



Choc culturel et mal du pays : est-ce la même chose?

Y a-t-il une différence entre le mal du pays et le choc culturel? Oui. Le mal du pays désigne ce qu'on ressent lorsqu'on est loin des gens, des lieux et des objets familiers. On est triste et on s'ennuie de son pays. Le choc culturel, par ailleurs, c'est le sentiment d'accablant et de déconnexion qu'on éprouve lorsqu'on s'efforce de s'adapter à un lieu où tout est différent : non seulement le climat, le paysage, la langue, la nourriture, la religion et les vêtements, mais aussi l'attitude des gens, les valeurs et la façon de communiquer. En plus d'avoir le mal du pays, on peut se sentir :

- anxieux;
- déprimé;
- isolé;
- irritable et en colère;
- inquiet.

Le choc culturel peut aussi entraîner des troubles du sommeil et des problèmes de concentration.

Quatre étapes du choc culturel

Habituellement, il faut de 6 à 12 mois pour s'adapter à une nouvelle culture. Durant cette période, on passe souvent par ces quatre étapes :

1. **Lune de miel.** Tout est fascinant et exaltant, et les différences que nous observons nous semblent exotiques et intéressantes.
2. **Rejet.** Après la lune de miel vient le choc culturel. Nous sentant étrangers au pays d'accueil, nous cherchons à nous accrocher à notre culture en ne fréquentant que des personnes qui partagent nos origines.
3. **Rétablissement.** Petit à petit, nous remettons les choses en perspective et tissons des liens d'amitié à l'intérieur et à l'extérieur de la communauté d'expatriés. Nous commençons à nous plaire dans notre nouvel environnement.

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 905 866-3605.

4. **Adaptation.** Nous nous sentons maintenant à l'aise et en confiance dans notre nouveau pays.

Lorsque les employés expatriés retourneront dans leur pays à la fin de leur mandat, ils pourront s'attendre à vivre un choc culturel inverse alors qu'ils devront se réadapter à l'environnement qui leur était auparavant familier.

Composer avec le choc culturel

Tant que vous n'êtes pas complètement à l'aise dans votre nouveau lieu de travail, vous pourriez limiter votre utilisation des médias sociaux. Bien qu'ils constituent un excellent moyen de rester en contact avec les gens et d'être informé des actualités de votre pays, passer trop de temps à suivre les activités de vos amis et de votre famille peut intensifier le mal du pays et vous empêcher d'explorer votre nouvel environnement et d'y nouer des liens.

Demander de l'aide et du soutien avant et après votre arrivée peut également contribuer à une transition en douceur vers votre nouveau mode de vie. Communiquez avec nous pour obtenir de plus amples renseignements sur le choc culturel.

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 905 866-3605.