multiple. Ces renseignements nous ont permis de mieux comprendre les processus migratoires ainsi que les singularités des participants.

2.4 Recrutement

Nous avons réalisé le sondage en ligne, administré par SurveyGizmo. La première stratégie de recrutement a été sur les médias sociaux. La chercheuse a créé un groupe ouvert sur Facebook sur lequel figure une annonce de l'étude. L'annonce explique le but général de la recherche, les critères de sélection et les mesures utilisées. L'annonce fournit le lien vers le sondage sur SurveyGizmo. Les participants ont cliqué sur le lien pour accéder au sondage. L'annonce et le lien ont été affichés sur les groupes de Facebook de Latino-Américains au Québec.

Nous avons identifié ces groupes en effectuant des recherches sur Facebook avec le dénomyme de chaque pays d'Amérique latine suivi des mots clés « au Québec ». Ces groupes Facebook sont administrés par des Latino-Américains au Québec et la plupart des participants de ces groupes sont également des Latino-Américains au Québec. Nous avons affiché le lien pour accéder au sondage quotidiennement jusqu'à ce que nous dépassions la taille de l'échantillon cible ($n = 200$). Une fois sur la plateforme SurveyGizmo, les participants ont eu accès à la description de l'étude et à ses objectifs. L'annonce et le lien ont également été affichés sur les pages Facebook et les sites Web des organismes communautaires qui étaient d'accord.

La deuxième stratégie de recrutement a été par moyen d'organismes communautaires et de programmes de francisation. Les participants ont été recrutés avec la collaboration des organismes communautaires qui servent la population immigrante. La chercheuse a contacté plusieurs organismes communautaires qui font partie de la Table de concertation des organismes au service des personnes réfugiées et immigrantes (TCRI), afin d'inviter le directeur général de chaque organisme à exposer le projet de recherche et de solliciter la collaboration de son organisme pour notre étude. La chercheuse a aussi contacté les programmes de francisation des principales universités montréalaises. Dans les cas où les directeurs de ces instances ont accepté, la chercheuse a demandé de l'assistance dans

l'envoi d'un courriel et dans l'affichage de l'annonce sur le site Web ou la page Facebook de l'institution pour inviter les possibles participants. Le courriel contenait une brève présentation du projet ainsi que le lien menant vers le sondage. La chercheuse a également proposé des options alternatives pour le recrutement : les dépliants et les affiches. Les affiches ont été annoncées dans les babillards des organismes communautaires et des programmes de francisation. Le nom du groupe ouvert sur Facebook figure sur les affiches et les dépliants.

La troisième stratégie de recrutement est la méthode en boule de neige. Le sondage en ligne termine avec une demande aux participants de parler à leurs amis du projet et de partager la page Facebook avec eux.

2.5 Procédure

2.5.1 Temps 1 de mesure

Au temps 1, les participants ont accédé au sondage sur le site de SurveyGizmo en cliquant sur le lien ou en tapant le localisateur uniforme de ressource (URL) qui mène vers le sondage. Avant de commencer à remplir le sondage, les participants ont visionné un support audiovisuel qui expliquait la recherche. L'objectif d'utiliser une vidéo est de créer un contact plus personnalisé avec les participants. La chercheuse apparaît sur le support audiovisuel et suit un script en espagnol. Les grandes lignes du script sont les suivantes :

Bonjour, mon nom est Floryana Viquez. Je suis étudiante en psychologie communautaire et je m'intéresse au processus migratoire des Latino-Américains au Québec. Dans le but de mieux connaître votre vécu et votre expérience migratoire, je vous propose de compléter trois brefs outils de mesure. Les informations que vous allez partager nous aideront à mieux connaître le processus de migration de travailleurs qualifiés et de proposer des mesures pour faciliter ce processus. Les informations que vous partagerez sont absolument confidentielles. Je vous remercie infiniment.

Le formulaire de consentement éclairé figure sur la deuxième page du sondage, après la page avec la vidéo. Les participants l'ont lu et ont répondu par oui ou non. Si le participant répond non, il ne peut pas continuer à remplir le sondage. Si le participant répond oui, il passe aux mesures qui sont administrées dans l'ordre suivant : le bref questionnaire sociodémographique (voir Annexe D); le *Brief Inventory of Thriving* (BIT) de Su *et al.* (2014) (voir Annexe C); l'analyse des projets personnels de Little (2007) (voir Annexe A); et l'échelle de la discrimination quotidienne de Williams *et al.* (1997) (voir Annexe B).

Lors du premier temps de mesure, les participants ont rempli les mesures suivantes :

- le *Brief Inventory of Thriving* (BIT) de Su *et al.* (2014);
- l'analyse des projets personnels (Little, 1983, 2007);
- l'échelle de la discrimination quotidienne de Williams *et al.* (1997);
- et le bref questionnaire sociodémographique.

Après avoir complété ces mesures, une page de remerciements apparaît automatiquement. Dans cette dernière page, nous avons remercié le participant pour son temps, nous avons mentionné à nouveau l'importance de sa participation et lui avons demandé sa participation au deuxième temps de mesure. Les participants ont coché « oui » ou « non ». Si le participant coche oui, une autre page apparaît, sur laquelle il peut indiquer une adresse courriel pour le contacter au deuxième temps de mesure. Le logiciel SurveyGizmo offre une option pour programmer des envois de courriel de rappel. Cette fonction a été programmée pour que les courriels soient envoyés automatiquement à chaque participant le jour auquel les six mois de temps étaient écoulés.

L'adresse courriel de la chercheuse a été mise à la disposition des participants dans le but de répondre à des questions et d'éclairer des doutes.

2.5.2 Temps 2 de mesure

Au temps 2, les participants se sont rendus au sondage en cliquant sur le lien personnalisé qui a été inclus dans le courriel de rappel envoyé par SurveyGizmo. Le formulaire de consentement n'a pas été présenté une deuxième fois, car on présuppose que les participants indiquent leur accord en cliquant sur le lien du courriel de rappel. Le sondage commençait avec le *Brief Inventory of Thriving* (BIT) de Su *et al.* (2014). Ensuite, le participant avait la liste des projets personnels qu'il avait énumérés au Temps 1. Pour chaque projet, les participants indiquaient si le projet était resté le même, s'il était réussi, s'il avait changé, ou s'il avait été abandonné. Les participants indiquaient également s'ils avaient ajouté de nouveaux projets, et la catégorie à laquelle les nouveaux projets étaient associés. Pour chaque projet actif au Temps 2, les participants ont coté les mêmes dimensions qu'au Temps 1. Les participants ont ensuite complété la mesure de l'échelle de la discrimination quotidienne de Williams *et al.* (1997).

2.6 Stratégie d'analyse par objectif

2.6.1 Objectif 1 : mettre en lumière la nature et les caractéristiques des projets personnels rapportés par les travailleurs qualifiés latino-américains et examiner leurs liens avec le bien-être des participants

2.6.1.1 Analyses qualitatives

Chacun des 230 participants a évalué en moyenne cinq buts. Cela a abouti à un échantillon de 230 observations au niveau individuel et de 3 450 observations.

Pour réaliser des analyses qualitatives fiables, la première étape a été de nous familiariser avec les données et d'observer les différents thèmes émergeant des réponses des participants.

Nous avons exporté tous les projets personnels dans une feuille Excel. La liste des projets personnels fournis par les participants a été examinée puis nous avons décidé de développer un schéma de codage. Certaines des catégories préétablies n'avaient pas beaucoup de contenu (participation à la vie civique, participation à des activités culturelles, participation à des groupes communautaires, associations sociales et sportives, autres), et n'ont donc pas été incluses dans les analyses.

Nous avons identifié des sous-catégories au sein des catégories préétablies qui étaient plus denses : apprentissage des langues (apprendre le français, apprendre l'anglais, apprendre les deux langues), éducation (obtenir un autre diplôme, étudier, éducation pour mes enfants), sentiment d'appartenance (interaction sociale, obtenir la citoyenneté, améliorer mon espace de vie, obtenir le permis de conduire), travail (trouver un meilleur emploi lié à la formation, meilleur emploi, meilleur salaire), entrepreneuriat, trouver un emploi, retraite, équivalence de diplôme, stabilité économique, vie de famille (acheter une maison, voyager, regroupement familial, avoir sa propre famille [avoir des enfants, avoir un partenaire, se marier], acheter une voiture, relation avec la famille).

Nous avons suivi une procédure d'analyse qualitative inductive générale (Blais et Martineau, 2006) et 22 sous-catégories ont été identifiées sur la base du contenu. Ces sous-catégories permettent une meilleure compréhension de la nature idéographique des projets. Au cours de cette étape, les catégories ont été précisées et la catégorie relative à l'apprentissage de la langue a été divisée en trois sous-catégories (c.-à-d. apprendre le français, apprendre l'anglais et apprendre les deux langues). La catégorie relative à l'éducation a également été divisée en trois sous-catégories (c.-à-d. étudier,

obtenir un autre diplôme et éducation pour mes enfants). La catégorie relative à l'appartenance a été divisée en quatre sous-catégories (c.-à-d. interaction sociale, obtenir la citoyenneté, améliorer mon espace de vie, obtenir le permis de conduire). La catégorie relative au travail a été divisée en six sous-catégories (c.-à-d. trouver un emploi, trouver un meilleur emploi, l'entrepreneuriat, la retraite, l'équivalence des diplômes et la stabilité économique). La catégorie relative à la famille a également été divisée en six sous-catégories (c.-à-d. acheter une maison, voyager, regroupement familial, faire en sorte que ma propre famille achète une voiture et avoir une meilleure relation avec ma famille nucléaire et élargie). Les projets ont ensuite été catégorisés selon les 22 sous-catégories. L'étape suivante consistait pour deux codeurs de se familiariser indépendamment avec les données en lisant les 22 sous-catégories qui leur étaient présentées. Deux codeurs ont catégorisé indépendamment les projets sur une feuille Excel. Chaque projet personnel a été attribué à une catégorie de projet personnel. Les codeurs étaient un étudiant avancé en psychologie à l'UQAM et un chercheur titulaire d'un doctorat en psychologie communautaire de l'UQAM. L'accord inter-juges était de 78 %, avec un kappa de Cohen de 0,76 (accord substantiel).

2.6.1.2 Analyses quantitatives

Quant aux statistiques descriptives, nous proposons d'analyser le nombre de projets personnels au total dans chacune des dix catégories.

Nous cherchions à comprendre comment les participants évaluaient leurs projets sur les dimensions suivantes : important, satisfaisant, stressant et difficile. Nous voulions également savoir si les participants ont énuméré des projets à long terme ou à court terme ainsi que s'ils se sentaient en contrôle, s'ils étaient satisfaits du progrès, s'ils pensaient pouvoir le réaliser et s'ils étaient soutenus par les gens autour d'eux dans la

poursuite de leurs projets. Nous étions également intéressés par leur évaluation de leur capacité à poursuivre leurs projets malgré la discrimination. Nous avons eu des résultats très asymétriques dans certaines des dimensions (Voir Annexe D pour les moyennes et les écart types des catégories par dimensions). Les dimensions ont donc été regroupées en deux variables :

- Négative : stress, difficulté, contrôle, avancement;
- Positive : importance, satisfaction, succès, support.

La variable positive présentant une distribution très asymétrique, nous avons réalisé une transformation logarithmique, sans résultats significatifs. La dimension « long terme » et « court terme » a été exclue, car elle ne présente pas assez de puissance statistique.

L'utilisation du test Q de Cochran a été réalisée. Ce test statistique non paramétrique évalue si certaines proportions appariées présentent des différences significatives entre elles. Nous proposons de calculer le pourcentage de participants ayant mentionné au moins un projet par catégorie. Pour cette thèse, nous cherchons à mieux connaître la nature et les caractéristiques des projets personnels rapportés par les participants. Nous souhaitons donc comparer la proportion de sujets ayant au moins un projet de type « apprentissage de la langue » vs projet de type « éducation »; au moins un projet de type « apprentissage de la langue » vs projet de type « appartenance »; au moins un projet de type « apprentissage de la langue » vs projet de type « travail »; au moins un projet de type « apprentissage de la langue » vs projet de type « famille ». Dans ce même ordre d'idées, nous cherchons à comparer la proportion de sujets ayant au moins un projet de type « éducation » vs projet de type « appartenance »; au moins un projet de type « éducation » vs projet de type « travail »; au moins un projet de type « éducation » vs projet de type « famille ». Dans cette même lignée, nous comparons la proportion de sujets ayant au moins un projet de type « appartenance » vs projet de type « travail »; au moins un projet de type « appartenance » vs projet de type « famille ».

La proportion de sujets ayant au moins un projet de type « travail » vs projet de type « famille » est également comparée.

Les équations d'estimation généralisées (GEE) sont donc proposées comme analyse quantitative. Les GEE sont utilisées pour estimer les paramètres d'un modèle linéaire généralisé avec une possible corrélation inconnue entre les résultats. Cette analyse nous permet de tester s'il existe une relation entre les différents types de projets et :

- le sexe (2 catégories);
- l'âge (3 catégories);
- le statut familial (4 catégories);
- le temps depuis l'arrivée au Québec (2 catégories).

Cette analyse est analogue à un test d'indépendance du khi-deux, mais pour une variable de type *Check all that apply* (qui correspond à la nature de la variable « type de projet »).

Nous avons utilisé une équation d'estimation généralisée (GEE) pour examiner la distribution du projet dans les catégories de projets selon les caractéristiques sociodémographiques suivantes des participants : sexe, âge, statut de couple, temps écoulé depuis l'année de leur migration et niveau scolaire. Il n'y avait aucune différence significative dans le GEE avec les caractéristiques sociodémographiques suivantes : sexe, statut de couple et niveau scolaire.

Des ANOVA à un facteur ont été réalisées avec pour variable dépendante la dimension (score global et scores individuels), et pour variable indépendante la catégorie (plusieurs catégories pour un même sujet). Une « approche par modèles mixtes » a été utilisée étant donné qu'un sujet peut avoir plus d'un projet.

Des régressions ont également été réalisées, la variable dépendante étant le bien-être et les variables indépendantes étant les dimensions. Les dimensions étaient analysées de la façon suivante :

- score global pour chaque dimension (par exemple, score global de stress);
- score global pour chaque dimension et pour chaque type de projet (par exemple, score de stress lié aux projets familiaux).

Dans l'article 1, seules les analyses rapportant des résultats significatifs sont incluses.

2.6.2 Objectif 2 : documenter le niveau de la discrimination vécue par les travailleurs qualifiés latino-américains par rapport au progrès de leurs projets personnels et déterminer les effets de cette discrimination sur leur bien-être

2.6.2.1 Analyses quantitatives

Dans le but de mieux comprendre les possibles changements dans les variables discrimination et bien-être, nous avons utilisé des tests t appariés au Temps 1 et au Temps 2 de mesure.

Des analyses multiniveaux ont été réalisées, car nos données sont imbriquées. Nos données correspondent à des observations sur les individus qui ont participé (p. ex., le niveau de bien-être rapporté) et nous avons aussi des observations qui correspondent aux projets personnels des participants (p. ex., l'importance du projet). D'un point de vue méthodologique, les analyses multiniveaux réfèrent à la présence de couches dans les données en renvoyant à la mesure de variables situées à de nombreux niveaux d'analyse de systèmes vivants (Gauvin et Dassa, 2004). Nous avons donc utilisé des analyses multiniveaux dans le but de tester les effets du progrès sur les projets

personnels au Temps 2 (niveau 1) et la discrimination sur les projets personnels au Temps 1 (niveau 1) sur le bien-être des participants au Temps 2 (niveau 2), en contrôlant le bien-être au Temps 1 (niveau 2).

2.6.3 Objectif 3 : identifier les catégories de projets personnels qui présentent des niveaux de progrès plus élevés

2.6.3.1 Analyses quantitatives

Des statistiques descriptives ont été utilisées pour identifier sur quelles sphères de l'établissement les participants rapportent plus de progrès. Elles permettent également de mieux identifier sur quelles catégories de projets personnels les participants rapportent plus de progrès.

Des régressions logistiques à mesures répétées ont aussi été appliquées afin de comparer les pourcentages de participants qui ont mentionné au moins un projet par sphère de l'établissement.

CHAPITRE III

SETTLING IN QUEBEC: EXPLORING THE LATIN-AMERICANS' SKILLED WORKER'S PERSONAL PROJECTS

Floryana Víquez, Stéphane Dandeneau, and Hugues Leduc

(Department of Psychology, Université du Québec à Montréal, Montréal, Canada)

Article published in 2020 in *Global Journal of Community Psychology Practice*

3.1 Abstract

Every year, close to 63% of immigrants settling Québec are skilled workers. Québec's migration policies select skilled workers based on their academic level, language skills, professional experience, and other qualifications. However, the goals, activities, and actions skilled immigrants must undertake to settle in Québec have not been adequately researched. Using the Personal Projects Approach, we recruited 230 skilled immigrant workers from Latin American countries to develop a better understanding of key aspects of skilled workers' priorities after settling in Québec. Inspired by the settlement framework, an analysis of the participants' personal projects revealed three main spheres of life: economic, social, and political. According to the Everyday Racism Model, particularly the structural component, our findings reflect the limitations of Québec's migration policies in terms of access to jobs, education, and proper housing. Lastly, this paper outlines the subcategories according to the participants' gender and migration period. Our findings indicate that participants prioritized the social and economic spheres overall—more importantly, they uncovered a paradox faced by recent skilled immigrants. Even though they are targeted by Québec's immigration policies, these policies do not necessarily guarantee full access to the job market.

Keywords: migration, settlement, Latin American, skilled workers, personal projects.

3.2 Introduction

In Québec, there is a shortage of labour in various fields, which is in part caused by the ageing population and the declining birth rate (Demers and Rabemananjara, 2018). If this demographic trend continues, there will be a labour shortage of nearly 363,000 workers in Québec by 2030 (Conference Board of Canada, 2007). One solution to cope with this problem is to target and attract skilled immigrants to come and settle in Québec, which in fact is one of the province's migration policies. Officially, skilled immigrant workers are defined as: "immigrants whose skills respond to particular market needs and make it easier for them to find work" (Gouvernement du Québec, 2016). Québec follows the integration model, shaped by interculturalism that promotes integration, interactions, and a common culture according to the interests of the majority (Bouchard, 2015). Québec has put in place numerous settlement policies to ensure that skilled workers have access to all services (Shields et al., 2014, 2016). According to the Ministry of Immigration, Francisation and Integration of Québec, immigrants should come to Québec because they will find good job opportunities and enjoy a great quality of life. The ministry also states that the province helps immigrants "push your limits and expand your horizons.... Québec allows you to lead a full life" (Gouvernement du Québec, 2018). The strategy appears to work since every year as nearly 63% of immigrants arriving in Québec are skilled workers. Québec's migration policies select skilled workers based on the applicant's score on the selection grid, where they must score at least 50 out of a maximum of 59 points. This selection grid measures the following: 1) level of education and area of training; 2) work experience; 3) age; 4) knowledge of French and English; 5) capacity for financial self-sufficiency, among other family criteria. Although Québec's migration policies seem to be attracting their targeted audience, immigrants often find themselves in less than ideal circumstances—especially in terms of accessing resources such as jobs and housing in Québec. Moreover, despite the fact that more than half of recent migrants are

overqualified, their unemployment rate is double that of Canadian-born citizens (Fields and Yssaad, 2018).

3.2.1 Latin American skilled workers in Quebec

Latin Americans comprise a significant proportion of skilled workers who have settled in Quebec—in fact, close to 25% are Latin Americans (Gouvernement du Québec, 2016) and the Latin American community is a sizeable demographic group that is growing rapidly. Between 2006 and 2015, new arrivals from Latin America who settled in Québec accounted for half of all Latin American immigrants admitted to Canada overall. In that same timeframe, 17% of all immigrants in Québec were born in Latin America (Armony, 2018).

According to Statistics Canada (2019), they are classified as a visible minority, defined as: “persons, other than Aboriginal peoples, who are non-Caucasian in race or non-white in colour,”— thus highlighting the fact that one must take into consideration the role discrimination may play, if at all, in the migration process.

Latin American skilled workers are at the confluence of two interesting processes: on the one hand, one of Québec’s skilled workers immigration policies gives priority to highly qualified applicants, and on the other hand, skilled workers often begin the migration process to achieve specific goals such as seeking a better life for themselves and their families or pursuing career opportunities (Böhme et al., 2015; Cai et al., 2014; Vervliet et al., 2015). It is therefore important to understand whether these two processes work in concert toward providing a meaningful migration and settlement process or whether other external factors hinder or undermine the migration goals of skilled workers coming to Québec.

3.2.2 The Goals of Migrant Workers

To better understand the settlement experiences of Latin American skilled workers in Québec, we propose a mixed method study of their goals and actions using the Personal Projects analysis (PPA) (Little, 2007; Little and Gee, 2007). Personal projects are defined as “the kinds of activities and concerns that people have over the course of their lives” (Little, 1983, p. 1). They are projected actions that allow the person to give meaning to his or her experience and embody their most significant aspirations (Omodei and Wearing, 1990). These personal projects can range from chores and routine activities (e.g., taking the garbage out) to specific goals (e.g., Finish my dissertation; have a child) and to more profound lifetime pursuits (e.g., identify the meaning of my life) (Little, 2020). According to Little (1983), depending on the aims of the research, personal projects can be analysed according to several different categories. Some examples may include categories such as: academic, cultural, interpersonal, and vocational, among others. Consequently, these categories are indicative of the life spheres prioritized by the participants at certain times in their lives. Personal projects are interdependent planned actions within a particular context, whether it is physical, cultural, social, or historical (Little, 2007; Little and Gee, 2007). Research on personal projects has demonstrated the importance of certain factors in a specific environment and how these factors may affect the launch, continuation, and realization of these pursuits. For example, Frost and Leblanc (2014) have documented how stigma surrounding lesbian, gay, and bisexual people may negatively affect their family plans, harm their well-being, and impede the pursuit of their plans. In the current study, we have opted to highlight and examine the categories of the participants’ personal projects and the context in which they are pursued. By using the personal projects methodology, we can also investigate how the demographic characteristics of the participants may influence their goals and priorities. We also intention to focus our investigation on how the gender and settlement stage of our participants (early or late)

can influence the choice of personal projects and the characteristics of these projects. In this sense, the idiographic data shared by the participants will help us gain a better understanding of the types of goals that are prioritized by Latin American skilled workers who settle in Québec. The projects of the migrants who participated in this study reflect specific anticipated actions they plan to carry out as part of their immigration process as well as the categories that encompass these projects. Analyzing skilled migrant workers' personal projects is useful for this research because it gives us access to detailed and qualitative, information, which will deepen our understanding of their goals, and consequently, their settlement process.

3.2.3 The Settlement Process for Immigrants to Québec

Settlement is defined as process, specifically “a continuum of activities that a new immigrant/refugee goes through upon arrival in a new country” (Shields et al., 2014). The complexity of the personal projects and the processual nature of migration have led us to utilize the settlement framework to explore the experiences of Latin American skilled workers in Québec, particularly in terms of the Government's assertions when depicting and promoting Québec as a better place. The settlement framework is an emerging framework that provides a better understanding of the early stages of the immigration process (Bauder, 2012; Fletcher, 1999; Root et al., 2014). This framework sees immigration as a process with multiple dimensions and levels that encompasses all aspects of the newcomer's and family's lives (Fletcher, 1999). This process is bidirectional: individual and societal adjustments are necessary for the newcomer and the host society to attain a certain sense of well-being. Newcomers must undertake so many steps in their settlements process such as finding housing and employment, learning the language, or understanding the new cultural codes (Fletcher, 1999; Government of Canada, 2017; Valtonen, 2016). This framework emphasizes the fact that

immigrants initiate various actions to meet their needs in multiple spheres of their lives (Nayar, 2014) and it also supports the study of the migratory process as a path unfolding over time (Bauder, 2012; Noh et al., 2012; Root et al., 2014). Shields et al. (2014) propose a series of indicators to understand the adjustment of migrants in several spheres of life: social, economic, cultural, and political. For example, indicators of the social sphere include language acquisition, access to education, membership in a social network, the degree of social network diversity, and social inclusion. Indicators in the economic sphere refer to access to housing, access to the labour market, and economic independence. Indicators of the cultural sphere reflect the degree of adaptation to the lifestyle in the host society and the understanding of values and patterns of interpersonal relationships in the host society. Indicators of the political sphere correspond to formal aspects such as the acquisition of permanent residency and citizenship status as well as civic participation (Bauder, 2012; Fletcher, 2009; Shields et al., 2014). Thus, this framework highlights the active role of the individual in the early migration stages as well as their access to the resources available in the receiving society.

