Travail et santé à l'intention des employés expatriés

Septembre 2017

Se constituer un réseau de soutien à l'étranger

Pour les gestionnaires, quel que soit le secteur dans lequel ils travaillent, un réseau diversifié constitué de dirigeants d'entreprise, de pairs et d'amis qui peuvent leur fournir des conseils, de l'information, des ressources et, surtout, du soutien, est devenu un outil essentiel sur le plan des affaires et du cheminement professionnel. Dans le cas particulier des gestionnaires expatriés, il est crucial d'avoir à la fois un réseau professionnel et un réseau social. Ceux-ci doivent pouvoir compter sur des gens qui les aident à comprendre les nuances des différentes attentes culturelles, les rôles sociaux, l'étiquette des affaires et les méandres de la bureaucratie gouvernementale, ainsi que sur un cercle d'amis qui les aide à absorber le choc culturel et à lutter contre le sentiment d'isolement. Toutefois, il peut être difficile de se constituer de tels réseaux dans un nouveau milieu.

Séparés par la distance et la culture

Oui, la technologie révolutionne la manière dont on communique, mais Skype, les courriels, les messages instantanés, les médias sociaux, les textos et les appels téléphoniques occasionnels ne remplacent pas le temps passé en famille, le plaisir qu'on a avec de vieux amis ou les sorties avec les collègues de travail. Les choses sont d'autant plus difficiles pour les gestionnaires expatriés que dans plusieurs cultures, la hiérarchie organisationnelle est importante et une trop grande familiarité avec les personnes en haut de l'échelle est jugée inappropriée, voire irrespectueuse. Si on y ajoute les différents rôles sexuels et sociaux ainsi que les singularités linguistiques et culturelles, on peut comprendre facilement pourquoi de nombreux gestionnaires expatriés ont de la difficulté à nouer des liens sociaux et professionnels dans leur nouveau milieu.

Se bâtir un réseau

Malgré les difficultés, il existe des moyens pour que l'établissement d'un réseau de soutien soit moins intimidant. En voici quelques exemples :

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.

© Morneau Shepell ltée, 2017. Bulletin offert par Morneau Shepell, le plus grand fournisseur de programmes d'aide aux employés et à la famille (PAEF) du monde. Ce bulletin est fourni à titre informatif et son contenu pourrait ne pas nécessairement représenter les opinions des organisations individuelles. Pour de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec votre PAEF ou consulter un professionnel.

- Impliquez-vous dans la communauté des expatriés. Les groupes d'expatriés constituent un excellent moyen de rencontrer des ressortissants de votre pays et d'autres régions du monde. Ils pourraient vous renseigner sur les possibilités de réseautage et d'engagement auprès de la collectivité locale.

- Communiquez avec l'association des anciens 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 des associations professionnelles dans votre nouveau milieu et dans votre pays d'origine. C'est un excellent moyen d'étendre vos réseaux internationaux.

- Demandez à des amis, à des connaissances ou à des membres de votre famille dans votre pays s'ils ont des contacts personnels ou professionnels dans votre nouveau milieu.

- Visitez la chambre de commerce locale (ou un organisme équivalent) pour savoir comment établir des liens avec des professionnels locaux du monde des affaires. Plusieurs chambres de commerce organisent des activités de réseautage.

- Faites du bénévolat. