

Travail et santé à l'intention des employés expatriés

Juin 2017



Aider vos employés expatriés à surmonter l'isolement et la solitude

En tant que gestionnaire, vous savez que travailler dans un autre pays est une excellente occasion d'acquérir des compétences commerciales internationales, mais il est normal que vous vous sentiez seul et isolé et que vous ayez le mal du pays. Bien que la technologie aide à garder le contact avec vos amis et votre famille restés au pays, elle peut aussi contribuer à accroître votre sentiment de solitude. Si vous vous créez un bon réseau social dans votre pays d'accueil, cela facilitera non seulement votre adaptation, mais rendra aussi l'expérience plus agréable et fructueuse.

L'importance de l'amitié

Les relations étroites jouent un rôle immense dans nos vies. Nos amis et êtres chers veillent à nos intérêts et nous donnent à coup sûr des conseils sincères et du soutien dans les bons comme les mauvais moments. Ils nous aident à évacuer le stress, à surmonter les obstacles et à nous remettre de l'adversité. La plupart des expatriés arrivent dans leur pays d'accueil sans disposer d'un réseau de soutien, et bon nombre d'entre eux vivent de l'isolement et de la solitude.

Les effets de la solitude

Pressés de s'installer dans une nouvelle maison de d'atteindre immédiatement des objectifs commerciaux et professionnels, les expatriés ne reconnaissent pas tout de suite leurs sentiments ou symptômes d'isolement et de solitude :

- tristesse, dépression et anxiété;
- mal du pays;
- irritabilité, colère et ressentiment;
- consommation d'alcool ou de drogues pour supporter la situation;
- refus d'interagir avec d'autres expatriés et avec les gens du pays;

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 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.



- incapacité de se concentrer et de résoudre des problèmes simples;
- peur d'entreprendre de nouvelles activités ou de visiter de nouveaux endroits.

Malheureusement, plus on se sent isolé et seul, plus il est difficile de sortir pour rencontrer des gens, ce qui accroît encore la sensation d'isolement et de solitude. C'est pourquoi se faire des amis et établir un nouveau réseau de soutien doit être une priorité pour les employés expatriés.

Tisser des liens

Bien que les enfants s'adaptent habituellement rapidement à un nouveau lieu de résidence, les adultes ont souvent plus de difficulté. Voici quelques conseils pour aider les expatriés à former un réseau de relations et de soutien :

- Votre organisation offre-t-elle des activités sociales, comme des pique-niques, des sports d'équipe ou des séances de mentorat avec des expatriés déjà établis? Ce sont d'excellents moyens pour les nouveaux arrivants de faire leur place et d'apprendre à connaître leur nouvel environnement.
- Vous pouvez aider vos employés expatriés et leur famille à s'installer en leur fournissant des renseignements sur leur pays d'accueil, notamment sur les sujets suivants :
- Les occasions de s'impliquer auprès de la communauté des expatriés de leur pays d'accueil, grâce à une liste des clubs, équipes sportives et activités qui s'y trouvent. Peu importe leur pays d'origine, les autres expatriés auront de l'information et du soutien à offrir.
- Les associations professionnelles, grâce auxquelles les expatriés pourront élargir leur réseau professionnel et rencontrer des personnes habitant près de chez eux et ayant les mêmes intérêts et expériences qu'eux.
- Suggérez-leur de prendre contact avec l'association étudiante de leur collège ou de leur université. La plupart de ces établissements ont des campus partout dans le monde.
- Si les employés sont pratiquants, fournissez-leur une liste de lieux de culte où ils pourront prendre part à des activités et faire du bénévolat.
- Suggérez-leur de participer aux activités organisées par l'école de leurs enfants afin de faire la connaissance d'autres parents.
- Y a-t-il des équipes locales au sein desquelles ils pourraient s'adonner à leur sport préféré ou se familiariser avec un sport populaire dans le pays d'accueil? S'ils aiment la musique, donnez-leur de l'information au sujet de groupes musicaux ou de chorales.

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 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.



Il s'avère que les employés expatriés qui se lient d'amitié avec des gens du pays d'accueil trouvent souvent des mentors culturels qui les aident à s'adapter à la nouvelle culture, voire à la nouvelle langue, ce qui leur permet de se sentir davantage chez eux. Voici quelques conseils que vous pouvez donner à vos employés expatriés et leur famille :

- **Faites du bénévolat.** Entraînez une équipe sportive, donnez des cours ou donnez de votre temps à un organisme de bienfaisance local.
- **Acquérez une nouvelle compétence.** Adonnez-vous à une activité populaire dans votre pays d'accueil.
- **Cherchez des activités collectives.** Dans plusieurs villes, des gens partageant une même passion organisent des activités ou des événements, souvent gratuits, qui permettent de rencontrer des gens ayant des affinités.
- **Célébrez les traditions de votre pays d'origine et de votre pays d'accueil.** Organisez des réceptions et invitez vos voisins, des membres d'associations professionnelles (si cela est approprié), vos nouvelles connaissances et d'autres expatriés. Acceptez des invitations provenant de gens du pays (si cela est approprié) à participer à leurs célébrations religieuses ou culturelles.

Aider les employés à combattre la solitude

La solitude et l'isolement peuvent compromettre non seulement votre rendement en tant que gestionnaire, mais également celui des membres de votre équipe. Même si vous voulez vraiment aider un autre expatrié ayant du mal à s'adapter, cela pourrait être inapproprié sur le plan culturel. Recevoir des conseils personnels peut être ressenti comme un échec ou un déshonneur et pourrait avoir des répercussions sur d'autres membres de l'équipe. Faites appel aux experts culturels de votre programme d'aide aux employés expatriés pour connaître la meilleure façon de répondre aux différents besoins de votre équipe. Votre organisation comprend l'importance du soutien aux expatriés. C'est pourquoi elle offre un programme d'aide à ses employés expatriés et à leurs personnes à charge vivant avec eux ou ailleurs. N'hésitez pas à vous prévaloir de ce programme ou à en parler aux employés expatriés.

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 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.