3.2.4 Access to Resources for Immigrants

At the intersection between the goals of the immigrant and the available resources within the receiving society, the notion of access to these resources comes into play. In the light of the Everyday racism model (Essed, 1991) we will try to discern the interaction between the participant's goals and the notion of access to resources. The everyday racism model proposes to analyse how a receiving society conjugates interactional, cultural, structural factors in order to provide or limit access to available resources. This interdisciplinary model proposes to analyse situations of implicit discrimination in concrete social situations (Essed, 1985). According to this model, lack of access or restricted access to resources that are widely available to some people,

but denied to others, is a form of discrimination. The model of everyday racism provides a better understanding of the discrimination that specific marginalized groups (such as individuals labeled as a visible minority) face in various spheres of life: employment, housing, education, social life, and access to services. This model affirms that discrimination is built into and embedded in the structures of society—it is perpetuated by socialized beliefs and values, expressed, and lived on daily bases, and it is expressed through intentional and reflexive actions and practices. Acts of discrimination occur in people's daily lives and constantly reinforce inequalities between different ethnic groups (Berman and Paradies, 2010, Essed, 1991).

Essed's model is grounded in specific sociocultural forces that underpin and maintain discrimination. This model proposes to understand the phenomenon of discrimination through three societal components: the interactional component, the structural component, and the cultural component. The interactional component of the everyday racism model is related to the interactions between individuals. This component of the model explains how discrimination is expressed unfairly in daily behaviours and practices (Priest et al., 2014). Discrimination is found in unjust and aggressive interactions such as threats, insults, and micro-aggressions between marginalized groups and members of the dominant group, (Berman and Paradies, 2010). These practices and actions have the effect of perpetuating the relations of domination and power, resulting in negative impacts on marginalized groups (Feagin and Eckberg, 1980). The structural component of the everyday racism model discusses factors such as restriction of access to resources, in particular, employment, education, and housing (Essed, 1991). In general, visible minorities and other marginalized groups do not enjoy the same access to these resources valued by the host society. For example, individuals who belong to a marginalized group tend to have limited access to housing in privileged areas compared to those belonging to the dominant society. As a result, marginalized groups are more likely to live in deprived areas, thus affecting and possibly hindering access to education and employment (Bonilla-Silva, 2014; Essed, 1991). Access to

employment is also limited by the stereotypes that prevail in certain societies. For example, when there are stereotypes of certain people not having a strong work ethic, or having limited skills and capacity, this could influence employers in a negative way. As a result, they may be less inclined to hire new arrivals from certain backgrounds (Oreopoulos and Dechief, 2011).

The cultural component of the everyday racism model includes values, beliefs, and norms advocated by the dominant society (Bonilla-Silva, 2014; Essed, 1991). Discrimination is forged by the stereotypes about marginalized groups that exist in the mainstream society. It is a manifestation of a racist ideology inherent in a social system that serves to maintain pre-established social order (Berman and Paradies, 2010). Discrimination is one of the elements of a system of oppression manifested in social structures: the media, literature, political discourse, and education. This system of oppression reproduces the inequalities that exist and lends them legitimacy. Discrimination becomes a common affair, invisible, and tolerated by society (Essed, 2018). Individuals are socialized in this system of oppression and thus, consciously or not, maintain inequalities and injustices (Essed, 1991; Essed et al., 2018). There are numerous adverse effects on the health and well-being of individuals who must endure discrimination. It perpetuates oppression, domination, and power relations that have negative impacts on marginalized groups (Feagin and Eckberg, 1980).

Consequently, considering the aforementioned frameworks, personal projects are the projected actions that the participants expect to carry out to settle in Québec. Personal projects include several categories which characterize the priorities of the participants of the participants at a specific time in their lives. The categories of the personal projects are a reflection certain societal components—and are often an indication of the sociocultural forces at play that perpetuate discrimination. Therefore, we propose to study the personal projects of Latin American skilled workers recently arrived in Québec in order to better understand the actions that constitute their personal projects

as well as the categories that encompass these personal projects. This study involves investigating the priorities of the immigrants' life spheres and examine to which settlement sphere their personal projects correspond, in order to better comprehend which societal component comprises their personal projects. This study also seeks to explore the differences and similarities in the personal projects according to gender and settlement stage (year of migration). We also seek to better understand how some goals are a reflection of participant's aspirations, yet also a depiction of the access to certain opportunities available to them (or lack thereof) in their new context.

3.3 Method

3.3.1 Participants

This study took place in the province of Québec. Participation in the study was voluntary, and the participants did not receive any remuneration and we ensured the confidentiality of data. To recruit participants and ensure that Latin Americans located everywhere in Québec had access to the survey, we combined different strategies to obtain a more representative sample. We recruited participants via social media (Facebook, Twitter, and Instagram) and via a radio show interview. A total of 230 Latin Americans (60.4% women, 39.6% men) who migrated between 2011 and 2017 as skilled workers participated in the study. Age distribution was as follows: 10.9% are aged 18 to 30 years; 69.3% aged 31 to 40 years; and 20.9% are over 41 years of age. Approximately 38% of the participants migrated between 2015 and early 2017, while 62% migrated between 2011 and 2014.

3.3.2 Measures

3.3.2.1 The Personal Projects Approach (PPA)

This approach has been widely used to explore the goals of individuals (Lui and Rollock, 2012; Omodei and Wearing, 1990, Yiu, 2013). Drawing from idiographic and nomothetic data, the personal project analysis is a modular and flexible instrument that allows researchers to adapt it to their specific fields. Personal projects methodology is useful in terms of integrating information about the person's projected actions, his or her context, and their adaptations over time. This method invites participants to report their projects in three stages. First, after reading a list of examples, participants generated a list of up to ten personal projects in which they are currently engaged. Secondly, participants rated each project (using a 5-point Likert scale; 1 = strongly disagree to 5 = strongly agree) on the following 10 dimensions: "This project is important for me" (importance); "Working on this project contributes to making my life satisfying" (contributes to life satisfaction); this project is stressful for me (stress); this project is difficult for me (difficulty); I am in control of this project (control); I am satisfied with my progress on this project (progress); this project is short-term rather than long-term (short/long term); I believe that I will eventually be successful with this project (outcome); and people who are close to me support me in my efforts to accomplish this project (social support); "My ability to pursue this project is hindered by discrimination" (discrimination in project). Finally, participants classified their projects according to one of the following pre-established categories: participation in civic life; language learning; education; the sense of belonging; work; participation in cultural activities; participation in community groups, social and sports associations; family life; other. These categories were derived from the settlement process literature (Bauder, 2012; Fletcher, 2009; Shields et al., 2014).

3.3.2.2 Brief Inventory of Thriving (Su et al., 2014)

This scale measures psychosocial well-being by integrating the notions of the sense of belonging and accomplishment. Ten items compose this inventory, covering various aspects such as the sense of belonging and accomplishment, meaning of life and interpersonal relationships. These items are scored using a 5-point Likert scale (1 = strongly disagree, 5 = strongly agree). We used the Spanish version that the authors made available on their official website.

3.3.2.3 Everyday Discrimination Scale (Williams et al., 1997)

This scale is constructed from the everyday racism model of Essed (1990), it measures the discrimination that individuals experience on daily bases (De Vogli et al., 2007; Lewis et al., 2012; Williams et al., 1999). Researchers on discrimination in the Latino community often use this scale (Araújo and Borrell, 2006; Benjamins, 2012; Dawson and Panchanadeswaran, 2010; Halim et al., 2015; LeBron et al., 2014; Molina et al., 2013; Reeve et al., 2011; Williams et al., 1997). The scale has 10 items that will be scored using a 4-point Likert scale (1 = never, 4 = very often). Higher scores on the scale indicate that participants experience more discrimination in their daily lives (Reeve et al., 2011). We used the Spanish version used by Dawson and Panchanadeswaran (2010) in their study.

3.3.3 Procedure

We developed an online version of the PPA and administered it via SurveyGizmo's platform. We posted and shared the link to access the PPA on SurveyGizmo on several

Facebook groups. We identified these groups by running searches on Facebook using the demonym of each Latin American country followed by the keywords: “in Québec.” These Facebook groups are administered by Latin Americans in Québec and most of the participants of these groups are also Latin Americans in Québec. We posted the PPA link on daily bases until we surpassed the targeted sample size ($n = 200$). Once on the SurveyGizmo platform, participants had access to the description of the study, its goals, and its purpose. After providing their consent, participants first completed a short sociodemographic questionnaire (age, gender, and year of immigration). Participants then completed the PPA procedure, and then completed self-report measures of Brief Inventory of Thriving (Su et al., 2014), and we used the Spanish version that the authors made available on their official website. We also administered the Everyday Discrimination Scale (Williams et al., 1997) and we used the Spanish version used by Dawson and Panchanadeswaran (2010) in their study. We then asked participants if they would like to provide their email address to be contacted for any follow-up studies.

3.3.4 Data Preparation and Analysis Strategy

3.3.4.1 Identifying Primary Categories

Prior to running our analyses on pre-established categories, we calculated the distribution of all the personal projects in all pre-established categories. To avoid losing statistical power for the analyses, the analysis was conducted on the five highest categories of projects. The five most prominent categories are, in decreasing order:

- a) Work related projects (77.4%). The work category includes examples such as:
Encontrar un empleo que me haga sentir realizada [To find a job that makes me feel

- fulfilled]; Encontrar un trabajo mejor remunerado [To find a better paying job]; encontrar un trabajo acorde a mi formación [To find a job according to my degree];
- b) Family-related projects (70.4%). Some examples of family-related projects are: tener un hijo [Have a child]; casarme [To get married]; comprar una casa [buy a house];
- c) Education-related projects (56.1%) Some of the education-related projects that the participants mentioned are: hacer una maestría [get a master's degree]; hacer un doctorado [get a PhD degree]; terminar la especialización en la UQAM [finish my postgraduate qualification at UQAM].
- d) Belonging-related projects (44.3%); this category includes examples such as: hacer nuevos amigos [make new friends]; ciudadanía [citizenship]; integración completa a la sociedad quebeca [fully integrate the Quebecker society];
- e) Language learning-related projects (34.8%). Some examples of language learning-related projects are: perfeccionar el francés [to perfect my French skills]; mejorar el inglés [better my English skills]

The pre-established categories that did not meet the distribution threshold (and subsequently excluded from the analyses) were: participation in civic life (26.1%), participation in cultural activities (18.7%); participation in community groups, social and sports associations (11.3%). The final sample consists of 230 participants with a total of 651 personal projects.

3.3.4.2 Thematic Analysis of Primary Categories

We first conducted a thematic analysis of the personal projects, using the following steps: immersion in the data, identification of themes that correspond to each sub-category, and classification of all the personal projects according to the pre-established categories. As shown in Table 3.2 we identified 22 sub-categories within the pre-established categories. We asked independent coders (a senior graduate psychology student and a researcher holding a Ph.D. in community psychology) to review the list of the projects and assign each project to a sub-category. The inter-coder agreement between these content categorizations was 78%, with a Cohen's kappa of .76 (substantial agreement). The categories *work* and *family* were denser, and each consisted of six sub-categories. The category *belonging* consisted of four subcategories. Lastly, the categories of *language learning* and *education* consisted each of three sub-categories (See Table 3.2 for list of primary and their sub-categories). We then calculated the distribution of the personal projects in all 22 sub-categories and again found that some sub-categories did not meet the distribution threshold for statistical power. To avoid losing statistical power for the analyses, the analysis was conducted on the two sub-categories with the highest distribution of each primary category (10 sub-categories in total).

3.3.4.3 Classifying Subcategories Within the Settlement Sphere Model

We followed a thematic categorization procedure to classify all the subcategories according to the spheres specified by the settlement approach (Bauder, 2012; Fletcher, 1999; Root et al., 2014). Personal projects were categorized as follows: 1) economic; 2) social; 3) political (see the Settlement Sphere column in Table 3.2). Eleven

subcategories (out of twenty-two) belong to the social sphere, eight subcategories fit within the economic sphere, and two other subcategories are part of the political sphere.

3.3.4.4 Thematic Analysis of the Personal Projects According to the Everyday Racism Model (Essed, 1991)

We conducted a thematic analysis of all the personal projects and identified the Everyday racism model component that corresponds to the participant's personal projects. Our analysis showed that the vast majority of personal projects mentioned by the participants corresponded to the structural component of the everyday racism model. Most of the participants reported personal projects that accounted for their willingness to find a better job and to attain the same economic status that they had in their country of origin. For example: Llegar a una libertad financiera real [Achieve real financial freedom]; Encontrar un trabajo relacionado a mi formación [find a job in my field]; Volver a tener el estatus económico que tenía en mi país de origen [Attain the economic status that I had in my home country]; Encontrar empleo decente [find a decent job].

In general, participants also listed projects that indicate their motivation to access the education system in order to obtain their degree equivalency, or to go back to school. Some examples are: Solicitar la equivalencia de estudios [apply for the degree equivalency]; Volver a estudiar [Go back to school]; Realizar un curso de teología [complete a theology class].

Participants also identified a desire to improve their present housing conditions: Comprar mi casa propia [buy my own house]; Encontrar un buen lugar para vivir [Find a good place to live]; Vivir en un departamento mejor [To live in a better apartment].

3.4 Results

3.4.1 Main Analyses

All analyses were conducted using IBM SPSS 24 statistical software. Univariate statistics were generated to explore all variables. Multilevel analyses and repeated measures logistic regressions were used to analyse the data. For post-hoc tests, a Bonferroni correction was applied to adjust for type 1 error inflation.

3.4.1.1 Participants' Personal Projects

We used a Cochran's Q test to compare, for all main categories, the percentage of participants that mentioned at least one project of that category. The results show significant differences between some of the project categories, $Q(4) = 121.34$, $p < .001$. As seen in Table 3.1, work-related (77.4%) and family projects (70.4%) are similar and figure more prominently than education (56.1%), belonging projects (44.3%), and language learning (34.8%).

3.4.1.2 Personal Projects Within The Settlement Spheres

We created three between-project variables that consisted of the sub-categories of projects that represent each settlement sphere (economic, social, and political). To investigate the similarities and differences between life spheres, we compared the mean number of projects of each sphere using a multilevel analysis, in which projects are the units at level 1 and participants are the units of level 2. The most prominent spheres correspond to the economic ($M = 2.42$, $SD = .87$) and the social ($M = 2.38$, $SD = .87$),

and these two spheres are significantly more prominent ($p < .05$) than the political sphere ($M = 0.22$, $SD = .87$).

3.4.1.3 Distribution of Personal Projects According to the Settlement Approach

We ran multilevel analyses to compare the number of projects in each life sphere. For this, we created two between-subject variables: gender and settlement stage (earlier settlement with migration during 2011-2014 vs. recent settlement with migration during 2015-2017). Separate analyses were performed for each gender and each settlement stage. For both women and men, there were significant differences in the number of projects in each life sphere: women, $F(2,278) = 181.02$, $p < .001$; men: $F(2,181) = 75.58$, $p < .001$. More specifically, the most prominent spheres were the economic (women: $M = 2.51$, $SD = 1.44$; men: $M = 2.29$, $SD = 1.42$) and the social (women: $M = 2.61$, $SD = 1.65$; men: $M = 2.02$, $SD = 1.79$). The two latter spheres were significantly more prominent than the political sphere (women: $M = 0.19$, $SD = 0.41$; men: $M = 0.26$, $SD = 0.44$). Settlement stage (earlier vs. recent) showed the same tendency, earlier settlement 2011-2014: $F(2,286) = 149.93$, $p < .001$; vs. recent settlement 2015-2017: $F(2,174) = 98.76$, $p < .001$). More specifically, the most prominent spheres were the economic (2011-2014: $M = 2.32$, $SD = 1.41$; 2015-2017: $M = 2.58$, $SD = 1.46$) and the social (2011-2014: $M = 2.37$, $SD = 1.78$; 2015-2017: $M = 2.39$, $SD = 1.65$), and these two spheres were significantly more prominent than the political sphere (2011- 2014: $M = 0.20$, $SD = 1.65$; 2015-2017: $M = 0.24$, $SD = 0.43$).

3.4.1.4 Comparing Personal Projects According to Gender and Settlement Stage

We conducted Cochran's Q tests with repeated measures logistic regression analyses to investigate the distribution of subcategories for women and men separately, and for early and recent migrants separately. Figures 3.1 through 3.4 show the proportional distribution of subcategories, where an overlap of circles between two subcategories indicates a non-significant difference between the percentages of each subcategory. Some projects, such as "to get a better job," "to buy a house," and "get another degree," are equally relevant personal projects for both women and men as well as for participants that immigrated before 2014 and after 2015. In a similar manner, projects such as "having my own business," "making new friends," and "citizenship" are equally relevant for all participants. Our findings also indicate that travel-related projects are significantly more prominent for women than for men, $\chi^2 (1) = 12.33$, $p < .001$. Our data also suggest that projects related to the subcategory of learning French are more prominent for participants who migrated more recently than for those who migrated before 2014, $\chi^2 (1) = 11.38$, $p < .001$.

3.5 Discussion

3.5.1 Work, Education, and Language

Our analyses of primary and sub-categories of participants' personal projects and shows that work, education, and language are the most prominent priorities for our participants. The five main categories are consistent with research on the goals of individuals that migrated as skilled workers (Berry, 1997; Cai et al., 2014; Porter, 2013). Specifically, three of these categories of personal projects (work, education, and language learning) reflect the life spheres (social and economic) in which the

participants act upon to settle in Québec. These categories are also a reflection of the efforts that the participants have to make in order to settle in Québec and to fulfill their goals and aspirations. Interestingly, women and men, as well as recent and earlier immigrants all share these same priorities—another indication supporting the fact that these aspects are at the core of the settlement process for Latin American skilled workers across gender and time of settlement.

3.5.1.1 Encontrar un trabajo relacionado a mi formación (Personal projects related to work)

These projects fall in line with the claim that skilled immigrants seek better economic conditions (Berry, 1997; Böhme et al., 2015; Vervliet et al., 2015). It also concurs with the aims of Québec's immigration policies to achieve economic growth by attracting skilled workers (Cameron, 2016). However, most skilled immigrants with university degrees end up getting jobs that only require a high school diploma or less, resulting in a lower income (Blain et al., 2017; Li et al., 2006; Hawthorne, 2015). Furthermore, immigrants have higher rates of unemployment and underemployment than non-immigrants (Premji and Shakya, 2017; Wassermann et al., 2017). These work-related personal projects demonstrate that the participant's pursuits within a certain context may not be aligned with the aims of Québec's immigration policies. The need to promote skilled migration is a priority at the government and policy level; however, unemployment rates reveal that employers may not necessarily hire skilled immigrant workers (Eid, 2012). The lack of effective professional recognition by employers and professional orders also impedes immigrants in terms of gaining access to the job market (Arcand et al., 2009; Béji and Pellerin, 2010; Chicha and Charest, 2008). Migration and settlement policies do not appear to have enough impact on the membership procedures of some professional orders. As a result, Québec's

immigration policies might not translate into effective work policies that can guarantee skilled immigrants will have equal access to the job market.

3.5.1.2 Volver a estudiar (Personal projects related to education)

Research on economic migration indicates that skilled workers often seek better academic opportunities for themselves and their families (Böhme et al., 2015; Vervliet et al., 2015). Our data shows that participants identified projects such as getting another degree and ensuring a good education for their children. This subcategory of projects focuses on the importance of formal education projects for the participants and their families, a trend that will undoubtedly counteract the underrepresentation of first generation and recent immigrants in higher education (Chassels, 2017; Michalski et al., 2017). Québec attracts and chooses skilled workers to migrate, in part, because of their professional training and diplomas. However, it seems that Québec's strategies to attract "the best and the brightest" (Blain et al., 2017) do not necessarily translate into increased or better education opportunities for those who are recruited. These immigration policies rely on the idea that migration will bring a better quality of life (Blain et al., 2017; Hercog and Sandoz, 2018). Skilled immigrant workers then expect to migrate into a context that will offer equal opportunities for all members of the society, no matter their place of birth. Having to get another degree in order to find work reflects the discordance between the initial reasons why the participants were chosen (migration policies) and the context (settlement policies) that in turn may hinder their full participation in public life (Cameron, 2016).

3.5.1.3 Aprender el idioma (Personal projects related to language learning)

Our data suggest that participants seek to improve their French and English skills. Before becoming a Québec resident, skilled workers must demonstrate language proficiency, yet these language skills are often not deemed sufficient for employment (Kaushik and Drolet, 2018; Murphy, 2010). According to research on immigration and settlement, language skills are an essential factor to achieving social and economic integration (Bousmah et al., 2018; Lacroix et al., 2017). To be able to access the job market, immigrants must have full command of French and English (Béji, 2014). In addition, reaching a high level of proficiency in both English and French languages can pose an additional challenge and is time-consuming as well. Becoming fully trilingual (since the participant's mother tongue is Spanish) not only becomes a necessary condition to access education, but more importantly, to be able to play an active role in social spheres and to secure a meaningful career.

3.5.1.4 Accessing Resources in Québec

Analyses of the sub-categories of the “work” primary category show some of the difficulties when trying to access resources. Once in Québec, skilled workers face the consequences of the incongruities between the government's discourses of integration and the reality of the demands and difficulties of entering the workforce. Skilled Latin American workers are often caught between migration policies and a reality that does not necessarily translate these policies into adequate settlement practices. Settlement practices are guided by the immigration model promoted in each social context. Interculturalism in Québec aims to implement accommodations, maintain a collective language, and build a provincial culture strengthened by migrant's cultures (Bouchard, 2015; Tremblay, 2010). Our findings suggest that across all participants, the social and

economic settlement spheres are the most prominent. These findings also suggest that participants still do not have access to a suitable job, nor do they have access to education or services to perfect their language skills, which would facilitate their access to fully participate in and contribute to the new host society. When examining our findings with the Everyday racism model (Essed, 1991), in particular, the structural component, our research reveals certain limitations, especially in terms of access to adequate jobs, the education system, as well as access to proper housing. Participants also spoke about their desire to live in a nice place and find a better apartment—personal projects related to structural practices of exclusion that reproduce discrimination. In Essed's terms, the lack of access to the resources of a society is a pattern of discrimination. Participants identified their personal projects which reflect the fact that they do not have adequate access to the resources available in Québec. These personal projects exemplify the social conditions linked to oppression and exclusion that end up maintaining hierarchical relations (Moan, 2003). According to the participant's projects, they are subject to a type of discrimination grounded in the practices set by social institutions. This type of discrimination is also based on social conventions that involve patterns and procedures aimed at maintaining economic exploitation and social exclusion. Economic exploitation accounts for low-paid labour and underemployment, and social exclusion ensures that social institutions are not a representation of cultural diversity (Moan, 2003). Although all of the participants of this study hold an undergraduate degree at minimum, they do not have a "decent job," and are looking for a better place to live, and are hoping to become more qualified by going back to school. Therefore, the personal projects of the participants reflect the mechanisms of oppression of economic exploitation and social exclusion.

