



# À la découverte du Cameroun

Eric Bouno

Série : Pays à découvrir



**Édition**

Centre FORA  
C. P. 56 STN MAIN  
HANMER ON P3P 1S9

Téléphone : 1 888 814-4422  
Télécopieur : 705 524-8535  
Courriel : [info@centrefora.on.ca](mailto:info@centrefora.on.ca)  
Site Web : [www.centrefora.com](http://www.centrefora.com)

**Rédaction** : Eric Bouno

**Révision** : Yolande Clément

**Page couverture et mise en pages** : Sylvie Rodrigue et Tari Korkiakoski

Canada 

**EMPLOI  
ONTARIO**

Ontario 

Ce service Emploi Ontario est financé en partie par  
le gouvernement du Canada et le gouvernement de l'Ontario.

« Réseau ontarien de l'emploi et de la formation. »

Les opinions exprimées dans cette publication ne reflètent  
pas nécessairement celles des gouvernements.

Tous droits réservés. © Centre FORA, 2026. Le Centre FORA permet et encourage  
la reproduction de ce document à des fins éducatives, à condition de faire mention  
de la source.

Note : Cette publication tient compte de la nouvelle orthographe simplifiée.





# À la découverte du Cameroun

---

Série : Pays à découvrir

Eric Bouno



# Table des matières

Lexique... 6

Eric du Cameroun... 7

Pays riche en diversité... 8

Vêtements... 9

Cuisine... 10

Communauté camerounaise... 11

Musique et danse... 13

Éducation... 15

Traditions religieuses... 17

Fêtes religieuses... 18



# Table des matières

Paysages... 19

Température... 20

Au Cameroun... 21

Au Canada... 22

Différences... 23

S'adapter... 24



# Lexique

Mot	Définition
bikutsi	danse du Cameroun
boubou	vêtement pour les hommes
braisé	cuit doucement dans un récipient fermé avec du jus
camerounais	adjectif décrivant une personne ou un objet qui vient du Cameroun
chefferie	territoire sur lequel s'exerce l'autorité d'un chef traditionnel (en Afrique)
convivialité	caractère chaleureux et positif des relations entre les personnes au sein d'un groupe, d'une société
diaspora	communauté dispersée à travers le monde
enraciné	fixé profondément dans l'esprit ou le cœur, bien ancré
football	en Europe et dans l'Afrique francophone, le football désigne le sport appelé <i>soccer</i> ici au Canada
kaba	vêtement traditionnel pour les femmes
makossa	danse du Cameroun
ndolé	plante alimentaire; le plat préparé à partir de cette plante est aussi appelé ndolé
plantain	fruit qui ressemble à une banane qui est cuit et utilisé un peu comme pomme de terre
savane	vaste prairie des régions tropicales, qui n'a pas beaucoup d'arbres ni de fleurs



# Eric du Cameroun



— Bonjour! Je m'appelle Eric et je viens du Cameroun. Comme j'ai récemment immigré au Canada, je souhaite partager quelques aspects de la vie et de la culture **camerounaise**. Je note aussi les différences que j'ai remarquées en vivant ici.

Viens les découvrir avec moi!



# Pays riche en diversité

Le Cameroun est un pays riche en diversité culturelle, avec des coutumes qui varient énormément d'une région à l'autre.

Par exemple, dans les régions de l'Ouest et du Nord-Ouest, les **chefferies** et les cérémonies traditionnelles sont essentielles.

Les mariages traditionnels sont célébrés avec des danses et des chants qui reflètent notre riche patrimoine.



# Vêtements

Quelques vêtements traditionnels camerounais incluent le **kaba** pour les femmes et le **boubou** pour les hommes. Ils sont souvent colorés et ornés de motifs vibrants.

Ces vêtements reflètent la richesse culturelle du pays et l'identité des différentes communautés.

Ils sont portés fièrement lors d'événements spéciaux comme les mariages, les fêtes et les cérémonies traditionnelles. Ces vêtements représentent un héritage culturel transmis de génération en génération.



