

Vie et santé à l'intention des employés expatriés

Avril 2017



Demande d'amitié : Se faire des amis à l'étranger

Les amis jouent un rôle important dans notre bonheur. Ils sont là pour nous aider à traverser les périodes difficiles, célébrer avec nous les bonnes nouvelles, parler des expériences de la vie et nous aider à faire de meilleurs choix de mode de vie. Au travail, les amis contribuent à nous rendre plus heureux et plus productifs. Tom Rath, directeur de Gallup, a mené une étude approfondie sur l'amitié dans le cadre de l'écriture de son livre intitulé *Vital Friends: The People You Can't Afford to Live Without*. Il a constaté que les gens qui n'ont pas de réels amis au travail n'ont qu'une chance sur douze de s'y sentir engagés. Inversement, les personnes ayant un bon ami au travail sont sept fois plus susceptibles de ressentir un sentiment d'engagement.

Lorsque nous déménageons dans une nouvelle ville ou un nouveau pays, loin de nos vieux amis et privés des activités qui nous sont familières, nous pouvons nous sentir seuls et isolés. L'absence de soutien émotionnel et de conseils honnêtes réduit notre capacité de résoudre efficacement nos problèmes professionnels et personnels.

Se faire de nouveaux amis dans un nouveau pays peut provoquer un sentiment de crainte et d'accablement. Les différences en matière de langue, de coutumes, de régimes politiques, de modes de communication, de styles de travail et de rôles sociaux peuvent représenter des obstacles à l'établissement d'un nouveau cercle social. Il existe toutefois des moyens de rendre l'exercice moins stressant, pour ainsi commencer à profiter de tout ce que réserve le nouvel environnement.

Allez de l'avant

Il faut une certaine dose de courage et d'efforts pour aller à la rencontre de personnes inconnues dans un nouvel environnement. Voici quelques idées pour commencer :

- **Joignez-vous à des groupes d'expatriés.** En plus de rencontrer des gens qui présentent un parcours semblable au vôtre, vous en apprendrez davantage concernant la culture et les coutumes locales, les difficultés linguistiques et la façon dont les affaires sont menées.

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 travaillsantevie.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.



- **Participez à la vie scolaire de votre enfant.** Les activités de votre enfant et celles qui sont organisées à l'école vous permettront de rencontrer les autres parents.
- Dès que possible, **inscrivez vos enfants à leurs activités préférées**, comme le karaté, la danse, le soccer, etc. Ils noueront des liens d'amitié et vous aussi.
- **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 un sport populaire dans votre pays d'accueil.** 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, afin d'interagir avec des groupes d'expatriés et locaux.
- **Suivez un cours.** Améliorez vos compétences linguistiques, apprenez à danser ou découvrez de nouveaux passe-temps.
- **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 et des rencontres.
- **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.
- **Recevez.** Invitez vos nouveaux voisins, vos connaissances, vos collègues expatriés et vos collègues de travail pour célébrer les fêtes culturelles et nationales de votre pays d'origine et de votre pays d'accueil.
- **Acceptez les invitations.** On vous invite à une fête locale ou à des événements traditionnels? Allez-y! Ces rencontres sont une excellente occasion de découvrir les pratiques culturelles de votre terre d'accueil et de rencontrer des gens à l'extérieur de la communauté d'expatriés.

Enfin, n'oubliez pas vos amis de longue date. Il n'est pas facile d'entretenir des relations à distance, mais le soutien continu de vos amis proches facilitera votre transition vers un nouveau pays, tout comme votre retour au pays d'origine, si vous décidez d'y revenir. Restez en contact avec eux grâce aux médias sociaux, à la messagerie instantanée, aux courriels et à Skype.

Si vous avez de la difficulté à vous faire des amis, communiquez avec votre programme d'aide aux employés pour obtenir du soutien, des ressources supplémentaires, des idées et des renseignements.

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 travaillsantevie.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.