3.5.1.5 The Paradox of Skilled Migration

Québec prioritizes skilled workers because their characteristics should, practically speaking, facilitate their full participation in society (Armony, 2018; Gouvernement du Québec, 2018). However, recent migrants (5 years or less) have lower employment rates than other groups of immigrants; in 2017 the unemployment rate of Québec's recent immigrants was 9.6% compared to 5% for Québec-born citizens (Fields and Yssaad, 2018). Recent skilled immigrant workers face a paradox: they are targeted by Québec's immigration policies, yet these policies do not necessarily translate into full access to the job market. Migration policies do not seem to result in effective public and private hiring policies—what's more, there are not synchronized requirements to gain recognition of diplomas obtained abroad (Fields and Yssaad, 2018). Therefore, Québec might not be able to benefit from the skills of the chosen immigrants. Consequently, skilled immigrants are not able to realize their full potential as suggested by the province's official statement. In sum, personal projects reflect the goals and activities that individuals undertake to adapt and settle in the new society. Research based on the settlement approach suggests that the goals of recent immigrants reflect their needs and the pursuit of fulfilling specific life domains (Kaushik and Drolet, 2018; Thomson, 2010). A large body of research shows that immigrants prioritize needs related to employment, education, and a sense of belonging (Arcand et al., 2009; Béji and Pellerin, 2010; Chicha and Charest, 2008), our findings suggest that language proficiency is an additional priority—and additional challenge in the Québec context. Québec has specific sociodemographic needs and its immigration selection practices are designed to fill those needs. These selection practices aim to attract only qualified immigrants with a specific level of skills and training. These immigrants are expected to settle in a context where they are required to accept inferior jobs and lower salaries and they must adapt to a socioeconomic status that is not proportional to their education and work experience (Blain et al., 2017; Hawthorne, 2015; Li et al., 2006). This is an

indication that settlement policies might not translate into adequate settlement services, especially since some of the needs and goals of the participants may turn out to be more difficult to achieve (Béji and Pellerin, 2010; Gauthier, 2016). If skilled workers find it challenging to achieve their goals of having a job commensurate with their skills, to have a better education, and to perfect their language proficiencies, then the migration policies of economic growth for Québec might not be achieved either. Methodological

3.5.2 Strengths and Limitations

The use of an anonymous online survey is one of this paper's methodological strengths. By using the online version of the PPA on SurveyGizmo's platform, the survey was accessible from cell phones, tablets, and computers. Another methodological strength of this study is the sampling procedure. To ensure that Latin Americans living all over in Québec had access to the survey, we combined different sampling strategies. As a result, this sampling procedure allowed for a more representative sample than other studies that rely on single procedures. Another strong point in terms of our methodology is that this is the first investigation of Latin American skilled workers with a PPA approach that has been conducted thus far, to our knowledge. Nevertheless, this strength could also be a limitation as the online version of the PPA has not been culturally validated yet. Furthermore the measures that we use were translated by other researchers. Therefore, taking in consideration that the Spanish language presents variations from country to country, we cannot assert that the vocabulary in the measures was standard enough for all participants. Another limitation is that we worked with a convenience sample that is not representative of the Latin American population in Quebec.

3.5.3 Practice implications

There are diverse implications for practice that stem from our study respecting services for disenfranchised populations. First, our study communicates for the first time the current state of the settle process of Latin American skilled workers in Quebec. Therefore, our findings provide with first had data that could endorse the creation of advocacy and empowerment projects. Second, our data could also provide with core subjects to address when counselling migrant groups for social justice. Third, the personal projects methodology proved to be an efficacious approach to better understand the projected actions of our participants. This methodology could then become an intervention tool to access the goals as well as the hopes of migrants visible minority populations.

3.6 Conclusion

Despite the fact that Québec does invest in the success of skilled workers, the paradox persists between the official discourse that is supposed to aim for greater economic immigration and the difficult economic challenges faced by recent immigrants (Béji, 2014). These results raise questions about this inconsistency in terms of Québec's need for skilled workers and how they attract skilled workers—especially in terms of encouraging immigrants to come to Québec to find a good job and achieve their personal goals. Nevertheless, future research could examine how this paradox affects immigrants and how it influences their settlement experience and overall well-being. Focusing on one specific category of the personal project goals could also provide a deeper understanding of the people's ambitions, struggles, or impediments to these achieving these goals—and thus provide strategies for overcoming these obstacles. We believe such research could help decision-makers frame immigration policies with a broader and more comprehensive understanding of the goals, aspirations and needs of immigrants who are selected through economic programs.

3.7 Tables

Table 3.1 Descriptive statistics of analytic sample of Latin American skilled workers

Categorical variables	n	%
<i>Sex</i>		
Female	139	60.4
Male	91	39.6
<i>Migration Year</i>		
2011 to 2014	143	62.2
2015 to 2017	87	37.8
<i>Age</i>		
18 to 30	25	10.9
31 to 40	157	69.3
41 and over	48	20.9
<i>Number of projects</i>		
Language learning	80	34.8
Education	129	56.1
Belonging	102	44.3
Work	178	77.4
Family	162	70.4

Table 3.2 Personal projects' categories, settlement sphere and examples.

Project Category	Project Sub-category	Settlement sphere	Example
Language learning	Learn French	Social	<i>Better my French skills</i>
	Learn English	Social	<i>Take English classes</i>
	Learn both	Social	<i>Learn French and English</i>
Education	Get another degree	Social	<i>Finish my MBA</i>
	Education for my children	Social	<i>Think of my children's education</i>
Belonging	Study	Social	<i>Go back to school</i>
	Social interaction	Social	<i>Make new friends</i>
	Citizenship	Political	<i>Pass the citizenship exam</i>
Work	Improve my living space	Economic	<i>Move to another apartment</i>
	Driver's licence	Political	<i>Get my driver's license</i>
	Find a better job	Economic	<i>Find a job in my field of training</i>
	Have my own business	Economic	<i>Have my own business</i>
	Find a job	Economic	<i>Find a job</i>
	Retirement	Economic	<i>Save for my retirement</i>
	Degree equivalency	Economic	<i>Be part of the professional order of engineers</i>
Family	Economic stability	Economic	<i>Get rid of my debts</i>
	Buy a house	Economic	<i>Buy a house</i>
	To travel	Social	<i>Travel to Europe</i>
	Family reunification	Social	<i>Bring my mother to Canada</i>
	Have my own family	Social	<i>Get married</i>
	Buy a car	Economic	<i>Buy a car</i>
	Better relationship with my family	Social	<i>Talk more often with my brother</i>

3.8 Figures

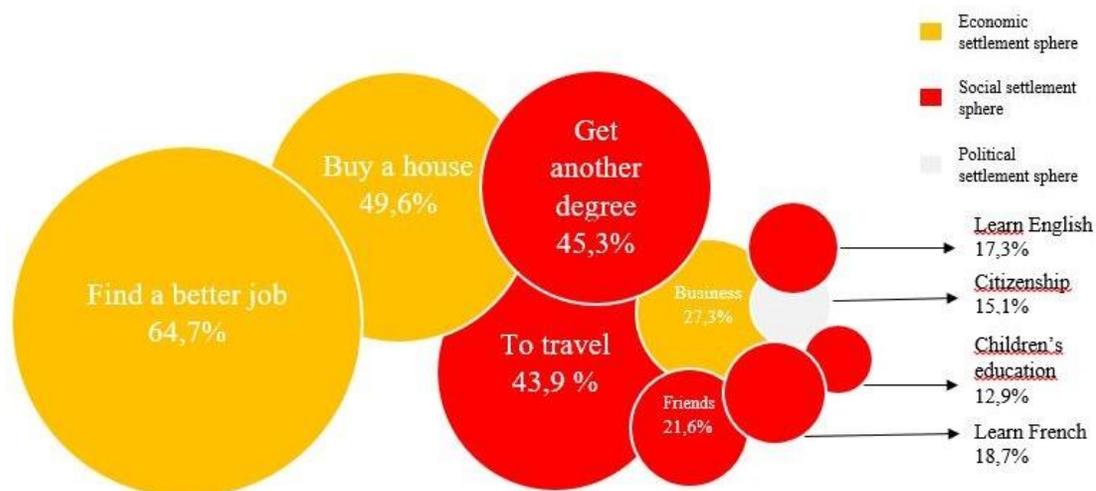


Figure 3.1 Euler diagram of the percentages of the most prominent personal projects enumerated by women participants

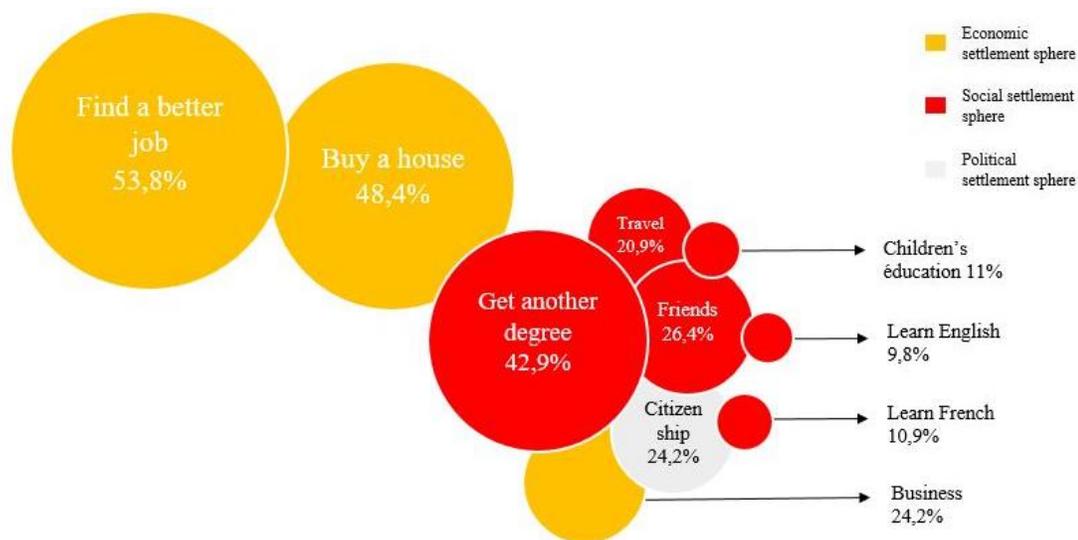


Figure 3.2 Euler diagram of the percentages of the most prominent personal projects enumerated by men

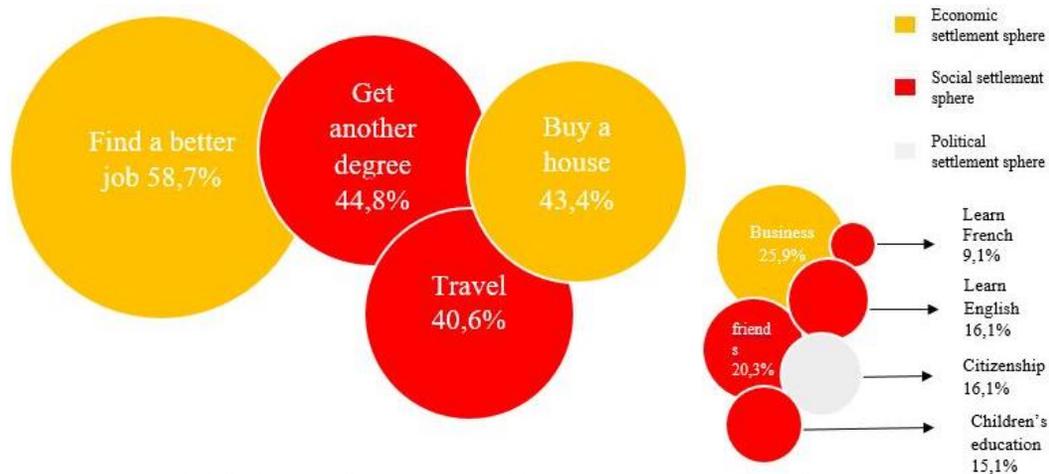


Figure 3.3 Euler diagram of the percentages of the most prominent personal projects enumerated by participants that migrate between 2011 and 2014

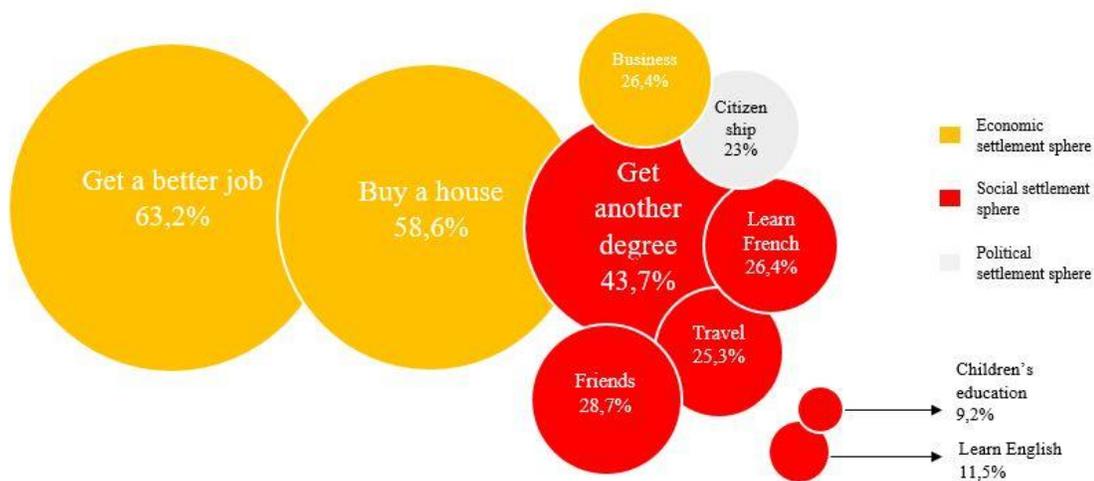


Figure 3.4 Euler diagram of the percentages of the most prominent personal projects enumerated by participants that migrate between 2015 and 2017

CHAPITRE IV

PERSONAL PROJECTS, IMMIGRANT WELL-BEING AND DISCRIMINATION:
LATIN-AMERICANS' SKILLED WORKERS IN QUEBEC

Floryana Víquez, Stéphane Dandeneau, and Hugues Leduc

(Department of Psychology, Université du Québec à Montréal, Montréal, Canada)

Article submitted to *Global Journal of Community Psychology Practice*

4.1 Abstract

Skilled workers generally migrate to improve their well-being and to access better employment opportunities. Immigrant well-being fades with time, one of the reasons for the decline in the well-being of immigrants is their significantly higher under-employment and the unemployment rates. Racial discrimination is another factor that deteriorates immigrant's well-being. However, the settlement process, goals, well-being and discrimination that Latin-American skilled workers in Quebec live remain underresearched. This longitudinal study accounts of the results drawn from the changes between the first measurement time (T1) and the second measurement time (T2). We interrogated 230 Latin-American skilled workers that migrated between 2011 and 2017 about their goals, the perception of progress on their goals as well as the racial discrimination that they perceive and their well-being. We conducted univariate analyses using and multilevel analyses. This study uses two levels of observations: the individual level (level 2) and the goal level (level 1). Findings indicate that progress in personal projects is greatly related to the well-being of the participants, regardless of reporting discrimination. Results suggest that there is no association between racial discrimination and the progress in the personal projects. We argue that Latinos that are recent migrants tend to perceive lower level of discrimination. We suggest discrimination measures on diverse ethnic groups as Latinos, should reflect the complexities of their demographic composition.

Keywords: migration, Latin American, racial discrimination, migrant well-being.

4.2 Introduction

Although individuals migrate in order to improve their well-being, it is often significantly lower after this transition than prior to their migration (Paloma et al., 2014; Phinney et al., 2001; Leach et al., 2009). Many factors affect their well-being: lack of family ties, language limitations, change of social status, discrimination and lack of access to resources (Hendriks, 2015; Marmot, 2010; Prilleltensky, 2012). Research also links this decline in well-being to the fact that the expectations and goals set by migrants before immigrating are often not met (Knight and Gunatilaka, 2010; Stillman et al., 2015). Immigrant Well-being is also associated with being able to intentionally achieve one's objectives and plans (Paloma et al., 2014). According to this view on well-being, individuals are agents that construct their lives and have influence on the context in which they live (Bandura, 2006). Therefore, their well-being is hindered if their goals, plans and actions are difficult to carry out in their new context.

Every year 12.3% of all newcomers to Quebec are Latin Americans, making them the fourth largest immigrant group in Canada (Statistics Canada, 2013) and the second largest large group of immigrants to Quebec (Statistics Canada, 2014). Latin Americans migrate and settle in Quebec since the early 1970's. This migration is associated with waves of political and economical instability in Central and South America (Armony, 2015). The Latin American diaspora has grown more than ten times since 1971. In that year, 8,210 Latin Americans lived in Montreal. 40 years after, close to 83,000 Latin Americans lived in that same city (Armony, 2015). The Latin American community is of interest because it is a visible minority subject to discrimination. The Latin American community is also an important demographic group that is growing faster than the Canadian population (Statistics Canada, 2007). The majority of Latin American migrate as skilled workers. Skilled workers migrate to Quebec in order to achieve their professional and personal goals. Skilled workers are a category of

immigrants who begin the migration process to achieve specific goals: to pursue career opportunities or to seek a better life for themselves and their families (Berry and Hou, 2016; Cai et al., 2014; Hendriks, 2015; Porter, 2013).

As part of the Quebec's immigration policies, skilled workers have to fulfil a series of criteria and factors to be accepted by the immigration department of Quebec. These criteria are designed to assess and select the best candidates according to their social and professional profile. This selection process aims to assess the candidate's potential to integrate the labour market (Ministère de l'Immigration, Diversité et Inclusion, 2018), and only the candidates that prove to have the necessary characteristics to integrate Quebec's society are selected.

To promote skilled workers migration, the province of Quebec has put in place the Regular Skilled Worker Program. This programme is part of Quebec's immigration policies and was created to mitigate the labor shortages in Canada and promote economic growth in the province. Although skilled workers are carefully selected, the majority of skilled immigrants do not find a job that respond to their skills two years after migrating (Dean and Wilson, 2009; Statistics Canada, 2005). Skilled workers migrate to seek better professional options, and Quebec immigration policies prioritise migrants that are skilled and have professional qualifications, however the aim of economic growth might not be achieved considering that skilled workers struggle to find a job that corresponds to their skills.

4.2.1 Well-Being

To better understand the settlement experiences of Latin American skilled workers in Quebec, we propose to delve deeper into the well-being that participants report. Well-being is a concept widely studied in psychology. We propose to explore two approaches

that are considered complementary to each other. On the one hand well-being can be viewed as the outcome of a combination of various contextual factors (Martín-Baró, 1983; Paloma et al., 2014; Prilleltensky, 2012) and on the other hand well-being can be seen as stemming from individual's thoughts and emotions (Diener, 2012; Su et al., 2014). Other perspectives on well-being suggest that well-being is promoted by possibilities with a context that offers individuals to flourish (Martín-Baró, 1983), or that an equitable society offers better living conditions and promotes greater well-being (Marmot, 2014). According to this assertion, varying levels of access to resources and different social conditions significantly influences differences in levels of well-being. This perspective does not suggest that these differences are fortuitous; visible minorities and other disenfranchised groups are at greater risk of having less access to resources, which in turn can influence their well-being. Following this logic, Prilleltensky (2012) argues that there is a positive association between the degrees of social justice in a society and the well-being of the individuals. Prilleltensky (2012) also asserts that (1) equal conditions of social justice in a society leads to thriving, (2) disparities in the conditions of social justice leads to middling levels of well-being, and (3) constant conditions of social injustice lead to suffering.

Well-being is also linked to people's thoughts and emotions related to living a pleasant and rewarding life, and having trust and control in life (Diener, 2012). Su et al. (2014) conceptualize well-being through the lens of human thriving, a concept that refers to a sense of trust and belonging, of accomplishment and control, and to enriching human relationships (Diener, 2012; Ryan and Deci, 2000). Within this conceptualisation, special emphasis can be brought to the goals individuals set for themselves and the meaning individuals give these goals to give meaning to their lives. One of the aims of the current study was to better comprehend the various factors that might influence immigrant Latin American skilled worker's well-being.

4.2.2 Immigrant Well-Being

Social relations and cultural identity are factors that contribute to the well-being of immigrants (Hendriks, 2015; Portes, 2001), as well as access to resources in the host society (Hernández-Plaza, 2003; Hernández-Plaza et al., 2010; Prilleltensky, 2008). Immigrants' well-being is also influenced by the ability to make decisions, to take action, to participate, be included and to be involved in the host society's activities (Murphy and Mahalingam, 2006; Herrero et al., 2011). A systematic review of 44 empirical studies of immigrant well-being revealed that economic factors are not the only determinants of the well-being of these individuals (Hendriks, 2015). Well-being also depends on the possibility of achieving one's goals and aspirations in the new context (Safi, 2010; Stillman et al., 2015), which demonstrates the relevance of better understanding immigrants' goals and an important factor contributing to immigrant well-being during and after the settlement process.

4.2.3 Immigrant Agency

Being an agent is taking actions to achieve one's goals, making decisions and being an active cause of change in one's life (Angel, 2016; Bandura, 2006). According to the emergent interactive agency model (Bandura, 1989), individuals are agents in their lives because they function in the midst of cognitive, affective, and personal factors. This model prioritizes the role played by environmental events as another determinant to human agency. Human agency is defined as a person's ability to have adequate control and influence over his or her own actions (Bandura, 1982). Human agency is crucial in the migration process (Gong et al., 2011). It accounts for the purposive nature of skilled workers' migration and settlement process. It speaks of possible consequences of potential actions, goal setting, and planning steps needed to achieve

one's goals (Bandura, 1989). For immigrants, forethought takes shape as some of the following actions: finding and maintaining employment and supporting children's academic success (Angel, 2016). Migration is in itself an array of multiple events and actions, some occurring simultaneously, others unfolding sequentially. Skilled workers have many professional and educational reasons to migrate and the concept of human agency places immigrants at the centre of a process of continual planning for and seeking better opportunities (Angel, 2016).

4.2.4 Personal Projects

As suggested by Safi (2010) and Stillman et al. (2015), understanding immigrants' goals and actions can shed light on, amongst many other things, their well-being. To better understand immigrants' well-being, we therefore propose to study their goals and agency using the Personal Project Approach (PPA). Several studies have documented the importance of investigating immigrants' goals, in the form of the set of personal projects individuals set for themselves and for their families, to better understand their immigration and settlement process (Lui and Rollock, 2012).

The personal project approach aims to study the power of action of a person and his or her interaction with their environment (Little, 1983). Personal projects reflect the goals individuals make to structure and give meaning to their lives. They are interdependent actions within a particular physical, cultural, social and historical context (Little, 2007). Research on personal projects demonstrates the important influence the environment has on the pursuit of projects. Projects are pursued and achieved in a specific context, and many contextual influences affect their continuation and realization. For example, Frost and LeBlanc (2014) documented how stigma surrounding lesbian, gay, and bisexual people negatively affects their family plans, harms their well-being, and

impedes the pursuit of plans. According to the personal projects approach, and related to the thriving perspective of well-being, ideal human functioning requires the ability to accomplish goals (McGregor and Little, 1998). Previous research on personal projects has shown that the pursuit and success of personal projects promotes well-being, while their failure can be detrimental (Omodei and Wearing, 1990). For example, in their longitudinal study, Davis et al. (2013) show that pursuing and completing personal projects increases one's well-being. Other research shows that certain specific characteristics of personal projects predict a person's well-being (Coduti and Schoen, 2014; Little, 2015; Omodei and Wearing, 1990). For example, the degree of control that the person reports having on the realization of the project, the stress that the project generates, the degree of challenge, pleasure and progress experienced in the continuation of the project are all examples of characteristics of personal projects that predict (either positively or negatively) a person's well-being during and after the project. In general, the more important a project is and the more one progresses towards it with success, the more well-being the person experiences.

4.2.5 Discrimination

Although being an agent in one's life and being able to have influence over one's goals increases the well-being levels of immigrants, personal agency is also based on the sociopolitical context in the host society. Immigration is a complex, challenging process for individuals (American Psychological Association [APA], 2012). Among these challenges, immigrants often face discrimination (APA, 2012; Bonilla-Silva, 2014; Shields et al., 2014; Sonn and Lewis, 2009). Discrimination, defined as the unfair treatment of certain categories of individuals based on gender, race or ethnicity (Dion, 2002; Kim and Noh, 2014; Noh et al., 2007) has adverse effects on the health and well-being of individuals who are targets of discriminatory actions, policies, or stereotypes.

Discrimination includes the behavioral expression of negative social emotions by members of the dominant group towards a minority group and the unjust and intentional actions that disadvantage minority groups (Berman and Paradies, 2010; Kim and Noh, 2014). Discrimination reflects prejudices and racism in society and causes injustice to those belonging to the minority groups concerned (Kaspar and Noh, 2001) and perpetuates the relationships of domination and power that have negative impacts on marginalized groups (Feagin and Eckberg, 1980). As Pascoe and Smart Richman (2009) point out in their meta-analysis of the perception of discrimination and its impacts on health, perception of discrimination contributes to acute stress, unhealthy behaviors and avoidance of healthy behaviors.