# Cuisine



La cuisine camerounaise est également variée et savoureuse, avec des plats comme le **ndolé**, le poisson **braisé** et le **plantain** frit.

J'ai découvert de nouveaux plats au Canada.

Par contre, je continue à cuisiner des repas camerounais pour garder un lien avec mes racines.



# Communauté camerounaise

La communauté camerounaise au Canada est dynamique et solidaire. Nous nous réunissons souvent pour célébrer des fêtes traditionnelles, comme le FestiCameroun Canada. Cette fête a lieu chaque année à Montréal et à Toronto.

Cet événement comprend :

- des spectacles de danse et de musique traditionnelle
- des dégustations de plats camerounais
- des défilés de mode présentant des vêtements traditionnels

## **CAMEROUN** *MEGA FESTIVAL*



# Communauté camerounaise



Ces célébrations renforcent les liens au sein de la **diaspora**. Elles permettent aussi de maintenir vivantes nos traditions, même loin de notre pays d'origine.



# Musique et danse

Un autre aspect important de la culture camerounaise est la musique et la danse.

Le Cameroun est célèbre pour ses rythmes animés et ses danses traditionnelles comme le **bikutsi** et le **makossa**.

Ces genres musicaux sont souvent joués lors des fêtes et des rassemblements communautaires.



# Musique et danse

J'ai découvert une grande variété de genres musicaux et de festivals au Canada.

Cela m'a permis d'élargir mes horizons musicaux et de développer une appréciation plus profonde pour des styles que je ne connaissais pas auparavant.



# Éducation

L'éducation est également un domaine où les différences sont marquées.

Au Cameroun, l'éducation est très valorisée. Les familles investissent beaucoup pour que leurs enfants reçoivent une bonne instruction.



# Éducation



Au Canada, le système éducatif est très structuré et offre de nombreuses opportunités. Ici, l'accent est souvent mis sur l'apprentissage pratique et les compétences de vie.

Cela crée un contraste intéressant avec l'approche plus théorique et académique que j'ai vécue au Cameroun.



# Traditions religieuses

Les traditions religieuses jouent également un rôle important dans la vie des Camerounais.

Le pays est majoritairement chrétien. Cependant, on y trouve aussi une présence significative de l'islam et des croyances traditionnelles africaines.



# Fêtes religieuses

Les fêtes religieuses, comme Noël, Pâques et le Ramadan, sont célébrées avec beaucoup de ferveur et de festivités.

Au Canada, la diversité religieuse est également présente. Par contre, les célébrations peuvent être plus privées et moins centrées sur la communauté.



# Paysages

Les paysages du Cameroun sont variés, allant des plages de Douala aux montagnes de l'Ouest, en passant par les **savanes** du Nord.



Cette diversité géographique offre de nombreuses possibilités de loisirs et d'exploration.

Au Canada, les vastes étendues de nature et les parcs nationaux sont impressionnants.

Ces espaces offrent des possibilités de randonnée, de ski et de camping.



# Température

La température au Cameroun est généralement chaude toute l'année. Cela contraste avec le climat canadien où les saisons sont bien marquées.



Les hivers froids et les étés chauds du Canada ont été un grand changement pour moi!

Cependant, cela m'a permis de découvrir des loisirs différents, comme le hockey et d'autres sports d'hiver.

En plus, je peux vivre ma passion pour le **football**, qui est aussi très populaire au Cameroun.



# Au Cameroun

En comparant le Cameroun et le Canada, les différences sont nombreuses, que ce soit en termes de culture, de rythme de vie ou de climat.

Au Cameroun, la **convivialité** et le sens de la communauté sont très présents dans la vie quotidienne.

Les Camerounais aiment se rassembler, partager des repas et célébrer ensemble.



