



Accueillir le changement, une affaire de famille

Partir travailler dans un pays étranger peut s'avérer une expérience exaltante et enrichissante pour toute la famille, mais parfois stressante lorsqu'il faut s'adapter et s'intégrer à un monde où tout est différent, que ce soit la langue, la nourriture ou le mode de vie. La situation peut être particulièrement difficile pour le conjoint et les enfants. Il arrive que le conjoint se sente isolé, sans soutien social et possibilité de socialiser ni de travailler. Quant aux enfants, ils peuvent s'ennuyer de leurs amis et de la famille élargie, mais aussi de leurs activités habituelles et de leur routine.

Pour les expatriés, accueillir le changement est en grande partie une affaire de famille.

Fatigue liée au changement

Lors d'une transition importante, peu importe laquelle, il est normal d'éprouver un sentiment de perte à l'égard de ce qu'on laisse derrière soi et d'appréhension face à l'avenir. Lorsque les changements se succèdent à un rythme rapide, une « fatigue liée au changement » peut se faire sentir, soit un épuisement causé par les efforts à faire pour comprendre la logique des choses.

Heureusement, la plupart des gens s'habituent à de leur nouvelle situation avec le temps. Pour la plupart des expatriés, la période d'adaptation, qui dépend de plusieurs variables, prend en général de 6 à 12 mois.

Accueillir le changement

Il y a plusieurs choses que vous et votre famille pouvez faire pour réduire les effets de la fatigue liée au changement dans un environnement qui vous est inconnu.

- Engagez toute la famille dans la communauté d'expatriés. Il peut être utile pour toute la famille de rencontrer des gens qui ont vécu des expériences semblables.

Accédez à votre programme d'aide aux employés expatriés en tout temps. Visitez le travailsantevie.com, appelez le numéro de téléphone international ou contactez votre opérateur local et demandez d'effectuer un appel à frais virés vers le Canada au 905.886.3605.

- Pour que les enfants retrouvent une impression de normalité, inscrivez-les dès que possible à leurs activités préférées, que ce soit le karaté, la danse ou le soccer. Cela leur permettra aussi de se faire rapidement de nouveaux amis. La même recommandation vaut pour les adultes.
- Si vous êtes membre d'une communauté confessionnelle, trouvez un lieu de culte qui répond aux besoins de votre famille.
- Aménagez la nouvelle chambre de vos enfants pour qu'elle leur paraisse la plus familière possible. Apportez dans vos bagages leurs peluches, jouets et jeux préférés et proposez-leur de peindre la pièce de la même couleur que leur ancienne chambre.
- Maintenez la routine quotidienne des enfants, comme la lecture d'histoires à l'heure du coucher ou les soirées cinéma en famille.
- Soyez prêt à composer avec vos propres réactions émotionnelles. Les grands changements suscitent parfois des émotions fortes, dont l'anxiété, les crises de panique, la dépression, la colère et le mal du pays. Attendez-vous à ce que les membres de la famille passent par une vaste gamme d'émotions, pas nécessairement les mêmes ni au même moment, et dotez-vous d'un plan pour que tout le monde puisse s'entraider.

Par ailleurs, gardez à l'esprit que la famille devra de nouveau traverser une période d'adaptation au retour, lorsque ce qui était étranger vous sera devenu familier, et vice-versa. Il faut être conscient qu'un choc culturel inverse peut se produire et savoir le gérer.

Si vous ou un membre de la famille avez du mal à vous adapter au changement, communiquez avec votre programme d'aide pour obtenir du soutien.

Accédez à votre programme d'aide aux employés expatriés en tout temps. Visitez le travailsantevie.com, appelez le numéro de téléphone international ou contactez votre opérateur local et demandez d'effectuer un appel à frais virés vers le Canada au 905.886.3605.