Several theoretical frameworks in psychology and other related disciplines have tried to understand the causes of discrimination as well as its effects on the psychological health and well-being of individuals. For example, social identity theory (Ellemers and Haslam, 2012; Tajfel and Billic, 1974) and social categorization theory (Palmonari et al., 1992; Spears and Stroebe, 2015) explain the causes of discrimination in terms of sociocognitive processes. According to this perspective, individuals treat social information automatically and heuristically. These theoretical frameworks, focus on explaining the causes of discrimination in terms of microsocial and psychological processes. Other theoretical frameworks, such as the 'Everyday racism model' (Essed, 1990), offer more sociocultural explanation of the origins and consequences of discrimination. This model defines discrimination in terms of unfair acts done on individuals who belong to a minority group.

In the context of Latin American skilled immigrant workers, the everyday racism model provides a more direct understanding of the discrimination individuals labeled as visible minorities face in various spheres of life: employment, housing, education, social life and access to services. The model proposes that discrimination is the result of the combination of ideological, cultural and structural factors. Discrimination is built

within the structures of society; it is perpetuated by socialized beliefs and values. Discrimination occurs in the everyday lives of individuals and constantly reinforces inequalities between different ethnic groups (Berman and Paradies, 2010; Essed, 1990). Discrimination is expressed and lived in everyday life, and then it is expressed through intentional and reflexive actions and practices.

4.2.6 Current Study

The goal of the current longitudinal study is threefold: first, we aim to investigate changes in skilled Latin American immigrant workers' discrimination and well-being reported at T1 and six months later (T2); and second, to investigate how discrimination and progress in participants' personal projects are associated with the participants' well-being at T2; and third, we sought to understand which categories of personal projects showed higher levels of progress for participants of this study and how this may have influenced their well-being. In this sense we view progress as a sign of the participant's agency which may positively influence participants' well-being.

4.3 Method

4.3.1 Participants

Participants were 230 Latin Americans who immigrated to Quebec between 2011 and 2017 as skilled workers. Of the total of participants, 60.4% were women and 39, 6% were men. The distribution of the year of migration was: 38% of the participants migrated between 2015 and early 2017, 62% migrated between 2011 and 2014. Participants completed the online survey at two times, separated by a six month interval

(T1 [April-May 2017; N= 230]; and T2 [October-November 2017; N=94]). At T2, 61.7% of the participants were women and 38, 3% were men. 41, 5 % of the participants migrated between 2015 and early 2017, 58, 5% migrated between 2011 and 2014.

4.3.2 Measures

During the initial T1 survey, participants completed a short sociodemographic questionnaire indicating their age, gender and date of arrival to Quebec. Participants also completed the following set of measures.

4.3.2.1 The Personal Projects Approach (PPA)

This method provides information about the goals, objectives and actions of participants. The PPA also provides information on the participant's context and his or her interactions within their context (Little and Gee, 2007). This method takes participants through the following steps. After reading the instructions and examples of personal projects, the first step is to write a list of up to ten personal projects. Second, participants are asked to rate each project (using a 5-point Likert scale; 1 = strongly disagree to 5 = strongly agree) on the following 10 dimensions: 1-importance; 2- contributes to life satisfaction; 3- stress; 4- difficulty; 5- control; 6- progress; 7-short/ long term; 8- successful outcome; 9- social support); 10- discrimination in project. Third, participants are asked to classify their projects as per one of the following pre-established categories: participation in civic life; language learning; education; the sense of belonging; work; participation in cultural activities; participation in community groups, social and sports associations; family life; Other. These categories based on the settlement framework (Bauder, 2012; Fletcher, 1999; Shields et al., 2014).

4.3.2.2 Everyday Discrimination Scale (Williams et al., 1997)

This scale was constructed from the everyday racism model of Essed (1990) and measures the levels of discrimination individuals experience on a daily basis (De Vogli et al., 2007; Lewis et al., 2012, Williams et al., 1999). This scale has been used by many other researchers studying Latin American communities (e.g., Araújo and Borrell, 2006; Halim et al., 2017; LeBron et al., 2014). The scale has 10 items that are scored using a 4-point Likert scale (1 = never, 4 = very often). Higher scores on the scale indicate that participants experience more discrimination in their daily lives (Reeve et al., 2011). In your study, we used the Spanish version used by Dawson and Panchanadeswaran (2010).

4.3.2.3 Brief Inventory of Thriving (BIT) (Su et al., 2014)

This scale measures psychosocial well-being by integrating the notions of the sense of belonging and accomplishment. Ten items compose this inventory, covering various aspects such as the sense of belonging and accomplishment, meaning of life and interpersonal relationships. Items are scored on a 5-point Likert scale (1 = strongly disagree, 5 = strongly agree). We used the Spanish version that the authors made available on their website (<http://labs.psychology.illinois.edu>).

4.3.3 Procedure

4.3.3.1 Recruitment

Participation was voluntary and there was no remuneration. We ensured confidentiality and anonymity to all the participants. We used social media and radio shows to recruit participants. The participants accessed the survey via a public survey link that we posted on online Latin American forums and websites.

4.3.3.2 T1

The participants first read the informed consent and were then asked to fill the sociodemographic questionnaire (age, gender and year of migration). After, participants completed the Personal Projects measure where they listed up to ten personal projects, rated them on ten dimensions and categorized them into one of the nine pre-established categories. Then, participants completed the Everyday Discrimination Scale (Williams et al., 1997) and the Brief Inventory of Thriving (BIT) (Su et al., 2014). Finally, we reminded participants that we would contact them in six months for the follow-up evaluation.

4.3.3.3 T2

Approximately six months after the initial evaluation (T1), we sent to participants an email containing a personalized and direct link to the survey they had filled out at T1. The survey began with the Brief Inventory of Thriving (BIT) (Su et al., 2014). Then we presented each participant with *their* personalised list of personal projects they had listed at T1. In other

words, each participant was reminded of the title of the specific personal projects they had indicated at T1. For each project, participants indicated the extent to which their project had progressed. Participants then categorized each project that had progressed according to the same pre-established categories used at T1 (e.g. sense of belonging, education, work etc). Participants were also asked to list up to five new projects (if they had any) and indicate the category to which these new projects were associated. We presented the same pre-established sub-categories that we used at T1. Finally, participants completed the Everyday Discrimination Scale (Williams et al., 1997).

4.4 Results

4.4.1 Preliminary Qualitative Analyses

The current longitudinal study focuses on the results drawn from the progress between the first measurement time (T1) and the second measurement time (T2). A thorough qualitative and quantitative content analysis of participants' personal projects at T1 is reported in Article 1 (Viquez et al., 2020).

Results from these analyses indicate that personal projects can be categorized into the following multi-level structure: settlement spheres, categories, and subcategories. The Personal Projects Approach invites participants to report and to categorize their projects according to pre-established categories: participation in civic life; language learning; education; the sense of belonging; work; participation in cultural activities; participation in community groups, social and sports associations; family life; Other. These categories were derived from the settlement process literature (Bauder, 2012; Fletcher, 1999; Shields et al., 2014). The analysis was conducted on the five highest pre-established categories of projects (Work-related projects (77.4%); Family-related projects (70.4%); Education-related projects (56.1%); Belonging-related projects

(44.3%); Language learning-related projects (34.8%). We then conducted a thematic analysis of the personal projects and we identified 22 sub-categories within the pre-established categories. To avoid losing statistical power for the analyses, the analysis was conducted on the two sub-categories with the highest distribution of each primary category (10 sub-categories in total). As seen on Figure 4.1, we followed a standard categorization procedure to classify all the sub-categories according to the spheres identified by the settlement approach (Bauder, 2012; Fletcher, 1999; Root et al., 2014). Personal projects were categorized in 1) economic; 2) social; 3) political.

Stemming from the results at T1, we choose to use the same multi-level structure to analyse the data at T2. In the current analyses however, our focus specifically investigated changes in perceived discrimination and progress between T1 and T2 and their influence on well-being. Our aim was also to investigate participants' self-reported progress across the settlement spheres, categories, and sub-categories identified in Viquez et al. (2020).

4.4.2 Main Analyses

We conducted univariate analyses using IBM SPSS 25 and multilevel analyses using Mplus version 8 statistical software. This study uses two levels of observations: the individual level (level 2) and the goal level (level 1). For post-hoc tests, a Bonferroni correction was applied to adjust for type 1 error inflation.

4.4.2.1 Comparing discrimination and well-being at T1 and T2

We used paired t-tests to compare discrimination and well-being at T1 and T2. Participants at T1 ($M=1.92$, $SD=0.58$) did not report significantly different levels of discrimination than at T2 ($M=1.79$, $SD=0.56$), $t(92) = -1.52$, $p>.05$, $d=0.16$. Participants at T1 ($M=3.78$, $SD=0.81$) did not report significantly different levels of well-being than at T2 ($M=3.78$, $SD=0.70$), $t(93) = -0.004$, $p>.05$, $d=0.00$.

4.4.2.2 Discrimination, personal projects progress and participant's well-being at T2

We used a multilevel analysis to test the effect of progress of personal projects at T2 (level 1) and discrimination of personal projects at T1 (level 1) on the well-being of participants at T2 (level 2), controlling for well-being at T1 (level 2). As seen on Table 4.1, progress in personal projects is positively and significantly associated with the well-being of participants at T2 ($\beta=.17$, $p=.014$), indicating that perceived progress in a personally relevant and important projects was related to greater self-reported well-being. However, perceived discrimination in personal projects evaluated at T1 was not significantly associated with the well-being of participants at T2 ($\beta=.02$, $p>.05$).

4.4.2.3 Progress across settlement spheres, categories and subcategories of personal projects

4.4.2.3.1 Settlement spheres

We used descriptive statistics to identify which settlement spheres showed greatest progress. As seen on Table 4.2, we found that 57.6% of the participants at T2 reported

progress on at least one project categorized as part of the social settlement sphere. We also found that 50.5% of the participants at T2 reported progress on at least one project categorized as part of the economic settlement sphere and 7.7% reported progress on at least one project categorized as part of the political settlement sphere.

We ran a repeated measures logistic regression to compare the percentage of participants that mentioned at least one project of each settlement sphere. Results show significant differences between some of the settlement spheres, $\chi^2 (2) = 16.68, p < .05$. Specifically, results show that there is no difference between the percentage of participants mentioning at least one project in the social and economic settlement spheres, and that the percentage of the latter two spheres are significantly more prominent than the political settlement sphere. These results indicate that participants, in general, are more likely to report progress for projects related to either the social or economic sphere than the political sphere.

4.4.2.3.2 Progress in Categories

Using the same method, we used descriptive statistics to identify which categories of personal projects showed greatest progress. As seen on Table 4.2, for each category of projects, we found that the percentage of participants at T2 who reported progress on at least one project are as follows: 35.0% for “language learning”, 35.7% for “education”, 22.9% for “belonging”, 36.8% for “work” and 45.6% for “family”.

We again ran a repeated measures logistic regression to compare the percentage of participants that mentioned at least one project of each category. The results showed no significant differences between the categories, $\chi^2 (4) = 8.06, p > .05$, indicating that the percentage of participants reporting progress on projects related language learning, education, belonging, work, and family was relatively similar across these categories.

Stated otherwise, on average, 35% of participants reported progress at T2 on one of these categories.

4.4.2.3.3 Progress in Subcategories

Finally, we investigated which subcategories of personal projects showed the greatest progress. As seen on Table 4.2, for each subcategory of projects, we found that the percentage of participants at T2 who reported progress on at least one project are as follows: 55.0% for “learning French”, 19.0% for “learning English”, 22.0% for “get another degree”, 25.0% for “children’s education”, 42.9% for “make friends”, 4.5% for “get citizenship”, 33.9% for “find a better job”, 21.7% for “have a business”, 23.5% for “buy a house” and 26.2% for “to travel”.

We ran a repeated measures logistic regression to compare the percentage of participants that mentioned at least one project of each subcategory. Results show no significant differences between the subcategories, $\chi^2(9) = 17.16, p > .05$, indicating that progress on personal projects is not restricted to projects related to a specific area or subcategory of the settlement progress but rather that progress appears to be experienced in a variety of subcategories.

4.5 Discussion

Immigrant’s well-being is in part influenced by the ability to make decisions and take action (Paloma et al., 2014). The results of this study show that progress in personal projects is highly related to the well-being of the participants, despite reporting discrimination. We did not find a relationship between racial discrimination and the

well-being of the participants, nor a relation between racial discrimination and progress in the personal projects. One possible explanation for these results is that research shows that Latinos and Latinas who have migrated recently tend to report lower rates of perceived discrimination (Pérez et al., 2008; Viruell-Fuentes et al., 2012; Flippen and Parrado, 2015). This lower level of perceived discrimination may in turn mitigate the potential negative effects on participants' progress because they do not perceive discrimination as an impediment to their personal projects.

4.5.1 Higher levels of progress lead to higher levels of well-being

Our results speak of the direct relation between progress on the personal projects and the well-being that participants reported at T2. Participants who reported higher levels of progress in their personal projects at T2 also reported higher levels of well-being. This finding concurs with the claim that being able to progress towards the fulfillment of one's goals promotes well-being (MacDonnell et al., 2017). Having the possibility to take action and accomplish personally relevant and important goals promote well-being (Murphy and Mahalingam, 2006; Safi, 2010; Stillman et al., 2015; Taurini et al., 2017). Being able to play an active role in the development of one's goals and projects has a positive emotional impact on the well-being of immigrants.

The immigrant experience is often framed using deficit models whereby the focus is on immigrant's vulnerabilities and inabilities to adapt or integrate the host society. Our results on the other hand clearly show that one's liberty to choose and to be active in progressing on important personal projects promotes medium-term well-being. This conclusion supports and extends recent research on the liberation community psychology approach to immigrant research (Paloma et al., 2014). According to the liberation community psychology approach, all individuals have the potential to be

active decision-takers of their own lives. This model investigates the influence of context and social relations and the life experience of individuals (Watts and Serrano-García, 2003). According to the liberation community psychology approach, well-being is linked to the social conditions in which people live as well as their access to resources. Individuals migrate in order to improve their quality of life and thereby improve their well-being (Paloma et al., 2014; Phinney et al., 2001; Sonn and Lewis, 2009). Well-being for migrants comes from, among other factors, opportunities to make decisions and to take constructive actions within the receiving society (Herrero et al., 2011; Murphy and Mahalingam, 2006). Focusing research on immigrant's agency and participation in their own settlement process might provide complementary information that could inform governmental and non-governmental initiatives that seek to facilitate the settlement of recent migrants and the promotion of their well-being. Focusing on immigrant's agency from a liberation community psychology approach also brings a strength-based approach to understanding their strengths and struggles (Paloma et al., 2016).

4.5.2 Discrimination is not associated to well-being

Our results show that there is no significant association between racial discrimination and well-being in our sample. A large body of research speaks of the consequences of racial discrimination in Canada and Quebec (Mahrouse, 2018; Thobani, 2007; Thurairajah, 2017). Research on racial discrimination experienced by immigrants speaks of the negative impacts on physical and mental health (Beiser and Hou, 2017; MacDonnell et al., 2017). Although our sample did report perceived racial discrimination, the level of perceived discrimination was not associated to participants' progress on their personal projects nor to their well-being. The absence of association may be due to a variety of factors which are worthy of discussion.

Measuring racial discrimination in a diverse ethnic group. Discrimination is complex and intersectional (Viruell-Fuentes et al., 2012) as should be measures that investigate it. Research has observed that mixed results in the literature on racial discrimination might be a result of the lack of consensus as to the most adequate measure (Viruell-Fuentes et al., 2012; Williams and Mohammed, 2009). In the case of Latin-American immigrants, many factors such as language proficiency, accent, citizenship status, gender, time of migration as well as race and ethnicity self-identification should be taken in consideration in order to better assess racial discrimination (Gee et al., 2006; Viruell-Fuentes, 2007; Yoo et al., 2009). Latin-Americans tend to self-identify to multiple racial and ethnic groups (Roth, 2018). Historically the Latin-American racial and ethnic identity has been fluid and has been influenced by many waves of European colonization, migration and slavery. As a result, some Latinos consider themselves as white (Delgado, 2016; López, 2003), this could bias their perception of racial discrimination. Identifying when discrimination takes place is a constructed process and can be difficult for some individuals (Herbert, 2016; Pager and Western, 2012). Therefore, as recent migrants, some of the participants might have been confronted for the first time to racial discrimination and might not have had enough experience with discrimination to categorize these injustices as racial discrimination. This complex racial and ethnic self-identification and the recent-migrant status represents a challenge for research and for the creation and validation of optimal measures.

First generation immigrants and recent immigrants tend to report less discrimination. As we previously described, our results show that participants' well-being is not associated with the racial discrimination they reported. In general, research shows that immigrants tend to report less racial discrimination than non-immigrants (Cook et al., 2009; Pérez et al., 2008; Vang and Chang, 2018). In particular, Latin-American immigrants tend to report less racial discrimination (Lockwood et al., 2018).

This finding is consistent with the claim that there are psychological factors that prevent recent immigrants from reporting racial discrimination or limiting their *perception* of racial discrimination (Padilla, 2008; Rojas-Sosa, 2016). A large body of research stresses that discrimination can undermine Latin-American immigrant's mental health (Abraído-Lanza et al., 2016; Kwon and Han, 2019; Potochnick and Perreira, 2010). Some of the psychological factors generally associated with reporting less racial discrimination in Latino populations fulfill the function of protecting from negative psychological impacts (O'Brien, 2008; Rojas-Sosa, 2016).

At the time of their participation all participants of this study migrated after 2011 and would therefore be considered as very recent immigrants (Fields and Yssaad, 2018). Participants were also all first-generation immigrants. Research on Latin-American immigrants that have migrated recently and Latin-American immigrants that have less contact with the new context suggests that they report lower levels of racial discrimination (Gee et al., 2006; Pérez et al., 2008; Rosas Morales, 2018). Research on Latin-American first generation immigrants also show that they tend to report less racial discrimination than second generation Latin-Americans. In general, first generation immigrants tend to be more positive towards their general migration process (Portes and Rumbaut, 2001; Viruell-Fuentes, 2007; Viruell-Fuentes et al., 2012). In fact, research on perceived discrimination towards Muslim immigrants in Sweden shows that reports of discrimination increase over time, the longer the participants lived in the host country the more discrimination they reported (Bevelander and Otterbeck, 2010; Jasinskaja-Lahti et al., 2006).

The fact that recent immigrants tend to report less discrimination might also be a reflection of the claim that in Canada and Quebec, racial discrimination is largely denied (Mahrouse, 2018; Thurairajah, 2017). This general denial influences immigrants, who also tend to deny and minimize the manifestations of racial discrimination that permeates their lives (Sangalang and Gee, 2015; Thobani, 2007). Ultimately, this diminished

perception of discrimination may have convinced participants that their personal projects are influenced by factors *other* than discrimination.

4.5.3 Strengths and Limitations

One of the strengths of this study is that it is the first study on the well-being over a 6-month period of Latinos and Latinas in Quebec. Latinos and Latinas have migrated since the late 1970, but psychological research in Quebec does not reflect their presence in Quebec.

In North and South America, there are 17 countries whose official language is Spanish. In each country there are variations of the language that can result in misunderstandings. Another strength of this study is that we ensured that all the measures were translated into an international Spanish. Presenting the measures in a standardized Spanish ensured that all participants understood the items in a similar manner.

This study also presents limitations. We believe that a six months interval between T1 and T2 might not have been long enough to record changes during the settlement process. This is a starting point for future research, however having additional intervals (for example at one-year and possibly 3- or 5-year follow-up) would allow for researchers to investigate changes that occur over the entire settlement phase.

Another limit of this study could be our adaptation of the Everyday Racism Scale (Williams et al., 1997). This scale might not to be the best one for the participants of this study as it was developed for, and is mostly used in, and American (i.e., USA) context and is not adapted to study recent migrants. Although we adapted the original scale to measure *discrimination*, as opposed to overt racism, it might not properly capture the subtle nuances of participant's experiences with daily discrimination in a

Quebec context. Because we used a scale that measured discrimination in very specific scenarios, we might have not captured the experiences of discrimination that participants would have otherwise reported. Drawing from previous research on discrimination and migration in Canada, we could face underreports of discrimination.

4.6 Conclusion

Skilled workers often migrate with the objective of having access to a better job and quality of life. Research shows that not having access to quality work deteriorates the mental health of migrants. Research also shows that access to a job according to the competences of migrants contributes significantly to their well-being. One of the main personal projects of the participants of this study corresponds to obtaining a job related to the participant's skills. Progress in personal projects is directly linked to the increase in the well-being of individuals (Little, 2015). Therefore, our study suggests that promoting the progress of immigrant's goals has a significative impact on their well-being. Progress in the search for employment coherent with one's skills depends, among other things, on public policies that promote the professional integration of migrants. The *Office des professions du Québec* (OPQ) is the organisation in Quebec that governs and controls all professions. The OPQ recommends in its 2019-2024 action plan many measures to support migrants trained abroad. These measures aim to facilitate access to specific training necessary to obtain a permit from a professional order and to facilitate access to a job with full potential (OPQ, 2020). Our results also suggests that more accurate measuring tools should be develop to better understand the discrimination perceived by Latin-Americans that recently migrated to Quebec.

4.7 Tables

Table 4.1 Multilevel analysis for wellbeing at T2

Variable	β	SE	t-value	p
Discrimination T1	.02	.08	0.25	.804
Progress on the projects	.17	.07	2.45	.014
Well-being T1	.61	.08	7.47	<.001

Table 4.2 Progress across settlement spheres, categories and subcategories of personal projects

Settlement sphere	%	Project category	%	Project sub-category	%
Social	57,6	language learning	35	Learning French	55
				Learning English	19
		Education	35,7	Get another degree	22
				Children's education	25
Political	7,7	Belonging	22,9	Make friends	42,9
				Get citizenship	4,5
Economic	50,5	Work	36,8	Find a better job	33,9
				Have a business	21,7
Social	57,6	Family	45,6	Buy a house	23,5
				Travel	26,2

4.8 Figure

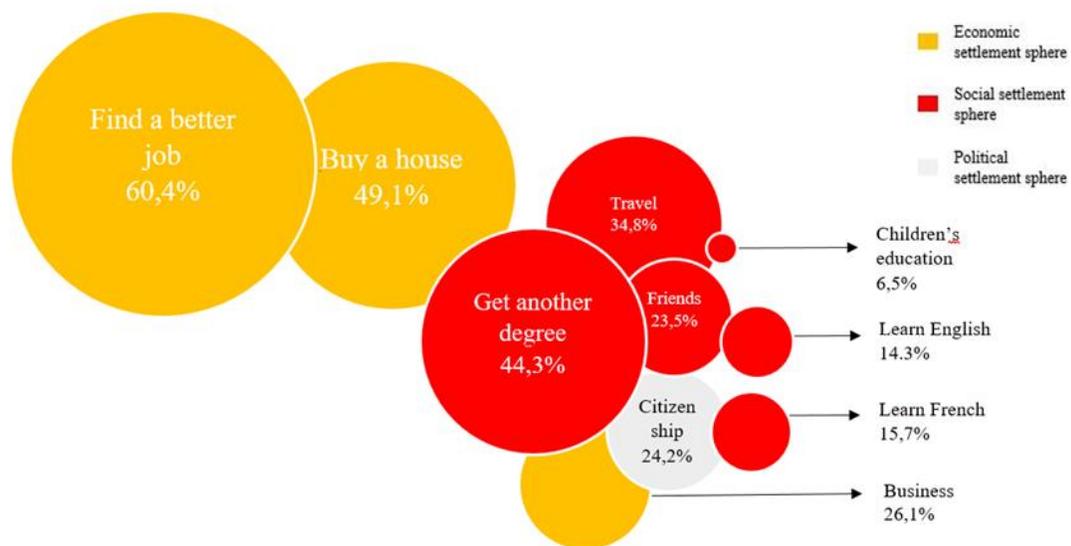


Figure 4.1 Euler diagram of the percentages of the most prominent personal projects enumerated by all the participants

CHAPITRE V

DISCUSSION GÉNÉRALE

Ce dernier chapitre souligne les contributions scientifiques de la présente thèse. Ce chapitre contient trois sections. La première énumère les contributions et les conclusions de cette thèse. La deuxième précise les limites reliées aux études présentées dans cette thèse, et la troisième est une courte conclusion de cette thèse.