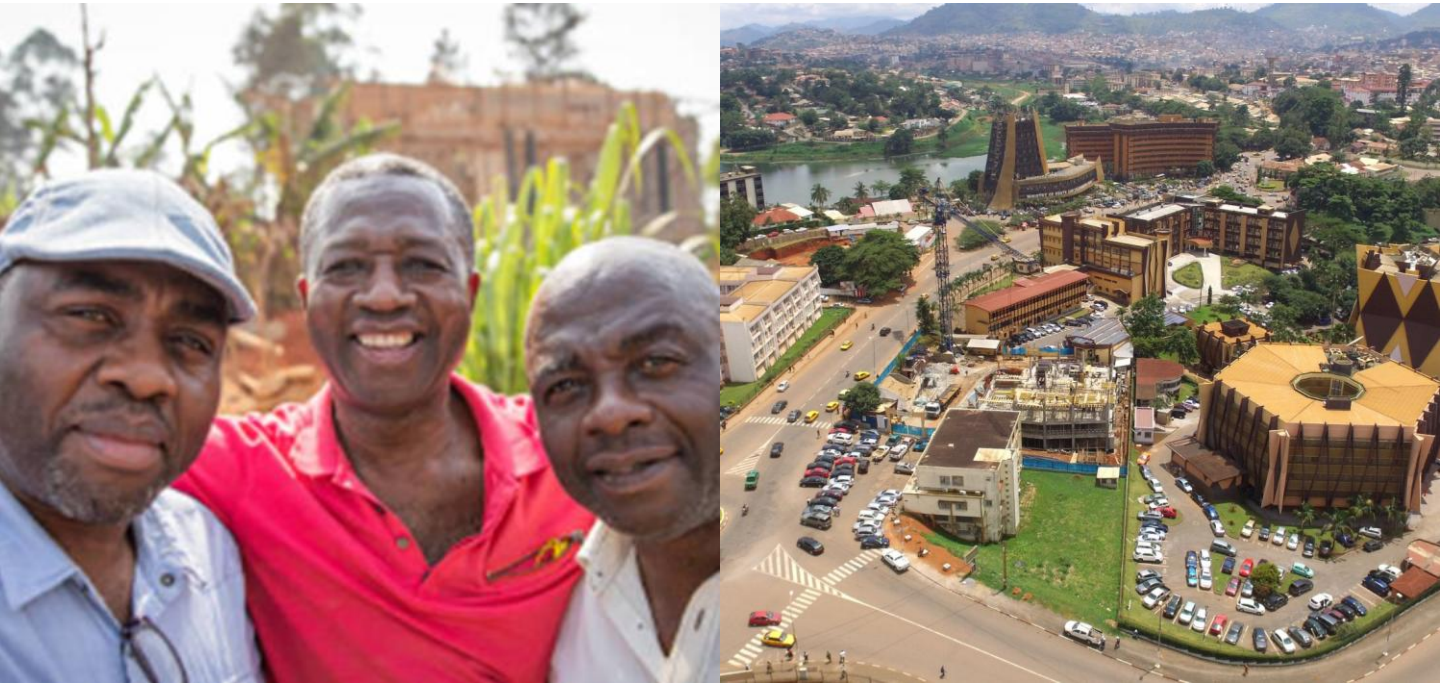
# Au Canada

Ce sens de la communauté est également présent au Canada. Par contre, les interactions sont plus formelles et moins fréquentes en raison des horaires chargés et des longues distances.

Toutes ces différences enrichissent mon expérience et m'aident à apprécier davantage mes deux pays.



# Différences



Bien que le Cameroun et le Canada soient très différents, ces différences m'ont permis de grandir et d'apprécier les richesses de chaque culture.

En tant qu'immigrant, mon expérience m'a donné une perspective unique. Cela m'a permis de tirer le meilleur parti de chaque monde.



# S'adapter

Les traditions, les coutumes et les valeurs de mon pays d'origine restent profondément **enracinées** en moi.

Je m'adapte aussi à ma nouvelle vie au Canada!

