



## Se faire des amis dans son pays d'accueil

Les amis jouent un rôle essentiel dans le maintien de notre santé mentale. Ils sont là pour nous aider à traverser les périodes difficiles, célébrer avec nous les bonnes nouvelles et partager notre quotidien. Ils nous donnent leur honnête opinion, et il est difficile d'être en colère, anxieux ou triste quand on rit et s'amuse avec eux. Tout ça est également important quand on vit à l'étranger.

Toutefois, en vieillissant, notre carrière, un mariage, l'arrivée des enfants et toutes les autres demandes de la vie nous empêchent parfois d'entretenir nos amitiés profondes et d'en établir de nouvelles. Lorsqu'on déménage ailleurs au pays ou à l'étranger, il est encore plus difficile de cultiver nos amitiés et d'en nouer de nouvelles. Nous pouvons nous sentir isolés, seuls et dépassés à l'idée de se trouver un nouveau cercle d'amis, particulièrement si nous vivons et travaillons dans une culture très différente de la nôtre.

## Se faire des amis lorsqu'on travaille à l'étranger

Bien que les enfants s'adaptent rapidement à leur nouvelle vie, c'est souvent plus difficile pour les adultes. Toutefois, en faisant l'effort de sortir pour rencontrer de nouvelles personnes, vous vous créez rapidement un nouveau réseau d'amis et de connaissances.

Voici quelques conseils :

- Participez à la vie scolaire de votre enfant. Les activités organisées à l'école vous permettront de rencontrer les parents des autres enfants.
- Dès que possible, inscrivez vos enfants à leurs activités préférées, comme le karaté, la danse, le soccer, etc. Ils se feront de nouveaux amis et vous rencontrerez d'autres parents.

Laissez-nous vous aider. Accédez au programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) à l'intention des expatriés en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.

Visitez [travailsantevie.com](http://travailsantevie.com) pour obtenir les numéros à composer à l'extérieur du Canada ou communiquez avec un téléphoniste local et demandez de faire un appel à frais virés au Canada au 905 866-3605.



- Bien que les groupes d'expatriés vous permettent de rencontrer de nouvelles personnes, essayez dans la mesure du possible de vous lier d'amitié avec des gens nés dans votre pays d'accueil. Le fait d'avoir des amis issus d'autres cultures, religions et origines vous permet de mieux comprendre et accepter les différences et d'acquérir des connaissances sur le plan international qui sont essentielles dans le contexte actuel de mondialisation et de multiculturalisme.
- Si vous êtes membre d'une communauté confessionnelle, trouvez un lieu de culte qui répond aux besoins de votre famille. Participez aux activités organisées et faites-y du bénévolat.
- Joignez-vous à l'équipe locale de votre sport préféré ou optez pour le sport national de votre nouveau pays. Si c'est la musique qui vous fait vibrer, joignez-vous à un orchestre ou à une chorale.
- Faites du bénévolat. Entraînez une équipe sportive, donnez des cours ou donnez de votre temps à un organisme de bienfaisance local.
- Apprenez une nouvelle compétence. Améliorez vos compétences linguistiques ou adonnez-vous à une activité populaire dans votre pays d'accueil.
- Communiquez avec l'association étudiante de votre collège ou de votre université. La plupart de ces institutions ont des campus partout dans le monde et elles organisent des événements pour les anciens étudiants.
- Adhérez à une association professionnelle. Vous pourriez y rencontrer des membres ayant les mêmes intérêts et expériences que vous, en plus d'élargir votre réseau professionnel.
- Faites une recherche pour trouver les activités collectives. Dans plusieurs villes, des gens partageant une même passion organisent des activités ou des événements, souvent gratuits, vous permettant de rencontrer des gens ayant les mêmes affinités que vous.
- Célébrez les fêtes culturelles et nationales de votre pays d'origine et de votre pays d'accueil en organisant des repas ou des barbecues communautaires. Invitez vos nouveaux voisins, vos connaissances, vos collègues expatriés et vos collègues de travail.

Enfin, n'oubliez pas vos amis de longue date. Restez en contact avec eux grâce aux médias sociaux, aux courriels et à Skype. Leur soutien continu facilitera votre transition vers votre nouveau pays, tout comme votre retour au pays d'origine, si vous décidez d'y revenir.

Laissez-nous vous aider. Accédez au programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) à l'intention des expatriés en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile. Visitez [travailsantevie.com](http://travailsantevie.com) pour obtenir les numéros à composer à l'extérieur du Canada ou communiquez avec un téléphoniste local et demandez de faire un appel à frais virés au Canada au 905 866-3605.