5.1 Contributions et conclusions

Dans cette section, une brève synthèse des résultats des études présentées dans cette thèse est exposée. De cette synthèse découlent les contributions théoriques et pratiques que nous allons discuter par la suite.

L'objectif général du premier article de cette thèse était de comprendre le vécu des travailleurs qualifiés latino-américains récemment arrivés au Québec à la lumière de leurs projets personnels. Plus précisément, nous proposons de mettre en lumière la nature et les catégories des projets personnels rapportés par les travailleurs qualifiés latino-américains. Nous cherchions aussi à mieux comprendre la distribution des projets personnels selon les sphères de vie proposées dans le cadre théorique de l'établissement. Nous voulions également explorer les différences dans la distribution des projets personnels selon le sexe des participants et le temps de migration.

La première conclusion de l'article est que les sphères économiques et sociales sont plus souvent énumérées que la sphère politique. La deuxième conclusion indique que les projets des catégories « le travail » et « la famille » sont énumérés avec la même fréquence et que ces deux catégories sont plus souvent énumérées que les projets en lien avec l'éducation, le sentiment d'appartenance à la société d'accueil et l'apprentissage des langues officielles. La troisième conclusion de l'article suggère que ni le sexe ni la période d'immigration n'influencent significativement la distribution des catégories de projets. Autrement dit, la distribution des sous-catégories des projets est relativement semblable entre les femmes et les hommes et entre les nouveaux arrivés et ceux ayant immigré il y a plus de trois ans. Plus spécifiquement, nos données indiquent que des projets de sous-catégories tels que « trouver un meilleur emploi », « acheter une maison » et « décrocher un autre diplôme » sont énumérés avec la même fréquence pour les hommes et les femmes ainsi que pour les personnes ayant migré avant 2014 et après 2015. Nos données montrent aussi que les projets personnels de sous-catégories « avoir mon entreprise », « me faire des amis » et « avoir la citoyenneté » sont énumérés à la même fréquence pour tous les participants. Selon nos données, les projets de sous-catégories « voyager » sont énumérés plus souvent par les femmes. Enfin, les projets de sous-catégories « apprentissage du français » sont énumérés plus souvent par les personnes ayant migré après 2015.

Les deux objectifs généraux du deuxième article de cette thèse étaient de : 1) déterminer si des changements avaient lieu dans la discrimination et le bien-être rapportés par les participants aux temps T1 et T2; et 2) déterminer si la discrimination perçue en lien avec les projets rapportés par les participants au Temps 1 est liée à leurs progrès aux projets et à leur bien-être au Temps 2. Une analyse longitudinale avec deux temps de mesure avec un intervalle de six mois (T1; T2) a donc été réalisée. Nous voulions également explorer les sphères de vie proposées par le cadre théorique de l'établissement et déterminer quelles catégories de projets personnels présentaient plus de progrès. La première conclusion des analyses suggère qu'il n'y a pas eu de

changement au niveau du bien-être et de la discrimination des participants aux étapes T1 et T2. La deuxième conclusion stipule que le progrès sur les projets personnels est positivement et significativement associé au bien-être des participants. La discrimination, par contre, n'est pas significativement associée au bien-être des participants. Nous avons aussi identifié que les sphères sociale et économique ont plus progressé que la sphère politique. Quant aux catégories et aux sous-catégories de projets personnels, nous n'avons pas trouvé de différence dans le progrès.

À la lumière de cette synthèse des conclusions et des résultats des études, nous allons énumérer les contributions théoriques et pratiques de cette thèse. Une première contribution de la présente thèse est une meilleure compréhension des projets personnels importants lors de l'établissement des travailleurs qualifiés latino-américains qui ont migré récemment au Québec. Malgré le fait que la migration latino-américaine remonte à plusieurs décennies, cette population est généralement très peu étudiée au Québec. Les Latino-Américains ont tendance à s'identifier à de multiples groupes ethniques (Roth, 2018). Historiquement, l'identité raciale et ethnique latino-américaine est fluide et construite par de nombreuses vagues de colonisation, de migration et d'esclavage (Roth, 2018). Cette complexité rend la tâche encore plus ardue pour étudier les Latino-Américains. Malgré cette complexité, cette thèse apporte de nouvelles connaissances par rapport aux Latino-Américains, plus spécifiquement à leur processus d'établissement dans le contexte québécois. Nos résultats nous parlent des caractéristiques particulières des premières étapes du processus d'établissement. Les participants ont migré moins de cinq ans avant le premier temps de mesure, nous donnant des informations précoces sur les projets personnels qu'ils entreprennent et les projets personnels qu'ils cherchent à entreprendre lors de leur établissement au Québec. Les résultats du premier article signalent que la plupart des participants ont énuméré des projets personnels qui se regroupent en cinq catégories principales. Ces résultats montrent des similarités des actions que les participants posent au début de leur établissement. Malgré la diversité dans la population latino-américaine, les projets

personnels de ceux migrant comme travailleurs qualifiés sont assez similaires. Ceci nous montre que les aspirations, mais aussi les besoins de ces migrants récents, se ressemblent. En lien avec l'emploi, les participants cherchent un meilleur emploi qui correspond à leur formation et à leur expérience professionnelle. Un autre projet important est l'entrepreneuriat. En lien avec la famille, les participants ont comme objectif d'acheter une maison et de voyager. En lien avec l'éducation, les participants ont comme projet de décrocher un autre diplôme et l'éducation de leurs enfants. En lien avec l'appartenance, ils ont comme but de trouver des amis et de devenir citoyens canadiens. En lien avec l'apprentissage des langues, les participants ont comme projet d'apprendre le français et l'anglais.

Une deuxième contribution de la présente thèse est de signaler que les travailleurs qualifiés latino-américains récemment arrivés au Québec font face à un *paradoxe migratoire*. Un premier exemple du paradoxe de l'immigration est décrit par les projets personnels en lien avec l'accès à un emploi cohérent avec la formation et l'expérience professionnelle des immigrants. Les politiques migratoires visent des individus hautement scolarisés, ayant des moyens économiques pour subvenir à leurs besoins. Ce sont des immigrants économiques, qui décident de migrer, entre autres, pour avoir accès à un meilleur emploi et à une éducation. Plus un candidat immigrant est expérimenté et qualifié, plus il a de chances d'être accepté comme résident permanent au Québec. Cependant, les migrants récents (5 ans ou moins) ont des taux d'emploi inférieurs à ceux des immigrants plus anciens et à ceux des Québécois de souche; en 2017, le taux de chômage des immigrants récents au Québec est deux fois plus élevé que le chômage des Québécois de souche (Fields et Yssaad, 2018). Les nouveaux immigrants qualifiés se heurtent donc à un paradoxe; ils sont visés par les politiques d'immigration du Québec, mais ces politiques ne se traduisent pas par un accès complet au marché du travail. Les politiques migratoires ne semblent pas créer de politiques efficaces en matière d'embauche dans les secteurs public et privé et ne facilitent pas la reconnaissance des diplômes obtenus à l'étranger (Fields et Yssaad, 2018). Par

conséquent, le Québec pourrait ne pas être en mesure de tirer profit des compétences des immigrants choisis. En retour, les immigrants qualifiés ne réalisent pas leurs projets à tout leur potentiel, comme le suggèrent les déclarations officielles de la province.

Les projets personnels des participants sont un reflet de leurs aspirations, mais aussi des buts qu'ils n'ont pas encore atteints. Nos résultats du premier article permettent de présenter un portrait plus fidèle du processus d'établissement des travailleurs qualifiés latino-américains récemment arrivés au Québec au moyen d'actions interdépendantes qu'ils mènent. Les projets personnels des participants nous parlent aussi des difficultés dans leurs vies. Ainsi, cette étude apporte des informations supplémentaires sur les buts en lien avec l'apprentissage des langues officielles de la société d'accueil, l'accès à l'éducation et la quête d'un emploi de qualité.

Notre analyse des projets personnels des participants a montré que certaines sphères de leur vie sont directement touchées par le paradoxe de l'immigration. Un premier exemple est l'apprentissage des langues. Nos résultats suggèrent que les participants cherchent à améliorer leurs compétences en français et en anglais. Avant de devenir résidents du Québec, les travailleurs qualifiés doivent démontrer une maîtrise de la langue. Pourtant, ces compétences linguistiques ne semblent pas suffisantes pour le quotidien et l'accès à l'emploi (Kaushik et Drolet, 2018; Murphy, 2010).

Un deuxième exemple du paradoxe de l'immigration est dépeint par les projets personnels liés à l'accès à l'éducation. Les recherches sur la migration économique indiquent que les travailleurs qualifiés recherchent souvent de meilleures opportunités académiques pour eux-mêmes et pour leur famille (Böhme *et al.*, 2015; Vervliet *et al.*, 2015). Nos données montrent que les participants ont énuméré des projets comme l'obtention d'un autre diplôme. Cette sous-catégorie de projets fait preuve de la centralité des projets d'éducation formelle pour les participants. Être contraint d'obtenir un autre diplôme reflète les discordances entre les raisons initiales (politiques

migratoires) du choix des participants et un contexte (politiques d'établissement) qui les empêche de participer pleinement dans la société d'accueil (Cameron, 2016).

Un troisième exemple du paradoxe de l'immigration est reflété par les projets personnels en lien avec la recherche d'un emploi adéquat et en lien avec la formation et les expériences professionnelles des participants. Cette thèse montre que les participants ont énuméré des projets tels que « trouver un meilleur emploi ». Ces projets concordent avec le fait que les individus migrant en tant que travailleurs qualifiés cherchent de meilleures conditions économiques (Berry, 1997; Böhme *et al.*, 2015; Vervliet *et al.*, 2015). Cela rejoint également les objectifs des politiques d'immigration du Québec en matière de croissance économique qui attirent spécifiquement des travailleurs qualifiés (Cameron, 2016). Cependant, les immigrants travailleurs qualifiés présentent des taux de chômage et de sous-emploi plus élevés que les non-immigrants (Premji et Shakya, 2017; Wassermann *et al.*, 2017). De plus, l'absence de reconnaissance professionnelle effective de la part des employeurs et des ordres professionnels entrave la participation des immigrants travailleurs qualifiés au marché du travail (Arcand *et al.*, 2009; Béji et Pellerin, 2010; Chicha et Charest, 2008).

Pour qu'un immigrant puisse réaliser son projet migratoire et ressentir de la satisfaction dans sa vie, certaines conditions sociales sont nécessaires. Une de ces conditions est une société qui valorise la diversité et qui la célèbre. Les minorités ethniques ne sont pas seulement en désavantage lors du processus d'embauche, mais bien avant aussi (Arai *et al.* (2008). Ces auteurs dénoncent que les stéréotypes circulant par rapport au bas rendement, à l'inefficacité et au manque de productivité affectent l'évaluation que les employeurs font des personnes issues des minorités ethniques (Correll et Bernard, 2006). Dans cette même veine, Reskin (2001) confirme que la discrimination en emploi est le résultat d'actions qui répondent à l'ignorance, aux préjugés et aux efforts conscients du groupe dominant, de maintenir ses privilèges et son statu quo. Arai *et al.* (2008) affirment que de nombreuses études par rapport à la discrimination raciale et

ethnique en emploi confirment que les employeurs embauchent selon le contenu du curriculum vitae, mais aussi d'après des préconceptions reliées à des caractéristiques non observables corrélées à l'appartenance ethnique. La discrimination perpétue les rapports de domination et de pouvoir qui ont des impacts négatifs sur les groupes marginalisés (Feagin et Eckberg, 1980). Elle a des effets néfastes sur la santé et le bien-être des individus qui la subissent.

Une troisième contribution de cette thèse est issue des résultats du deuxième article qui soulève que le bien-être d'immigrants est positivement et significativement associé au progrès dans leurs projets et leurs objectifs. Avoir la possibilité d'atteindre des objectifs importants favorise le bien-être (Murphy et Mahalingam, 2006; Safi, 2010; Stillman *et al.*, 2015). Pouvoir jouer un rôle actif dans l'élaboration de ses objectifs et de ses projets a un impact considérable sur le bien-être des immigrants (Taurini *et al.*, 2017). Une étude qualitative faite auprès de 49 migrants péruviens en Grande-Bretagne a démontré que le bien-être des participants est en partie expliqué par leur perception d'avancement dans les objectifs qu'ils se sont fixés avant de migrer (Wright, 2011). Dans ce même ordre d'idées, l'étude faite par rapport au vécu des migrants marocains au sud de l'Espagne confirme que la possibilité d'entreprendre des actions concrètes favorise le bien-être des participants (Taurini *et al.*, 2017). Le *et al.* (2018) confirment dans leur étude auprès de 462 migrants en Australie que les participants qui sont plus engagés au travail et qui sont proactifs dans la gestion de leur carrière ont un meilleur bien-être.

Ainsi, centrer également l'attention sur les projets personnels des immigrants pourrait fournir des informations complémentaires pour réorienter les initiatives gouvernementales et non gouvernementales visant à faciliter l'établissement des migrants récents. Nos résultats soulèvent des questions sur la disponibilité de programmes, de services et de l'élaboration de politiques adaptées à la promotion de la santé mentale des immigrants en amont. La promotion de la santé mentale est une priorité pour le Québec. Par conséquent, il faudrait mener davantage de recherches

selon une approche axée sur les forces des migrants récents pour créer des modèles de mobilisation communautaire ainsi que des interventions publiques menant à la promotion du pouvoir d’agir des immigrants.

Plusieurs études explorent la prévention des problèmes de santé mentale des immigrants à partir des symptômes négatifs que les individus présentent et à partir d’une vision curative des psychopathologies (Bergeron *et al.*, 2009; Whitley *et al.*, 2017). D’autres études confirment que la santé mentale des immigrants se détériore au fil du temps (Ro, 2014; Salami *et al.*, 2017). Particulièrement, les indicateurs de bien-être et de santé se détériorent de manière significative chez les immigrants québécois comparativement aux immigrants du reste du Canada et les personnes nées au Canada (Lebihan *et al.*, 2018). Notre étude permet quant à elle une compréhension plus approfondie du bien-être des immigrants en se centrant sur le progrès dans les objectifs des immigrants, ce qui constitue un des facteurs qui promeut la santé mentale des immigrants. Cette étude apporte des informations supplémentaires sur la promotion de la santé mentale des immigrants. Promouvoir le bien-être d’immigrants, c’est promouvoir leur agentivité et leur accès aux ressources de la société d’accueil.

5.2 Forces et limites de l’étude

Malgré les apports importants de cette thèse, certaines limites doivent être mentionnées. Premièrement, l’échelle de la discrimination quotidienne de Williams *et al.* (1997) n’est pas idéale pour les études en lien avec les migrants travailleurs qualifiés qui ont migré récemment. Cette échelle évalue la fréquence des expériences de discrimination dans la vie quotidienne comme le traitement avec moins de courtoisie que les autres et de recevoir un service plus médiocre dans les restaurants ou dans les magasins. Il se pourrait que les participants de notre étude vivent d’autres types de manifestations de la discrimination qui sont plus subtiles. Des études sur la perception

de la discrimination raciale montrent qu'elle peut se manifester de manière directe et flagrante, mais aussi de façon subtile et difficilement tangible (Jackson *et al.*, 1998; Noh *et al.*, 1999). De plus, l'échelle de la discrimination quotidienne de Williams *et al.* (1997) fait partie des échelles qui n'utilisent pas un langage faisant explicitement référence à la discrimination raciale. Il est possible que les participants rencontrent des difficultés pour faire le lien entre les actes discriminatoires décrits dans les items de l'échelle et leur appartenance ethnique (Bastos *et al.*, 2010; Kwate et Goodman, 2015).

La discrimination est un phénomène complexe et intersectionnel (Viruell-Fuentes *et al.*, 2012). Les instruments de mesure de la discrimination devraient donc à leur tour être complexes et sensibles aux diverses caractéristiques sociodémographiques des participants. Les recherches ont montré que les résultats mitigés dans la littérature sur la discrimination raciale pourraient être le résultat du manque de consensus sur la mesure la plus adéquate (Viruell-Fuentes *et al.*, 2012; Williams et Mohammed, 2009). Dans le cas d'immigrants latino-américains, de nombreux facteurs tels que la maîtrise de la langue, l'accent, le statut de citoyen, le sexe, le temps de la migration, ainsi que l'auto-identification raciale et ethnique devraient être pris en compte afin de mieux évaluer la discrimination raciale (Gee *et al.*, 2009; Viruell-Fuentes, 2007; Yoo *et al.*, 2009). Identifier quand la discrimination a lieu est un processus qui se construit dans le temps; ceci peut être difficile pour certaines personnes (Herbert, 2016; Pager et Western, 2012). Par conséquent, en tant que migrants récents, certains participants pourraient avoir été confrontés pour la première fois à la discrimination raciale, et ils n'auraient peut-être pas assez d'expérience pour qualifier les injustices comme discrimination raciale. Bien que la discrimination soit un phénomène de plus en plus étudié, certaines critiques persistent. Mesurer quantitativement la perception de la discrimination pose certaines contraintes méthodologiques telles que les variations dans les interprétations des expériences discriminatoires que les individus font (Karlsen et Nazroo, 2002). La nature des pratiques discriminatoires a changé dans le temps. Ces expériences sont de plus en plus difficiles à cibler. Les instruments de mesure doivent

donc également se complexifier pour saisir les subtilités actuelles des expériences discriminatoires (Karlsen et Nazroo, 2002).

Une autre des limites de cette thèse est en lien avec l'intervalle de temps entre les deux temps de mesure. L'intervalle de six mois entre les deux temps est peut-être trop court. Cependant, il n'existe pas encore de consensus sur l'intervalle de temps qui permet de mieux mesurer les changements dans la perception de la discrimination raciale chez les immigrants récents. Dans cette même veine, les études longitudinales par rapport aux projets personnels, au progrès et au bien-être utilisent généralement deux à trois temps de mesure avec des intervalles qui varient entre une fin de semaine (Koestner *et al.*, 2002) et trois ans (Wiese et Freund, 2005). Cette large variabilité dans les intervalles de mesure n'indique pas une approche claire à suivre dans les devis de recherche longitudinaux.

Malgré les limites de cette étude, nous pouvons signaler des forces. L'utilisation d'un sondage en ligne anonyme est une des forces méthodologiques de cette thèse. Nous avons utilisé la version en ligne de l'APP sur la plate-forme de SurveyGizmo; les instruments de mesure que nous avons utilisés étaient accessibles à partir de téléphones portables, de tablettes et d'ordinateurs. Une autre des forces de cette étude est en lien avec la rétention des participants. Le taux d'attrition pour les études longitudinales est souvent signalé comme une des limites (Carić et Kocijan, 2019; Pruchno, 2018). Cependant dans notre cas, le fait d'utiliser un outil de collecte de données très accessible et facile d'utilisation nous a beaucoup aidés à recruter nos 230 participants et à avoir 94 répondants au Temps 2.

Une autre force méthodologique de cette étude est la procédure d'échantillonnage. Nous avons rejoint des migrants latino-américains travailleurs qualifiés partout dans la province du Québec. Pour ce faire, nous avons combiné différentes stratégies d'échantillonnage. Notre procédure d'échantillonnage permettait d'obtenir un échantillon plus représentatif que les études reposant sur des procédures uniques.

5.3 Conclusion

En conclusion, les deux études qui composent cette thèse apportent un nouvel éclairage sur la nature des projets personnels de Latino-Américains qui ont récemment migré en tant que travailleurs qualifiés au Québec. Cette thèse propose pour la première fois de mieux connaître les actions que les participants posent pour s'établir au Québec. Un des messages à retenir suite à nos analyses est que nous disposons de données empiriques qui parlent clairement du vécu, des participants, de leur bien-être et de leur perception de la discrimination raciale. Les résultats soulignent que les participants ont des priorités communes (emploi, famille, éducation, appartenance et apprentissage des langues) et donc ils bénéficieraient grandement de services publics pour pallier les lacunes dans leur processus d'établissement. Le progrès dans la recherche d'un travail de qualité dépend, entre autres, des politiques publiques qui favorisent l'insertion professionnelle des migrants. En effet, le pôle de coordination pour l'accès à la formation de l'Office des professions du Québec (OPQ) propose dans son plan d'action 2019-2024 de nombreuses mesures pour soutenir les professionnels formés à l'étranger. Ces mesures visent à faciliter l'accès aux formations nécessaires pour obtenir un permis d'un ordre professionnel et à faciliter l'accès à un emploi de plein potentiel (OPQ, 2020). L'OPQ (2020) identifie le besoin d'information comme un des thèmes les plus importants pour les personnes qui migrent comme travailleur qualifié : « En effet, il est certes crucial [...] de disposer de la bonne information en amont de leur démarche d'intégration, notamment pour accélérer, voire pallier, certains délais administratifs (ex. : demande de permis délivré par un ordre professionnel). » (p. 11) Comme autres thèmes prioritaires, l'OPQ identifie la reconnaissance des compétences, les conditions d'obtention d'un permis d'exercice et l'intégration au marché du travail. Pour chaque thème, l'OPQ propose des mesures et des actions concrètes. Par conséquent, la mise en œuvre et l'évaluation de ces mesures visant à l'insertion professionnelle des migrants permettraient de mieux les desservir et entraîneraient une

augmentation de leur bien-être. De nombreuses études montrent que les migrants récents déclarent généralement une meilleure santé mentale que la population autochtone, mais que cet effet s'estompe avec le temps (Beiser, 2005; Salami *et al.*, 2017; Vang *et al.*, 2017). Nos résultats soulèvent des questions sur la disponibilité de programmes, de services et d'élaboration de politiques adaptés à la promotion de la santé mentale des migrants. La promotion de la santé mentale est une priorité pour le Québec, donc plus de recherches selon une approche basée sur les forces devraient être menées pour créer des modèles de mobilisation communautaire ainsi que des interventions psychosociales menant à la promotion du pouvoir d'agir des migrants. Nos résultats rapportent des données dérivées de l'APP, ce qui nous a permis d'avoir accès aux projets et aspirations des participants. Cette approche permet donc de valider leur vécu. Cette méthodologie permet aussi l'identification d'éléments clés dans le parcours des migrants. En utilisant l'APP, les individus peuvent suivre et évaluer leur processus migratoire, pour ainsi identifier les barrières et les opportunités qu'ils retrouvent tout au long de leur établissement. Dans cette optique, l'amélioration du bien-être des immigrants est à la fois un objectif et un élément qui conduit à une société multiculturelle plus égalitaire. En somme, cette thèse met en relief le paradoxe de la migration économique au Québec à partir de l'étude inédite d'une catégorie d'immigrants peu étudiée par le passé.

ANNEXE A

ANALYSE DES PROJETS PERSONNELS (LITTLE, 2007)

I. Énumération des projets personnels

Nous souhaitons étudier les types d'activités et les préoccupations que les gens ont au cours de leur vie. C'est ce que nous appelons ici des projets personnels.

Certains projets peuvent porter sur la réalisation d'un plan (obtenir mon diplôme), d'autres sur les expériences (passer une soirée avec des amis). Les projets peuvent être des choses que nous choisissons de faire ou des choses que nous devons faire. Ils peuvent aussi être des choses que nous cherchons ou des choses que nous essayons d'éviter. Les projets peuvent être liés à un quelconque aspect de votre vie quotidienne.

Exemples :

Trouver un emploi

Prendre rendez-vous chez le dentiste

Trouver un logement

Appeler ma mère

Étudier pour mon examen de citoyenneté

Obtenir mon diplôme

Se faire plus d'amis ici

Être un meilleur conjoint

Marcher de façon plus régulière avec le chien

Pour commencer, prenez 10-15 minutes pour penser aux projets personnels et aux activités que vous réalisez en ce moment ou que vous prévoyez réaliser. Ces projets ne doivent pas être hautement structurés ou même importants – nous préférons que vous signaliez des activités quotidiennes ou des préoccupations qui caractérisent votre vie à l’heure actuelle.

II. Cotation des projets personnels.

Maintenant, sélectionnez 10 projets de la liste que vous jugez importants pour vous ou qui sont typiques de votre vie. Si vous avez plus de 10 projets importants, veuillez choisir ceux que vous voudriez travailler activement dans les deux prochains mois.

Une fois que vous avez identifié les 10 projets, la deuxième étape consiste à coter les caractéristiques de vos projets personnels. Nous aimerions savoir à quel point le projet est important pour vous, à quel point il est difficile, à quel point il vous cause du stress, à quel point vous recevez du soutien de vos proches pour le projet, etc. Vous pouvez indiquer votre niveau d’accord avec chaque phrase qui peut décrire le projet avec l’échelle d’un à cinq, où 1 indique que nous n’êtes pas d’accord avec la phrase pour décrire votre projet et 5 indique que vous êtes totalement d’accord que la phrase décrit bien votre projet.

Vos projets vont apparaissent une à la fois en haut de l’écran. Veuillez répondre aux questions sur la page en référence au projet qui est affiché en haut.

Si vous sentez qu’une dimension n’est pas pertinente pour un projet, vous pouvez laisser la casse de réponse vide au lieu d’une évaluation numérique, mais vous êtes prié d’essayer d’évaluer chaque projet sur toutes les dimensions chaque fois que cela est possible.

Projet 1 : (ex) Obtenir ma citoyenneté canadienne.

1. This project is important for me.
2. Working on this project contributes to making my life satisfying.
3. This project is stressful for me.
4. This project is difficult for me.
5. This project is short-term rather than long term.
6. I am in control of this project.
7. I am satisfied with my progress on this project.
8. I believe that I will eventually be successful with this project.
9. People who are close to me support me in my efforts to accomplish this project.
10. My ability to pursue this project is hindered by discrimination.

III. Catégorisation des projets personnels

Veillez indiquer à quelle catégorie votre projet appartient. Les catégories proposées sont les suivantes :

1. Participation à la vie civique
2. Apprentissage de la langue
3. Éducation
4. Appartenance à la société d'accueil
5. Participation au marché du travail
6. Activités culturelles
7. Participation à des organisations communautaires\associations sociales ou sportives
8. Autre

Veillez sélectionner une catégorie par projet.

ANNEXE B

ÉCHELLE DE LA DISCRIMINATION QUOTIDIENNE (WILLIAMS *ET AL.*, 1997)

L'échelle de 4 points s'interprète comme suit :

(1= jamais; 2= presque jamais; 3= souvent; 4= très souvent).

1. You are treated with less courtesy than other people__
2. You are treated with less respect than other people__
3. You receive poorer service than other people at restaurants or stores__
4. People act as if they are afraid of you__
5. People act as if they think you are dishonest__
6. People act as if they're better than you__
7. You are called names or insulted__
8. You are threatened/harassed__
9. People act as if they think you are not smart__
10. People ignore you or act as if you aren't there__

ANNEXE C

BRIEF INVENTORY OF THRIVING (BIT) (SU *ET AL.*, 2014)

Nous présentons ci-dessous cinq énoncés avec lesquels vous pouvez être en accord ou en désaccord. À l'aide de l'échelle de 1 à 5 ci-dessous, indiquez votre degré d'accord ou de désaccord avec chacun des énoncés en encerclant le chiffre approprié à la droite des énoncés. Nous vous prions d'être ouvert et honnête dans vos réponses. L'échelle de sept points s'interprète comme suit :

1. Fortement en désaccord
2. En désaccord
3. Ni en désaccord ni en accord
4. En accord
5. Fortement en accord

1. My life has a clear sense of purpose ____
2. I am optimistic about my future ____
3. My life is going well ____
4. I feel good most of the time ____
5. What I do in life is valuable and worthwhile ____
6. I can succeed if I put my mind to it ____
7. I am achieving most of my goals ____
8. In most activities I do, I feel energized ____
9. There are people who appreciate me as a person ____
10. I feel a sense of belonging in my community ____

ANNEXE D

QUESTIONNAIRE SOCIODÉMOGRAPHIQUE

1. Âge :
2. Sexe : Homme/Femme
3. Quelle est la date de votre arrivé au Québec en tant que travailleur qualifié?
(réponse avec calendrier)
4. Quel est votre niveau de scolarité? (choix déroulant) :
5. Secondaire non complété; Secondaire; Collégial; Baccalauréat; Maîtrise; Doctorat; Postdoctorat; Autre
6. Occupation principale présente :
 - Administrations publiques
 - Agriculture, foresterie, pêche et chasse
 - Arts, spectacles et loisirs
 - Autres services (sauf les administrations publiques)
 - Commerce de détail
 - Commerce de gros
 - Construction
 - Extraction minière, exploitation en carrière, et extraction de pétrole et de gaz
 - Fabrication
 - Finance et assurances
 - Gestion de sociétés et d'entreprises
 - Hébergement et services de restauration
 - Industrie de l'information et industrie culturelle
 - Services administratifs, services de soutien, services de gestion des déchets et services d'assainissement
 - Services d'enseignement
 - Services de restauration et débit de boisson
 - Services immobiliers et services de location et de location à bail

- Services professionnels, scientifiques et techniques
 - Services publics
 - Soins de santé et assistance sociale
 - Transport et entreposage
 - Transport par camion
-

7. Occupation dans votre pays de provenance : (liste des secteurs d'activité)

8. Êtes-vous en couple? : Oui-Non

a. Votre conjoint(e) habite-il (elle) avec vous au Québec?

9. Combien d'enfants avez-vous? : 0, 1, 2, 3, 4 ou plus

a. Combien de vos enfants habitent-ils avec vous au Québec?

ANNEXE E

TABLEAU DES MOYENNES ET ÉCART-TYPES DES DIMENSIONS PAR PROJETS

Dimensions	Catégories									
	Langue		Éducation		Appartenance		Travail		Famille	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
<i>Importance</i>	4,74	0,79	4,53	0,90	4,46	1,06	4,61	0,94	4,55	,93
<i>Satisfaisant</i>	4,69	0,82	4,51	0,94	4,34	1,14	4,53	1,00	4,53	0,95
<i>Difficile</i>	3,74	1,36	3,29	1,33	3,32	1,41	3,70	1,24	3,42	1,37
<i>Contrôle</i>	2,63	1,2	2,54	1,2	2,92	1,3	3,20	1,3	2,87	1,3
<i>Progrès</i>	3,17	1,21	3,07	1,47	3,25	1,32	3,51	1,29	3,46	1,32
<i>Long/Court terme</i>	3,51	1,41	3,45	1,42	3,57	1,34	3,47	1,41	3,72	1,37
<i>Résultat</i>	4,17	1,00	4,11	1,09	3,94	1,20	3,96	1,15	3,93	1,14
<i>Support social</i>	4,29	1,07	4,56	0,94	4,29	1,12	4,22	1,20	4,17	1,23
<i>Discrimination</i>	2,48	1,04	2,50	1,12	2,73	1,13	2,71	1,10	2,46	1,02
<i>Stress</i>	3,84	1,37	3,36	1,39	3,20	1,48	3,69	1,31	3,33	1,45

APPENDICE A

FORMULAIRE DE CONSENTEMENT

Titre du projet de recherche

Bien-être et discrimination : les projets personnels des travailleurs qualifiés Latino-Américains en processus d'établissement au Québec.

Étudiant-chercheur

Floryana Viquez Porras. Doctorat en Psychologie. (514)834-3414.
floryanav@gmail.com

Direction de recherche

Stéphane Dandeneau, Département de psychologie

E-mail: dandeneau.stephane@uqam.ca téléphone: (514) 987-3000 ext. 5631. Local: SU-4395

Préambule

Nous vous demandons de participer à un projet de recherche qui implique répondre à des instruments de mesure sur un sondage en ligne. Avant d'accepter de participer à ce projet de recherche, veuillez prendre le temps de comprendre et de considérer attentivement les renseignements qui suivent.

Ce formulaire de consentement vous explique le but de cette étude, les procédures, les avantages, les risques et inconvénients, de même que les personnes avec qui communiquer au besoin.

Le présent formulaire de consentement peut contenir des mots que vous ne comprenez pas. Nous vous invitons à poser toutes les questions que vous jugerez utiles.

Description du projet et de ses objectifs

- Brève description du projet : Cette recherche vise à mieux saisir la complexité du processus d'établissement et les impacts de la discrimination sur les immigrants. L'objectif est de comprendre le vécu des travailleurs qualifiés latino-américains récemment arrivés au Québec à la lumière de leurs projets personnels.
- Durée prévue du déroulement du projet : 1 an
- Nombre de participants impliqués : 200 participants
- Population ciblée : Travailleurs qualifiés Latino-Américains
- Objectifs poursuivis : Mieux comprendre les aspects multidimensionnels du vécu des travailleurs qualifiés latino-américains récemment arrivés au Québec.

Nature et durée de votre participation

Pour notre étude nous proposons un devis longitudinal avec deux temps de mesure dans le but de suivre dans le temps l'évolution des systèmes de projets personnels des immigrants et d'identifier dans quelle mesure les participants ont la possibilité de réaliser ou de modifier leurs projets personnels. Nous allons administrer les mesures en ligne par moyen du logiciel SurveyGizmo. Nous sonderons la même cohorte de participants (N=200) à deux reprises séparées par un intervalle de six mois.

- La méthode APP invite les participants à rapporter leurs projets personnels en trois étapes D'abord, après avoir pris connaissance d'une liste d'exemples, les participants génèrent une liste de tous les projets personnels dans lesquels ils sont actuellement engagés. En premier lieu, les participants choisissent les dix projets les plus importants. En deuxième lieu, le participant cote ses dix projets individuellement selon diverses dimensions qui caractérisent le projet en question. Pour notre étude, nous proposons neuf dimensions tirées des recherches précédentes utilisant la méthode de l'APP. En plus de celles-ci, nous en ajouterons une nouvelle : Il s'agit d'une dimension qui mesure des effets de la discrimination sur le progrès des projets personnels. En troisième lieu, les participants classeront leurs projets selon des catégories préétablies.
- L'échelle de la discrimination quotidienne de Williams *et al.* (1997). L'échelle possède 10 items qui seront cotés au moyen d'une échelle de type Likert de 4 points (1= jamais; 4= très souvent).
- Brief Inventory of Thriving (BIT) de Su *et al.* (2014). L'échelle est composée de dix items. Ces items sont cotés au moyen d'une échelle de type Likert de 5 points (1= Fortement en désaccord; 5= Fortement en accord).

Avantages liés à la participation

Vous ne retirerez personnellement pas d'avantages à participer à cette étude. Toutefois, vous aurez contribué à l'avancement de la science.

Risques liés à la participation

En principe, aucun risque et avantage ne sont liés à la participation à cette recherche.

Confidentialité

Dans le but de garantir la confidentialité, la doctorante s'engage à protéger l'accès, la divulgation, l'utilisation, la modification, la perte et le vol des données recueillies. Pour assurer la confidentialité des données la doctorante suivra les étapes suivantes : 1) dans une première étape chaque participant sera attribué un code alphanumérique (2) ce code alphanumérique sera utiliser lors de la collecte de donnée sur la plateforme en ligne SurveyGizmo 3) les données en ligne sont sauvegarder sur les serveurs Canadiens de la compagnie SurveyGizmo 4) les données finales seront ensuite sauvegardés sur les ordinateurs locaux avec mot de passe et seuls les membres de l'équipe de recherche y auront accès 5) le fichier maître associant les informations personnelles au code alphanumérique sera sauvegarder sur le disque dur et seul la chercheuse principale y aura accès. L'ensemble des documents seront détruits cinq ans après la dernière communication scientifique.

Participation volontaire et retrait

Votre participation est entièrement libre et volontaire. Vous pouvez refuser d'y participer ou vous retirer en tout temps sans devoir justifier votre décision. Si vous décidez de vous retirer de l'étude, vous n'avez qu'à aviser Floryana Viquez Porras floryanav@gmail.com par courriel; toutes les données vous concernant seront détruites.

Indemnité compensatoire

Aucune indemnité compensatoire n'est prévue

Des questions sur le projet?

Pour toute question additionnelle sur le projet et sur votre participation vous pouvez communiquer avec les responsables du projet : Stéphane Dandeneau, Département de psychologie. E-mail: dandeneau.stephane@uqam.ca téléphone: (514) 987-3000 ext. 5631. Local: SU-4395 et Floryana Viquez Porras. Doctorat en Psychologie. (514)834-3414. floryanav@gmail.com.

Des questions sur vos droits ? Le Comité d'éthique de la recherche pour les projets étudiants impliquant des êtres humains (CERPE) a approuvé le projet de recherche auquel vous allez participer. Pour des informations concernant les responsabilités de l'équipe de recherche au plan de l'éthique de la recherche avec des êtres humains ou pour formuler une plainte, vous pouvez contacter la coordonnatrice du CERPE 4 : cerpe4@uqam.ca ou 514-987-3000, poste 3642.

Remerciements

Votre collaboration est essentielle à la réalisation de notre projet et l'équipe de recherche tient à vous en remercier.

Consentement

Je déclare avoir lu et compris le présent projet, la nature et l'ampleur de ma participation, ainsi que les risques et les inconvénients auxquels je m'expose tels que présentés dans le présent formulaire. J'ai eu l'occasion de poser toutes les questions concernant les différents aspects de l'étude et de recevoir des réponses à ma satisfaction.

Je, soussigné(e), accepte volontairement de participer à cette étude. Je peux me retirer en tout temps sans préjudice d'aucune sorte. Je certifie qu'on m'a laissé le temps voulu pour prendre ma décision.

Une copie signée de ce formulaire d'information et de consentement doit m'être remise par courriel lorsque la première partie du sondage sera fini.

Prénom Nom

Signature

Date

Engagement du chercheur

Je, soussignée certifie

- (a) avoir expliqué au signataire les termes du présent formulaire; (b) avoir répondu aux questions qu'il m'a posées à cet égard;
- (c) lui avoir clairement indiqué qu'il reste, à tout moment, libre de mettre un terme à sa participation au projet de recherche décrit ci-dessus;
- (d) que je lui remettrai une copie signée et datée du présent formulaire.

Floryana Viquez Porras

Signature

Date

[Personnes mineures ou incapables à consentir

Dans le cas de personnes mineures ou incapables à consentir, le formulaire doit aussi contenir les éléments suivants :

- Le droit de retrait de la personne mineure ou incapable à consentir en tout temps sans justification et sans pénalité d'aucune forme et ce même après avoir obtenu le consentement du tiers autorisé;
- Le droit, pour le tiers autorisé, de retirer la personne mineure ou incapable à consentir en tout temps sans justification et sans pénalité d'aucune forme;
- L'identification de la personne mineure ou incapable à consentir et, dans la mesure du possible, sa signature;
- L'identification et la signature du tiers autorisé (parent, tuteur, etc.), de même que la confirmation que ce tiers a discuté du projet de recherche avec la personne mineure ou incapable à consentir et que cette dernière accepte d'y participer volontairement.]

APPENDICE B

FORMULARIO DE INFORMACIÓN Y CONSENTIMIENTO INFORMADO

FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO

Título del proyecto de investigación

“Bienestar y discriminación: los proyectos personales de los trabajadores calificados latinoamericanos en proceso de establecimiento en Quebec”.

Investigador estudiante

Floryana Viquez Porras. Doctorado en psicología. (514)834-3414.

floryanav@gmail.com

Dirección de la investigación

Stéphane Dandeneau, Departamento de psicología

E-mail: dandeneau.stephane@uqam.ca teléfono: (514) 987-3000 ext. 5631. Local: SU4395

PREÁMBULO

Le pedimos que participe en este proyecto de investigación que implica responder a una encuesta. Antes de aceptar participar en este proyecto de investigación, por favor, tómese el tiempo para comprender y considerar la siguiente información.

Este formulario de consentimiento explica el propósito de este estudio, los procedimientos, los beneficios, riesgos y desventajas, así como a las personas con las que se contactará si fuese necesario.

Este formulario de consentimiento podría contener palabras que no entienda. Le invitamos a hacer las preguntas que considere útiles.

DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO Y OBJETIVOS

- Breve descripción del proyecto: esta investigación pretende comprender la complejidad del proceso de establecimiento y el impacto de la discriminación contra los inmigrantes. El objetivo es entender la experiencia de los trabajadores de América Latina que llegaron recientemente a Quebec a la luz de sus proyectos personales.
- Duración del proyecto: 1 año

- Número de participantes: 200 participantes
- Población: trabajadores calificados latinoamericanos que inmigraron recientemente a Quebec.
- Objetivos: comprender mejor los aspectos multidimensionales de las experiencias de los trabajadores de América Latina que llegaron recientemente a Quebec.

NATURALEZA Y DURACIÓN DE SU PARTICIPACIÓN

Proponemos un estudio longitudinal con dos tiempos de medición para seguir la evolución en el tiempo de los proyectos personales de los inmigrantes e identificar en qué medida los participantes tienen la oportunidad de realizar o cambiar sus proyectos personales. Administramos las medidas por medio del software SurveyGizmo en línea. Se sondea el mismo cohorte de participantes (N = 200) en dos ocasiones separadas por un intervalo de seis meses.

- El método APP invita a los participantes a informar de sus proyectos personales en tres pasos: después de la lectura de una lista de ejemplos, los participantes generan una lista de todos los proyectos que en los que están actualmente involucrados. En primer lugar, el participante elige los diez proyectos más importantes. En segundo lugar, el participante evalúa sus 10 proyectos individualmente según distintas dimensiones que caracterizan el proyecto en cuestión. Para nuestro estudio, proponemos nueve dimensiones de investigación utilizadas anteriormente. Vamos a añadir una nueva dimensión que mide los efectos de la discriminación basada en el progreso de proyectos individuales. En tercer lugar, los participantes clasifican sus proyectos según categorías preestablecidas.
- La escala de la discriminación cotidiana de Williams y col. (1997). La escala tiene 10 ítems que serán clasificados en una escala de tipo Likert de 4 puntos (1 = nunca; 4 = muy a menudo).
- El inventario breve sobre el bienestar de Su *et al.* (2014). La escala consta de diez ítems. Estos artículos se clasifican en una escala de tipo Likert de 5 puntos (1 = muy en desacuerdo, 5 = muy de acuerdo).

B. RIESGOS:

No hay ningún riesgo ni beneficio asociado con la participación en esta investigación.

BENEFICIOS:

Como sujeto de investigación no se obtendrá ningún beneficio directo, sin embargo, los datos obtenidos por los investigadores beneficiarán a terceros en el futuro al conocer mejor la dinámica de inmigración y la discriminación racial.

INFORMACIÓN SOBRE EL PROYECTO

Antes de dar su autorización para este estudio debe haber leído el mismo, y con ello haber resuelto todas sus preguntas. Si quisiera más información más adelante, puede obtenerla escribiendo a Floryana Viquez: viquez_porras.floryana_maria@courrier.uqam.ca. Además, puede consultar sobre los derechos de los Sujetos Participantes en Proyectos de Investigación en la página:

<http://recherche.uqam.ca/upload/files/ethique/humains/ethique-humains-politique-54.pdf>
Recibirá una copia de este formulario para su uso personal.

PARTICIPACIÓN VOLUNTARIA

Su participación es totalmente libre y voluntaria. Usted puede negarse a participar o retirarse en cualquier momento sin tener que justificar su decisión. Si usted decide retirarse del estudio, todo lo que tienes que hacer es notificar a Floryana Viquez Porras por el email: floryanav@gmail.com; todos sus datos serán destruidos.

CONFIDENCIALIDAD

Con el fin de garantizar la confidencialidad, el estudiante de doctorado se compromete a proteger el acceso, divulgación, uso, cambio, pérdida o robo de los datos recogidos. Para garantizar la confidencialidad de los datos, no se solicitan los datos personales de los participantes únicamente una dirección de correo electrónico. Sólo el estudiante de doctorado y el Director de investigación tendrán acceso a los datos. Todos los documentos serán destruidos cinco años después de la última comunicación científica.

COMPENSACIÓN FINANCIERA

No está prevista ninguna compensación financiera

¿PREGUNTAS SOBRE EL PROYECTO?

Para preguntas adicionales sobre el proyecto y su participación por favor póngase en contacto con los coordinadores del proyecto: Stéphane Dandeneau, Departamento de psicología. E-mail: dandeneau.stephane@uqam.ca teléfono: (514) 987-3000 ext. 5631. Local: SU-4395

Floryana Viquez Porras. Doctorado en psicología. (514)834-3414.
floryanav@gmail.com.

¿PREGUNTAS ACERCA DE SUS DERECHOS?

El Comité de ética de la investigación para proyectos de estudiantes que implican seres humanos (CERPE) ha aprobado el proyecto de investigación en el que va a participar. Para obtener información sobre las responsabilidades del equipo de investigación en términos de la ética de la investigación con seres humanos o para hacer una queja, puede comunicarse con el Coordinador del CERPE 4: cerpe4@uqam.ca o 514-987-3000, extensión 3642.

AGRADECIMIENTO

Su colaboración en el proyecto es fundamental para llevarlo a cabo. Le agradecemos profundamente su participación.

CONSENTIMIENTO

Declaro haber leído y entendido este proyecto, la naturaleza y el alcance de mi participación, así como los riesgos y desventajas a los que exponga tales como se presentan en este formulario. Tuve la oportunidad de hacer preguntas sobre los diferentes aspectos del estudio y recibir respuestas a mi satisfacción.

Yo, acepto voluntariamente participar en este estudio. Puedo retirarme en cualquier momento sin perjuicio de cualquier tipo. Certifico que tengo tiempo para tomar mi decisión.

Obligación del investigador

Yo, certifico que

- (a) he explicado al signatario los términos de este formulario;
- (b) he respondido las preguntas que me han hecho a este respecto;
- (c) he dejado claro que sigue siendo, en cualquier momento, libre de poner fin a su participación en el proyecto de investigación descrito anteriormente.

Floryana Viquez Porras

1. ¿Accede a participar como participante de la investigación?

Si

No

Para comentarios o preguntas: floryanav@gmail.com. Línea de escucha: 514-273-8061.

RÉFÉRENCES

- Abraído-Lanza, A. F., Echeverría, S. E. et Flórez, K. R. (2016). Latino immigrants, acculturation, and health: Promising new directions in research. *Annual Review of Public Health, 37*, 219-236.
- American Psychological Association. (2012). *APA task force report outlines actions to end discrimination*. Récupéré le 30 juin 2014 de <http://www.apa.org/news/press/releases/2012/03/discrimination.aspx>
- Angel, L. (2016). The strengths of recent latino immigrant parents raising young children: An application of the concepts of human agency. *Journal of Family Strengths, 16*(1), 4.
- Arai, M., Bursell, M. et Nekby, L. (2008). *Between meritocracy and ethnic discrimination: The gender difference*. Récupéré de <http://ftp.iza.org/dp3467.pdf>.
- Araújo, B. Y. et Borrell, L. N. (2006). Understanding the link between discrimination, mental health outcomes, and life chances among Latinos. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences, 28*(2), 245-266.
- Armony, V. (2018). *Les Québécoises et Québécois d'origine latino-américaine : une population bienvenue mais reléguée?* Coalition pour l'intégration latino-québécoise. Récupéré de http://www.mifi.gouv.qc.ca/publications/fr/dossiers/valoriser-diversite/memoires/015_MEM_CILQ.pdf.
- Arcand, S., Lenoir, A. et Helly, D. (2009). Insertion professionnelle d'immigrants récents et réseaux sociaux : le cas de Maghrébins à Montréal et Sherbrooke. *Canadian Journal of Sociology, 34*(2), 373-402.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist, 37*(2), 122-147.
- Bandura, A. (1989). Human agency in social cognitive theory. *American Psychologist, 44*(9), 1175-1184.
- Bandura, A. (2006). Toward a psychology of human agency. *Perspectives on Psychological Science, 1*(2), 164-180.

- Barbieri, I., Zani, B. et Sonn, C. (2014). Meanings of community in contexts of multiculturalism: The role of citizenship, identity, and cultural changes. *Journal of Community Psychology*, 42(8), 980-996.
- Bartram, D. (2011). Economic migration and happiness: Comparing immigrants' and natives' happiness gains from income. *Social Indicators Research*, 103(1), 57-76.
- Bashir, A. (2011). *Immigration of skilled workers to Canada: The under-utilized potential* (Mémoire de maîtrise). Université Simon Fraser, Canada. Récupéré de <https://summit.sfu.ca/item/11788>
- Bastien, N. (2011). Les déterminants de l'accès à un premier emploi qualifié chez les immigrants récents au Canada : analyse de l'impact des caractéristiques pré-migratoires et post-migratoires des immigrants (Mémoire de maîtrise). Institut national de la recherche scientifique, Canada. Récupéré de <http://espace.inrs.ca/id/eprint/18/>
- Bastos, J. L., Celeste, R. K., Faerstein, E. et Barros, A. J. (2010). Racial discrimination and health: A systematic review of scales with a focus on their psychometric properties. *Social Science & Medicine*, 70(7), 1091-1099.
- Bauder, H. (dir.). (2012). *Immigration and settlement: Challenges, experiences, and opportunities*. Canadian Scholars' Press.
- Beiser, M. 2005. The health of immigrants and refugees in Canada. *Revue canadienne de santé publique*, 96(Suppl. 2), S30-S44.
- Beiser, M. et Hou, F. (2017). Predictors of positive mental health among refugees: Results from Canada's general social survey. *Transcultural Psychiatry*, 54(5-6), 675-695.
- Béji, K. (2014). *L'intégration socioprofessionnelle des personnes immigrantes : enjeux, portrait, difficultés et défis*. Communication présentée au Colloque sur l'immigration, Laval, Canada.
- Béji, K. et Pellerin, A. (2010). Intégration socioprofessionnelle des immigrants récents au Québec : le rôle de l'information et des réseaux sociaux. *Relations industrielles/Industrial Relations*, 65(4), 562-583.
- Bekteshi, V., van Hook, M. et Matthew, L. (2015). Puerto Rican-born women in the United States: Contextual approach to immigration challenges. *Health & Social Work*, 40(4), 298-306.

- Benjamins, M. R. (2012). Race/ethnic discrimination and preventive service utilization in a sample of whites, blacks, Mexicans, and Puerto Ricans. *Medical Care*, 50(10), 870-876.
- Bergeron, P., Auger, N. et Hamel, D. (2009). Weight, general health and mental health: Status of diverse subgroups of immigrants in Canada. *Canadian Journal of Public Health/Revue canadienne de sante publique*, 100(3), 215-220.
- Berman, G. et Paradies, Y. (2010). Racism, disadvantage and multiculturalism: Towards effective anti-racist praxis. *Ethnic and Racial Studies*, 33(2), 214-232.
- Berry, J. W. (1974). Psychological aspects of cultural pluralism: Unity and identity reconsidered. *Topics in Culture Learning*, 2, 17-22.
- Berry, J. W. (1980). Cultural ecology and individual behavior. Dans I. Altman, A. Rapoport et J. F. Wohlwill (dir.), *Environment and culture* (p. 83-106). Springer.
- Berry, J. W. (1997). Immigration, acculturation, and adaptation. *Applied Psychology*, 46(1), 5-34.
- Berry, J. W. (2000). Cross-cultural psychology: A symbiosis of cultural and comparative approaches. *Asian Journal of Social Psychology*, 3(3), 197-205.
- Berry, J. W. (2003). Conceptual approaches to acculturation. Dans K. M. Chun, P. Balls Organista et G. Marín (dir.), *Acculturation: Advances in theory, measurement, and applied research* (p. 17-37). American Psychological Association.
- Berry, J. W. (2006). Acculturation: A conceptual overview. Dans M. H. Bornstein et L. R. Cote (dir.), *Acculturation and parent-child relationships: Measurement and development* (p. 13-30). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Berry, J. W. et Annis, R. C. (1974). Acculturative stress: The role of ecology, culture and differentiation. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 5(4), 382-406.
- Berry, J. W. et Hou, F. (2016). Immigrant acculturation and wellbeing in Canada. *Canadian Psychology/psychologie canadienne*, 57(4), 254-264.
- Bevelander, P. et Otterbeck, J. (2010). Young people's attitudes towards Muslims in Sweden. *Ethnic and Racial Studies*, 33(3), 404-425.
- Biles, J., Burstein, M., Frideres, J., Tolley, E. et Vineberg, R. (2011). *Integration and inclusion of newcomers and minorities across Canada*. Queen's University.

- Blain, M. J., Fortin, S. et Alvarez, F. (2017). Professional journeys of international medical graduates in Quebec: Recognition, uphill battles, or career change. *Journal of International Migration and Integration*, 18(1), 223-247.
- Blais, M. et Martineau, S. (2006). L'analyse inductive générale : description d'une démarche visant à donner un sens à des données brutes. *Recherches qualitatives*, 26(2), 1-18.
- Böhme, M. H., Persian, R. et Stöhr, T. (2015). Alone but better off? Adult child migration and health of elderly parents in Moldova. *Journal of Health Economics*, 39, 211-227.
- Bonilla-Silva, E. (2014). *Racism without racists: Color-blind racism and the persistence of racial inequality in the United States* (4^e éd.). Rowman & Littlefield Publishers.
- Bouchard, G. (2015). *Interculturalism: A view from Quebec*. University of Toronto Press.
- Bousmah, I., Grenier, G. et Gray, D. (2018). *Linguistic distance, languages of work and wages of immigrants in Montreal*. Université d'Ottawa, Canada.
- Cai, R., Esipova, N., Oppenheimer, M. et Feng, S. (2014). International migration desires related to subjective well-being. *IZA Journal of Migration*, 3(1), 1-20.
- Cameron, G. (2016). Let's re-think our public policy of "integrating" newcomers. *Directions: Research & Policy on Eliminating Racism*, 7, 18-21.
- Carić, T. et Kocijan, K. (2019). *Data quality in the context of longitudinal research studies*. Communication présentée à la 7^e Conférence internationale : The future of information sciences (p. 98-104), Zagreb, Croatie. Récupéré de <https://openbooks.ffzg.unizg.hr/index.php/FFpress/catalog/view/39/51/2022-1>
- Chassels, C. (2017). Participation of internationally-educated professionals in an initial teacher education Bachelor of Education degree program: Challenges and supports. *Canadian Journal of Educational Administration and Policy*, 100.
- Chicha, M.-T. et Charest, E. (2008, mars). L'intégration des immigrants sur le marché du travail à Montréal : politiques et enjeux. *Choix IRPP*, 14(2).
- Chirkov, V. (2009). Summary of the criticism and of the potential ways to improve acculturation psychology. *International Journal of Intercultural Relations*, 33(2), 177-180.

- Coduti, W. A. et Schoen, B. (2014). Hope model: A method of goal attainment with rehabilitation services clients. *Journal of Rehabilitation*, 80(2), 30-40.
- Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse du Québec. (2011). *La discrimination systémique à l'égard des travailleuses et travailleurs migrants*. Récupéré de http://www.cdpdj.qc.ca/publications/Avis_travailleurs_immigrants.pdf
- Conference Board du Canada (2007). *Du baby-boom au déficit de main d'œuvre : pénurie de main d'œuvre imminente au Québec*. Récupéré le 6 janvier 2015 de <http://www.conferenceboard.ca/e-library/abstract.aspx?did=2357>
- Conseil canadien pour les réfugiés. (2015). *Sept éléments clés pour protéger et accueillir les réfugiés et les nouveaux arrivants : une vision pour le Canada*. Récupéré le 15 juin 2015 de <https://ccrweb.ca/fr/refugies-nouveaux-arrivants-vision-Canada>
- Cook, B., Alegría, M., Lin, J. Y. et Guo, J. (2009). Pathways and correlates connecting Latinos' mental health with exposure to the United States. *American Journal of Public Health*, 99(12), 2247-2254.
- Correll, S. J. et Benard, S. (2006). Gender and racial bias in hiring. *Memorandum report for University of Pennsylvania*. Récupéré de <https://provost.upenn.edu/sites/default/files/users/user96/gender-racial-bias.original.pdf>
- Couton, P. (2013). The impact of communal organizational density on the labour market integration of immigrants in Canada. *International Migration*, 51(1), 92-114.
- Davis, C. G., Egan, M., Dubouloz, C. J., Kubina, L. A. et Kessler, D. (2013). Adaptation following stroke: A personal projects analysis. *Rehabilitation Psychology*, 58(3), 287-298.
- Dawson, B. A. et Panchanadeswaran, S. (2010). Discrimination and acculturative stress among first-generation Dominicans. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 32(2), 216-231.
- De Vogli, R., Ferrie, J. E., Chandola, T., Kivimäki, M. et Marmot, M. G. (2007). Unfairness and health: Evidence from the Whitehall II study. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 61(6), 513-518.
- Dean, J.A. et Wilson, K. (2009). 'Education? It is irrelevant to my job now. It makes me very depressed ...': Exploring the health impacts of under/unemployment among highly skilled recent immigrants in Canada. *Ethnicity & Health*, 14(2), 185-204. doi:10.1080/13557850802227049

- Delgado, D. J. (2016). 'And you need me to be the token Mexican?' Examining racial hierarchies and the complexities of racial identities for middle class Mexican Americans. *Critical Sociology*, 42(4-5), 679-698.
- Demers, M. A. et Rabemananjara, J. (2018). *État du marché du travail au Québec : bilan de l'année 2017*. Institut de la statistique du Québec. Récupéré de <http://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/travail-remuneration/bulletins/etat-marche-travail-2017.pdf>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Diener, E. (2012). New findings and future directions for subjective well-being research. *American Psychologist*, 67(8), 590-597.
- Dion, K. L. (2002). The social psychology of perceived prejudice and discrimination. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 43(1), 1-10.
- Dion, K. L. et Kawakami, K. (1996). Ethnicity and perceived discrimination in Toronto: Another look at the personal/group discrimination discrepancy. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 28(3), 203-213.
- Dreby, J. et Stutz, L. (2012). Making something of the sacrifice: Gender, migration and Mexican children's educational aspirations. *Global Networks*, 12(1), 71-90.
- Eid, P. (2012). Les inégalités « ethnoraciales » dans l'accès à l'emploi à Montréal : le poids de la discrimination. *Recherches sociographiques*, 53(2), 415-450.
- Ellemers, N. et Haslam, S. A. (2012). Social identity theory. Dans P. A. M. Van Lange, A. W. Kruglanski et E. T. Higgins (dir.), *Handbook of theories of social psychology* (p. 379-398). Sage Publications.
- Emploi Québec. (2014). *Programme d'aide à l'intégration des immigrants et des minorités visibles en emploi (PRIIME)*. Récupéré le 8 janvier 2015 de <http://emploi.quebec.gouv.qc.ca/citoyens/integrer-un-emploi/programmes-dintegration-a-lemploi/programme-daide-a-lintegration-des-immigrants-et-des-minorites-visibles-en-emploi-priime/>
- Escobar, J. I. et Vega, W. A. (2000). Mental health and immigration's AAAs: Where are we and where do we go from here? *Journal of Nervous and Mental Disease*, 188(11), 736-740.

- Essed, P. (1985). Racism in everyday experiences of black women. Dans M. Díaz-Diocaretz et I. M. Zavala (dir.), *Women, feminist identity and society in the 1980's: Selected papers* (p. 81-100). John Benjamins Publishing Company.
- Essed, P. (1990). *Everyday racism: Reports from women of two cultures*. Hunter House Publishers.
- Essed, P. (1991). *Understanding everyday racism: An interdisciplinary theory* (vol. 2). Sage Publications.
- Essed, P. (2002). Cloning cultural homogeneity while talking diversity: Old wine in new bottles in Dutch organizations. *Transforming Anthropology*, 11(1), 2-12.
- Essed, P., Farquharson, K., Pillay, K. et White, E. J. (dir.). (2018). *Relating worlds of racism: Dehumanisation, belonging, and the normativity of European whiteness*. Springer.
- Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A.-G. et Buchner, A. (2007). G*Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods*, 39(2), 175-191.
- Feagin, J. R. et Eckberg, D. L. (1980). Discrimination: Motivation, action, effects, and context. *Annual Review of Sociology*, 6, 1-20.
- Fearon, G. et Wald, S. (2011). The earnings gap between black and white workers in Canada: Evidence from the 2006 census. *Relations Industrielles/Industrial Relations*, 66(3), 324-348.
- Ferguson, Y. L., Ferguson, K. T. et Ferguson, G. M. (2015). I am AmeriBritSouthAfrican-Zambian: Multidimensional remote acculturation and well-being among urban Zambian adolescents. *International Journal of Psychology*, 52(1), 67-76.
- Fields, A. et Yssaad, L. (2018). *Les immigrants sur le marché du travail canadien : tendances récentes entre 2006 et 2017*. Récupéré de <https://www150.statcan.gc.ca/n1/fr/catalogue/71-606-X2018001>
- Fletcher, M. (1999). *Migrant settlement: A review of the literature and its relevance to New Zealand*. New Zealand Immigration Service.
- Flippen, C. A. et Parrado, E. A. (2015). Perceived discrimination among Latino immigrants in new destinations: The case of Durham, North Carolina. *Sociological Perspectives*, 58(4), 666-685.

- Frank, K., Hou, F. et Schellenberg, G. (2014). *Life satisfaction among recent immigrants in Canada: Comparisons with source-country populations and the Canadian-born*. Statistique Canada. Récupéré de <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/11f0019m/11f0019m2014363-eng.htm>.
- Frost, D. M. et LeBlanc, A. J. (2014). Nonevent stress contributes to mental health disparities based on sexual orientation: Evidence from a personal projects analysis. *American Journal of Orthopsychiatry*, 84(5), 557-566.
- Fuller, S. et Martin, T. F. (2012). Predicting immigrant employment sequences in the first years of settlement. *International Migration Review*, 46(1), 138-190.
- Gauthier, C. A. (2016). *Le rôle des réseaux sociaux et de la discrimination dans l'intégration socioprofessionnelle : le point de vue des immigrantes hautement scolarisées d'origine maghrébine établies à Québec* (Thèse de doctorat). Université Laval, Canada. Récupéré de <https://corpus.ulaval.ca/jspui/handle/20.500.11794/27362>
- Gauvin, L. et Dassa, C. (2004). L'analyse multiniveaux : avancées récentes et retombées anticipées pour l'étude des inégalités sociales et de santé. *Santé, société et solidarité*, 3(2), 187-195.
- Gee, G. C., Ro, A., Shariff-Marco, S. et Chae, D. (2009). Racial discrimination and health among Asian Americans: Evidence, assessment, and directions for future research. *Epidemiologic Reviews*, 31(1), 130-151.
- Gee, G. C., Ryan, A., Laflamme, D. J. et Holt, J. (2006). Self-reported discrimination and mental health status among African descendants, Mexican Americans, and other Latinos in the New Hampshire REACH 2010 Initiative: The added dimension of immigration. *American Journal of Public Health*, 96(10), 1821-1828.
- Godin, J. F. (2008). Immigrant economic integration: A prospective analysis over ten years of settlement. *International Migration*, 46(2), 135-165.
- Gong, Y. et Chang, S. (2007). The relationships of cross-cultural adjustment with dispositional learning orientation and goal setting: A longitudinal analysis. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 38(1), 19-25.
- Gong, F., Xu, J., Fujishiro, K. et Takeuchi, D. T. (2011). A life course perspective on migration and mental health among Asian immigrants: The role of human agency. *Social Science and Medicine*, 73(11), 1618-1626.

- Gouvernement du Canada. (2017). *Strategic outcomes and program alignment architecture 2013/2014*. Récupéré de <https://www.statcan.gc.ca/eng/about/sopaa/2013-2014>
- Gouvernement du Québec. (2016). *Portraits régionaux 2005-2014. Caractéristiques des immigrants établis au Québec et dans les régions en 2016*. Récupéré de http://www.mifi.gouv.qc.ca/publications/fr/recherches-statistiques/PUB_Portraits_regionaux2005-2014.pdf.
- Gouvernement du Québec. (2018). *Permanent workers, why choose Québec?* Récupéré de <https://www.immigration-quebec.gouv.qc.ca/en/immigrate-settle/permanent-workers/index.html>
- Halim, M. L., Moy, K. H. et Yoshikawa, H. (2015). Perceived ethnic and language-based discrimination and Latina immigrant women's health. *Journal of Health Psychology*, 22(1), 68-78.
- Hawthorne, L. (2015). The impact of skilled migration on foreign qualification recognition reform in Australia. *Canadian Public Policy*, 41(Suppl. 1), S173-S187.
- Hendriks, M. (2015). The happiness of international migrants: A review of research findings. *Migration Studies*, 3(3), 343-369. doi:10.1093/migration/mnu053
- Hendriks, M., Ludwigs, K. et Veenhoven, R. (2016). Why are locals happier than internal migrants? The role of daily life. *Social Indicators Research*, 125(2), 481-508.
- Herbert, A. (2016). Effective use of education to challenge discrimination and social injustice. Dans A. Herbert (dir.), *Martin Luther King* (p. 53-66). Springer.
- Hercog, M. et Sandoz, L. (2018). Highly skilled or highly wanted migrants? Conceptualizations, policy designs and implementations of high-skilled migration policies. *Migration Letters*, 15(4), 453-460.
- Hernández-Plaza, S. (2003). *La otra cara de la inmigración. Necesidades y sistemas de apoyo social*. Servicio de Publicaciones de la Universidad de Almería.
- Hernández-Plaza, S., García-Ramírez, M., Camacho, C. et Paloma, V. (2010). New settlement and well-being in oppressive contexts: A liberation psychology approach. Dans S. C. Carr (dir.), *The psychology of global mobility* (p. 235-256). Springer.

- Herrero, J., Fuente, A. et Gracia, E. (2011). Covariates of Subjective well-being among Latin American immigrants in Spain: the role of social integration in the community. *Journal of Community Psychology*, 39(7), 761-775.
- Hum, D. et et Simpson, W. (1999). Wage opportunities for visible minorities in Canada. *Canadian Public Policy/Analyse de Politiques*, 25(3), 379-394.
- Hunt, L. M., Schneider, S. et Comer, B. (2004). Should “acculturation” be a variable in health research? A critical review of research on US Hispanics. *Social Science & Medicine*, 59(5), 973-986.
- Islam, M. K. (2013). Immigrants’ income attainment in Canada: Impact of location of residence and visible minority status. *Asian Journal of Social Sciences & Humanities*, 2(3), 297-306.
- Jackson, J. S., Brown, K. T. et Kirby, D. C. (1998). International perspectives on prejudice and racism. Dans J. L. Eberhardt et S. T. Fiske (dir.), *Confronting racism: The problem and the response* (p. 101-135). Sage Publications.
- Jasinskaja-Lahti, I., Liebkind, K. et Perhoniemi, R. (2006). Perceived discrimination and well-being: A victim study of different immigrant groups. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 16(4), 267-284.
- Johnson, R. B. et Onwuegbuzie, A. J. (2004). Mixed methods research: A research paradigm whose time has come. *Educational Researcher*, 33(7), 14-26.
- Karlsen, S. et Nazroo, J. Y. (2002). Relation between racial discrimination, social class, and health among ethnic minority groups. *American Journal of Public Health*, 92(4), 624-631.
- Kaspar, V. et Noh, S. (2001). *Discrimination et identité. Examen de la recherche théorique et empirique*. Document préparé pour le Séminaire sur la diversité et l’identité ethnoculturelles, raciales, religieuses et linguistiques, Halifax, Canada.
- Kaushik, V. et Drolet, J. (2018). Settlement and integration needs of skilled immigrants in Canada. *Social Sciences*, 7(5), 76.
- Kessler, R. C., Mickelson, K. D. et Williams, D. R. (1999). The prevalence, distribution, and mental health correlates of perceived discrimination in the United States. *Journal of Health and Social Behavior*, 40(3), 208-230.
- Kim, I. H. et Noh, S. (2014). Ethnic and gender differences in the association between discrimination and depressive symptoms among five immigrant groups. *Journal of Immigrant and Minority Health*, 16(6), 1167-1175.

- Klug, H. J. P. et Maier, G. W. (2015). Linking goal progress and subjective well-being: A meta-analysis. *Journal of Happiness Studies*, 16(1), 37-65.
- Knight, J. et Gunatilaka, R. (2010). Great expectations? The subjective well-being of rural-urban migrants in China. *World Development*, 38(1), 113-124.
- Koestner, R., Lekes, N., Powers, T. A. et Chicoine, E. (2002). Attaining personal goals: Self-concordance plus implementation intentions equals success. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(1), 231-244.
- Krieger, N., Smith, K., Naishadham, D., Hartman, C. et Barbeau, E. M. (2005). Experiences of discrimination: Validity and reliability of a self-report measure for population health research on racism and health. *Social Science & Medicine*, 61(7), 1576-1596.
- Kwate, N. O. A. et Goodman, M. S. (2015). Cross-sectional and longitudinal effects of racism on mental health among residents of Black neighborhoods in New York City. *American Journal of Public Health*, 105(4), 711-718.
- Kwon, S. et Han, D. (2019). Discrimination, mental disorders, and suicidal ideation in Latino adults: Decomposing the effects of discrimination. *Journal of Immigrant and Minority Health*, 21(1), 143-150.
- Lacroix, J., Gagnon, A. G. et Lortie, V. (2017). At the intersection of gender and national origin: The career trajectories of selected immigrants in Quebec. *Population*, 72(3), 419-444.
- Le, H., Jiang, Z. et Nielsen, I. (2018). Cognitive cultural intelligence and life satisfaction of migrant workers: The roles of career engagement and social injustice. *Social Indicators Research*, 139(1), 237-257.
- Leach, S., Lewis, M., Chenery, C., Müldner, G. et Eckardt, H. (2009). Migration and diversity in Roman Britain: A multidisciplinary approach to the identification of immigrants in Roman York, England. *American Journal of Physical Anthropology: The Official Publication of the American Association of Physical Anthropologists*, 140(3), 546-561.
- Lebihan, L., Takongmo, C. O. M. et McKellips, F. (2018). Health disparities for immigrants: Theory and evidence from Canada. *Review of Economics*, 69(3), 183-206.
- LeBron, A. M., Valerio, M. A., Kieffer, E., Sinco, B., Rosland, A. M., Hawkins, J., Espitia, N., Palmisano, G. et Spencer, M. (2014). Everyday discrimination, diabetes-related distress, and depressive symptoms among African Americans and Latinos with diabetes. *Journal of Immigrant and Minority Health*, 16(6), 1208-1216.

- Lewis, T. T., Everson-Rose, S. A., Powell, L. H., Matthews, K. A., Brown, C., Karavolos, K., ... Wesley, D. (2006). Chronic exposure to everyday discrimination and coronary artery calcification in African-American women: The SWAN Heart Study. *Psychosomatic Medicine*, 68(3), 362-368.
- Lewis, T. T., Yang, F. M., Jacobs, E. A. et Fitchett, G. (2012). Racial/ethnic differences in responses to the everyday discrimination scale: A differential item functioning analysis. *American Journal of Epidemiology*, 175(5), 391-401.
- Li, C., Gervais, G. et Duval, A. (2006). *The dynamics of overqualification: Canada's underemployed university graduates*. Statistique Canada. Récupéré de <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/11-621-m/11-621-m2006039-eng.htm>
- Little, B. R. (1983). Personal projects: A rationale and method for investigation. *Environment and Behavior*, 15(3), 273-309.
- Little, B. R. (2007). Prompt and circumstances: The generative contexts of personal projects analysis. Dans B. R. Little, K. Salmela-Aro et S. D. Phillips (dir.), *Personal projects pursuit: Goals, action, and human flourishing* (p. 3-49). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Little, B. R. (2015). The integrative challenge in personality science: Personal projects as units of analysis. *Journal of Research in Personality*, 56, 93-101.
- Little, B. R. (2020). How are you doing, really? Personal project pursuit and human flourishing. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 61(2), 140-150.
- Little, B. R. et Coulombe, S. (2015). Personal projects analysis. Dans J. D. Wright (dir.), *International encyclopedia of social and behavioral sciences* (2^e éd., p. 757-765). Elsevier.
- Little, B. R. et Gee, T. (2007). The methodology of personal projects analysis: Four modules and a funnel. Dans B. R. Little, K. Salmela-Aro et S. D. Phillips (dir.), *Personal projects pursuit: Goals, action, and human flourishing* (p. 51-94). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Little, B. R., Leccl, L. et Watkinson, B. (1992). Personality and personal projects: Linking big five and PAC units of analysis. *Journal of Personality*, 60(2), 501-525.
- Lockwood, K. G., Marsland, A. L., Matthews, K. A. et Gianaros, P. J. (2018). Perceived discrimination and cardiovascular health disparities: A multisystem review and health neuroscience perspective. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1428(1), 170-207.

- López, I. H. (2003). White Latinos. *Harvard Latino Law Review*, 6, 1-7.
- Lui, P. P. et Rollock, D. (2012). Acculturation and psychosocial adjustment among Southeast Asian and Chinese immigrants: The effects of domain-specific goals. *Asian American Journal of Psychology*, 3(2), 79-90.
- MacDonnell, J. A., Dastjerdi, M., Khanlou, N., Bokore, N. et Tharao, W. (2017). Activism as a feature of mental health and wellbeing for racialized immigrant women in a Canadian context. *Health Care for Women International*, 38(2), 187-204.
- Mahrouse, G. (2018). Minimizing and denying racial violence: Insights from the Québec mosque shooting. *Canadian Journal of Women and the Law*, 30(3), 471-493.
- Marmot, M. (dir.). (2010). *Fair society, healthy lives: The Marmot review*. Institute of Health Equity.
- Marmot, M. (2014). Commentary: Mental health and public health. *International Journal of Epidemiology*, 43(2), 293-296.
- Martín-Baró, I. M. (1983). *Acción e ideología (Psicología Social desde CentroAmérica)*. UCA Editores.
- McGregor, I. et Little, B. R. (1998). Personal projects, happiness, and meaning: On doing well and being yourself. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(2), 494-512.
- Merton, R. K. (1972). Insiders and outsiders: A chapter in the sociology of knowledge. *American Journal of Sociology*, 78(1), 9-47.
- Michalski, J. H., Cunningham, T. et Henry, J. (2017). The diversity challenge for higher education in Canada: The prospects and challenges of increased access and student success. *Humboldt Journal of Social Relations*, 39, 66-89.
- Ministère de l'Immigration, Diversité et Inclusion. (2018, octobre). *Know the conditions of the regular skilled worker program*. Gouvernement du Québec. Récupéré le 15 décembre 2018 de <https://www.immigration-quebec.gouv.qc.ca/en/immigrate-settle/permanent-workers/requirements-programs/index.html>
- Ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles. (2015). *Ensemble, nous sommes le Québec. Stratégie d'action en matière d'immigration, de participation et d'inclusion 2016-2021*. Gouvernement du Québec.

- Misiorowska, M. (2011). *Les trajectoires socioprofessionnelles des nouveaux arrivants, travailleurs qualifiés au Québec : qu'est-ce qu'une « intégration réussie »?* (Thèse de doctorat). Université de Montréal. Récupéré de https://papyrus.bib.umontreal.ca/xmlui/bitstream/handle/1866/9036/Misiorowska_Mariola_2011_these.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Moane, G. (2003). Bridging the personal and the political: Practices for a liberation psychology. *American Journal of Community Psychology*, 31(1-2), 91-101.
- Molina, K. M., Alegría, M. et Mahalingam, R. (2013). A multiple-group path analysis of the role of everyday discrimination on self-rated physical health among Latina/os in the USA. *Annals of Behavioral Medicine*, 45(1), 33-44.
- Murphy, J. (2010). *The settlement and integration needs of immigrants: A literature review*. The Ottawa Local Immigration Partnership. Récupéré de <http://olip-plio.ca/knowledge-base/wp-content/uploads/2013/03/Olip-Review-of-Literature-Final-EN.pdf>
- Murphy, E. J. et Mahalingam, R. (2006). Perceived congruence between expectations and outcomes: Implications for mental health among Caribbean immigrants. *American Journal of Orthopsychiatry*, 76(1), 120-127.
- Nayar, S. (2015). Resituating models of acculturation: An occupational dimension. *Journal of International Migration and Integration*, 16(4), 1141-1155.
- Neto, F. (2006). Psycho-social predictors of perceived discrimination among adolescents of immigrant background: A Portuguese study. *Journal of Ethnic and Migration Studies*, 32(1), 89-109.
- Noh, S., Beiser, M., Kaspar, V., Hou, F. et Rummens, J. (1999). Perceived racial discrimination, depression, and coping: A study of Southeast Asian refugees in Canada. *Journal of Health and Social Behavior*, 40(3), 193-207.
- Noh, S., Kaspar, V. et Wickrama, K. A. S. (2007). Overt and subtle racial discrimination and mental health: Preliminary findings for Korean immigrants. *American Journal of Public Health*, 97(7), 1269-1274.
- Noh, S., Kim, A. H. et Noh, M. S. (dir.). (2012). *Korean immigrants in Canada: Perspectives on migration, integration, and the family*. University of Toronto Press.
- O'Brien, E. (2008). *The racial middle: Latinos and Asian Americans living beyond the racial divide*. New York University Press.

- Office des professions du Québec. (2020). *Rapport annuel du Pôle de coordination pour l'accès à la formation*. Québec : l'auteur. Récupéré de https://www.opq.gouv.qc.ca/fileadmin/documents/Publications/Rapports_annuels/2020-21_012_POLE-2019-2020-14-09-2020.pdf
- Omodei, M. M. et Wearing, A. J. (1990). Need satisfaction and involvement in personal projects: Toward an integrative model of subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(4), 762-769.
- Oreopoulos, P. et Dechief, D. (2012). *Why do some employers prefer to interview Matthew, but not Samir? New evidence from Toronto, Montreal, and Vancouver*. Récupéré de https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=2018047
- Organisation de coopération et de développement économiques. (2010). Migration and employment. Dans *OECD factbook 2010: Economic, environmental and social statistics*.
- Padilla, A. M. (2008). Social cognition, ethnic identity, and ethnic specific strategies for coping with threat due to prejudice and discrimination. Dans C. Willis-Esqueda (dir.), *Motivational aspects of prejudice and racism* (p. 7-42). Springer.
- Pager, D. et Western, B. (2012). Identifying discrimination at work: The use of field experiments. *Journal of Social Issues*, 68(2), 221-237.
- Palmonari, A., Pombeni, M. L. et Kirchler, E. (1992). Evolution of the self concept in adolescence and social categorization processes. *European Review of Social Psychology*, 3(1), 285-308.
- Paloma, V., García-Ramírez, M. et Camacho, C. (2014). Well-being and social justice among Moroccan migrants in southern Spain. *American Journal of Community Psychology*, 54(1-2), 1-11.
- Paloma, V., García-Ramírez, M., Camacho, C. et Olmedo, L. (2016). How are we studying migrant well-being? A critical view from a liberating community psychology approach. *Community Psychology in Global Perspective*, 2(1), 73-86.
- Park, B. et Rothbart, M. (1982). Perception of out-group homogeneity and levels of social categorization: Memory for the subordinate attributes of in-group and out-group members. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(6), 1051-1068.
- Pascoe, E. A. et Smart Richman, L. (2009). Perceived discrimination and health: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 135(4), 531-554.

- Pendakur, K. et Pendakur, R. (2011). Color by numbers: Minority earnings in Canada 1995-2005. *Journal of International Migration and Integration*, 12(3), 305-329.
- Pérez, D. J., Fortuna, L. et Alegria, M. (2008). Prevalence and correlates of everyday discrimination among US Latinos. *Journal of Community Psychology*, 36(4), 421-433.
- Phinney, J. S., Horenczyk, G., Liebkind, K. et Vedder, P. (2001). Ethnic identity, immigration and well-being: An interactional perspective. *Journal of Social Issues*, 57(3), 493-510.
- Pluye, P., Nadeau, L., Gagnon, M.-P., Grad, R. M., Johnson-Lafleur, J. et Griffiths, F. (2009). Les méthodes mixtes. Dans V. Ridde et C. Dagenais (dir.), *Approches et pratiques en évaluation de programme* (p. 123-141). Montréal : Presses de l'Université de Montréal.
- Porter, J. (2013). Motivation and trajectories: A study of Polish migrants in Cardiff (Thèse de doctorat). Université de Cardiff, Royaume-Uni. Récupéré de <http://orca.cf.ac.uk/51352/>
- Portes, A. (2000). Social capital: Its origins and applications in modern sociology. Dans E. L. Lesser (dir.), *Knowledge and social capital* (p. 43-67). Butterworth-Heinemann.
- Portes, A. (2001). Debates y significación del transnacionalismo de los inmigrantes. *Estudios Migratorios Latinoamericanos*, 16(49), 469-486.
- Portes, A. et Rumbaut, R. G. (2001). *Legacies: The story of the immigrant second generation*. University of California Press.
- Potochnick, S. R. et Perreira, K. M. (2010). Depression and anxiety among first-generation immigrant Latino youth: Key correlates and implications for future research. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 198(7), 470-477.
- Premji, S. et Shakya, Y. (2017). Pathways between under/unemployment and health among racialized immigrant women in Toronto. *Ethnicity & Health*, 22(1), 17-35.
- Priest, N., Perry, R., Ferdinand, A., Paradies, Y. et Kelaher, M. (2014). Experiences of racism, racial/ethnic attitudes, motivated fairness and mental health outcomes among primary and secondary school students. *Journal of Youth and Adolescence*, 43(10), 1672-1687.
- Prilleltensky, I. (2008). Migrant well-being is a multilevel, dynamic, value dependent phenomenon. *American Journal of Community Psychology*, 42(3-4), 359-364.

- Prilleltensky, I. (2012). Wellness as fairness. *American Journal of Community Psychology*, 49(1-2), 1-21.
- Pruchno, R. A. (2018). Retention and attrition: Challenges and solutions for longitudinal studies. *Innovation in Aging*, 2(suppl. 1), 550.
- Reeve, B. B., Willis, G., Shariff-Marco, S. N., Breen, N., Williams, D. R., Gee, G. C. et Levin, K. Y. (2011). Comparing cognitive interviewing and psychometric methods to evaluate a racial/ethnic discrimination scale. *Field Methods*, 23(4), 397-419.
- Reskin, B. F. (2001). Employment discrimination and its remedies. Dans I. Berg et A. L. Kalleberg (dir.), *Sourcebook of labor markets* (p. 567-599). Springer.
- Ro, A. (2014). The longer you stay, the worse your health? A critical review of the negative acculturation theory among Asian immigrants. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 11(8), 8038-8057.
- Rodríguez-García, D. (dir.). (2012). *Managing immigration and diversity in Canada: A transatlantic dialogue in the new age of migration*. McGill-Queen's University Press.
- Rojas-Sosa, D. (2016). The denial of racism in Latina/o students' narratives about discrimination in the classroom. *Discourse & Society*, 27(1), 69-94.
- Root, J., Gates-Gasse, E., Shields, J. et Bauder, H. (2014). *Discounting immigrant families: Neoliberalism and the framing of Canadian immigration policy change*. Ryerson Centre for Immigration and Settlement.
- Rosas Morales, C. E. (2018). *Correlates of intra-and inter-group discrimination and associations with mental health among Latina/os* (Thèse de doctorat). Université de l'Illinois, États-Unis. Récupéré de https://indigo.uic.edu/articles/Correlates_of_Intra-_and_Inter-Group_Discrimination_and_Associations_with_Mental_Health_among_Latina_os/10827815/1
- Roth, W. D. (2018). Establishing the denominator: The challenges of measuring multiracial, Hispanic, and Native American populations. *The ANNALS of the American Academy of Political and Social Science*, 677(1), 48-56.
- Rudmin, F. W. (2003). Critical history of the acculturation psychology of assimilation, separation, integration, and marginalization. *Review of General Psychology*, 7(1), 3-37.

- Ryan, R. M. et Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Safi, M. (2010). Immigrants' life satisfaction in Europe: Between assimilation and discrimination. *European Sociological Review*, 26(2), 159-176.
- Salami, B., Yaskina, M., Hegadoren, K., Diaz, E., Meherali, S., Rammohan, A. et Ben-Shlomo, Y. (2017). Migration and social determinants of mental health: Results from the Canadian Health Measures Survey. *Canadian Journal of Public Health*, 108(4), 362-367.
- Salmela-Aro, K. et Wiese, B. S. (2006). Communicating personal goals: Consequences for person perception in the work and family domains. *Swiss Journal of Psychology/Schweizerische Zeitschrift für Psychologie/Revue Suisse de Psychologie*, 65(3), 181-191.
- Sam, D. L. (2006). Acculturation: Conceptual background and core components. Dans D. L. Sam et J. W. Berry (dir.), *The Cambridge handbook of acculturation psychology* (p. 11-26). Cambridge University Press.
- Sangalang, C. C. et Gee, G. C. (2015). Racial discrimination and depressive symptoms among Cambodian American adolescents: The role of gender. *Journal of Community Psychology*, 43(4), 447-465.
- Schwartz, S. J., Waterman, A. S., Umaña-Taylor, A. J., Lee, R. M., Kim, S. Y., Vazsonyi, A. T., Huynh, Q. L., Whitbourne, S. K., Park, I. J., Hudson, M., Zamboanga, B. L., Bersamin, M. M. et Williams, M. K. (2013). Acculturation and well-being among college students from immigrant families. *Journal of Clinical Psychology*, 69(4), 298-318.
- Sheldon, K. M. (2008). Assessing the sustainability of goal-based changes in adjustment over a four-year period. *Journal of Research in Personality*, 42(1), 223-229.
- Shields, J., Drolet, J. et Valenzuela, K. (2016). *Immigrant settlement and integration services and the role of nonprofit providers: A cross-national perspective on trends, issues and evidence*. Ryerson Centre for Immigration and Settlement.
- Shields, J. et Evans, B. (2012). Building a policy-oriented research partnership for knowledge mobilization and knowledge transfer: The case of the Canadian Metropolis Project. *Administrative Sciences*, 2(4), 250-272.

- Shields, J., Kelly, P., Park, S., Prier, N. et Fang, T. (2012). Profiling immigrant poverty in Canada: A 2006 census statistical portrait. *Canadian Review of Social Policy/Revue canadienne de politique sociale*, (65-66), 92-111.
- Shields, J., Türegün, A. et Lowe, S. (2014). *Settlement and integration research synthesis 2009-2013*. CERIS. Récupéré de <https://ceris.ca/wp-content/uploads/2015/01/CERIS-Research-Synthesis-on-Settlement-and-Integration.pdf>
- Sims, M., Wyatt, S. B., Gutierrez, M. L., Taylor, H. A. et Williams, D. R. (2009). Development and psychometric testing of a multidimensional instrument of perceived discrimination among African Americans in the Jackson Heart Study. *Ethnicity & Disease*, 19(1), 56-64.
- Smith, A., Ntoumanis, N. et Duda, J. (2007). Goal striving, goal attainment, and well-being: Adapting and testing the self-concordance model in sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 29, 763-782.
- Smith, T. B. et Silva, L. (2011). Ethnic identity and personal well-being of people of color: A meta-analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 58(1), 42-60.
- Sonn, C. C. et Lewis, R. C. (2009). Immigration and identity: The ongoing struggles for liberation. Dans M. Montero et C. C. Sonn (dir.), *Psychology of liberation: Theory and applications* (p. 115-134). Springer.
- Spears, R. et Stroebe, E. (2015). Two (or more?) cognitive approaches to stereotype formation. Dans S. J. Stroessner et J. W. Sherman (dir.), *Social perception from individuals to groups* (p. 141-158). Psychology Press.
- Statistique Canada. (2005). *Enquête longitudinale auprès des immigrants du Canada : progrès et défis des nouveaux immigrants sur le marché du travail*. Gouvernement du Canada. Récupéré de <http://www.statcan.gc.ca/pub/89-615-x/89-615-x2005001-fra.pdf>
- Statistique Canada. (2013). *Immigration and ethnocultural diversity in Canada: National Household Survey, 2011*. Gouvernement du Canada. Récupéré le 21 septembre 2016 de <http://www12.statcan.gc.ca/nhs-enm/2011/as-sa/99-010-x/99-010-x2011001-eng.pdf>
- Statistique Canada. (2014). *Immigration and ethnocultural diversity in Québec: The National Household Survey (NHS) regional analysis*. Gouvernement du Canada. Récupéré le 21 septembre 2016 de http://www.veq.ca/wp-content/uploads/2009/01/Analysis_Immigration-in-Quebec-2014.pdf

- Statistique Canada. (2019). *Visible minority of person*. Récupéré de <http://www23.statcan.gc.ca/imdb/p3Var.pl?Function=DEC&Id=45152>
- Stillman, S., Gibson, J., McKenzie, D. et Rohorua, H. (2015). Miserable migrants? Natural experiment evidence on international migration and objective and subjective well-being. *World Development*, 65, 79-93.
- Su, R., Tay, L. et Diener, E. (2014). The development and validation of the Comprehensive Inventory of Thriving (CIT) and the Brief Inventory of Thriving (BIT). *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 6(3), 251-279.
- Sue, D. W., Capodilupo, C. M., Torino, G. C., Bucceri, J. M., Holder, A., Nadal, K. L. et Esquilin, M. (2007). Racial microaggressions in everyday life: Implications for clinical practice. *American Psychologist*, 62(4), 271-286.
- Tajfel, H. et Billic, M. (1974). Familiarity and categorization in intergroup behavior. *Journal of Experimental Social Psychology*, 10(2), 159-170.
- Tashakkori A. et Teddlie C. (1998). *Mixed methodology: Combining qualitative and quantitative approaches*. Thousand Oaks, CA : SAGE Publications.
- Taurini, E., Paloma, V., García-Ramírez, M., Marzana, D. et Marta, E. (2017). Effects of the community engagement of migrants on their well-being: The case of Moroccan leaders in southern Spain. *Journal of Prevention & Intervention in the Community*, 45(1), 32-43.
- Taylor, T. R., Kamarck, T. W. et Shiffman, S. (2004). Validation of the Detroit Area Study Discrimination Scale in a community sample of older African American adults: The Pittsburgh healthy heart project. *International Journal of Behavioral Medicine*, 11(2), 88-94.
- Thobani, S. (2007). *Exalted subjects: Studies in the making of race and nation in Canada*. University of Toronto Press.
- Thomson, M. (2010). *Literature review: Outcomes and indicators of welcoming and inclusive communities and workplaces initiatives*. Récupéré de http://www.amssa.org/wp-content/uploads/2015/05/WelcomeBC_report.pdf
- Thurairajah, K. (2017). The jagged edges of multiculturalism in Canada and the suspect Canadian. *Journal of Multicultural Discourses*, 12(2), 134-148.
- Tossutti, L. S. (2012). Municipal roles in immigrant settlement, integration and cultural diversity. *Canadian Journal of Political Science*, 45(3), 607-633.

- Tremblay, L. B. (2010). The Bouchard-Taylor report on cultural and religious accommodation: multiculturalism by any other name. *Review of Constitutional Studies*, 15, 35.
- Trickett, E., Persky, I. et Ryerson Espino, S. (2009). Acculturation research: Proxies as sources of concept obfuscation. Dans G. Aikaterini et M. Kostas (dir.), *Quod Erat Demonstrandum: From Herodotus' ethnographic journeys to cross-cultural research* (p. 267-278). Arapos Editions.
- Valtonen, K. (2016). *Social work and migration: Immigrant and refugee settlement and integration*. Routledge.
- Vang, Z. M. et Chang, Y. (2018). Immigrants' experiences of everyday discrimination in Canada: Unpacking the contributions of assimilation, race, and early socialization. *International Migration Review*, 53(2), 602-631.
- Vang, Z. M., Sigouin, J., Flenon, A. et Gagnon, A. (2017). Are immigrants healthier than native-born Canadians? A systematic review of the healthy immigrant effect in Canada. *Ethnicity & health*, 22(3), 209-241.
- Vasalampi, K., Salmela-Aro, K. et Nurmi, J.-E. (2009). Adolescents' self-concordance, school engagement, and burnout predict their educational trajectories. *European Psychologist*, 14(4), 332-341.
- Vervliet, M., Vanobbergen, B., Broekaert, E. et Derluyn, I. (2015). The aspirations of Afghan unaccompanied refugee minors before departure and on arrival in the host country. *Childhood*, 22(3), 330-345.
- Viquez, F., Dandeneau, S. et Leduc, H. (2020). Settling in Québec: Exploring Latin Americans' skilled worker's personal projects. *Global Journal of Community Psychology Practice*, 11(4), 1-20.
- Viruell-Fuentes, E. A. (2007). Beyond acculturation: immigration, discrimination, and health research among Mexicans in the United States. *Social Science & Medicine*, 65(7), 1524-1535.
- Viruell-Fuentes, E. A., Miranda, P. Y. et Abdulrahim, S. (2012). More than culture: Structural racism, intersectionality theory, and immigrant health. *Social Science & Medicine*, 75(12), 2099-2106.
- VonDras, D. D. et Madey, S. F. (2004). The attainment of important health goals throughout adulthood: An integration of the theory of planned behavior and aspects of social support. *The International Journal of Aging and Human Development*, 59(3), 205-234.

- Ward, C. (2008). Thinking outside the Berry boxes: New perspectives on identity, acculturation and intercultural relations. *International Journal of Intercultural Relations*, 32(2), 105-114.
- Wassermann, M., Fujishiro, K. et Hoppe, A. (2017). The effect of perceived overqualification on job satisfaction and career satisfaction among immigrants: Does host national identity matter? *International Journal of Intercultural Relations*, 61, 77-87.
- Watts, R. J. et Serrano-García, I. (2003). The quest for a liberating community psychology: An overview. *American Journal of community psychology*, 31(1-2), 73-78.
- Whitley, R., Wang, J., Fleury, M. J., Liu, A. et Caron, J. (2017). Mental health status, health care utilisation, and service satisfaction among immigrants in Montreal: An epidemiological comparison. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 62(8), 570-579.
- Wiese, B. S. et Freund, A. M. (2005). Goal progress makes one happy, or does it? Longitudinal findings from the work domain. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 78(2), 287-304.
- Williams, D. R., Spencer, M. S. et Jackson, J. S. (1999). Race, stress, and physical health: the role of group identity. Dans R. J. Contrada et R. D. Ashmore (dir.), *Rutgers series on self and social identity. Vol. 2. Self, social identity, and physical health: Interdisciplinary explorations* (p. 71-100). Oxford University Press.
- Williams, D. R., Yu, Y., Jackson, J. S. et Anderson, N. B. (1997). Racial differences in physical and mental health: Socio-economic status, stress and discrimination. *Journal of Health Psychology*, 2(3), 335-351.
- Williams, D. R. et Mohammed, S. A. (2009). Discrimination and racial disparities in health: Evidence and needed research. *Journal of Behavioral Medicine*, 32(1), 20-47.
- Wilson-Forsberg, S. (2014). “We don’t integrate; we adapt:” Latin American immigrants interpret their Canadian employment experiences in southwestern Ontario. *Journal of International Migration and Integration*, 16(3), 469-489.
- Wright, K. (2011). Constructing migrant wellbeing: An exploration of life satisfaction amongst Peruvian migrants in London. *Journal of Ethnic and Migration Studies*, 37(9), 1459-1475.

- Yiu, J. (2013). Calibrated ambitions: Low educational ambition as a form of strategic adaptation among Chinese youth in Spain. *International Migration Review*, 47(3), 573-611.
- Yoo, H. C., Gee, G. C. et Takeuchi, D. (2009). Discrimination and health among Asian American immigrants: Disentangling racial from language discrimination. *Social Science & Medicine*, 68(4), 726-732.
- Yoon, E., Hacker, J., Hewitt, A., Abrams, M. et Cleary, S. (2012). Social connectedness, discrimination, and social status as mediators of acculturation/enculturation and well-being. *Journal of Counseling Psychology*, 59(1), 86-96.
- Zane, N. et Mak, W. (2003). Major approaches to the measurement of acculturation among ethnic minority populations: A content analysis and alternative empirical strategy. Dans K. M. Chun, P. B. Organista et G. Marin (dir.), *Acculturation: Advances in theory, measurement, and applied research* (p. 39-60). American Psychological Association.
- Zhu, N. et Helly, D. (2013). L'inégalité, la pauvreté et l'intégration économique des immigrés au Canada. *Canadian Ethnic Studies*, 45(1), 69-93.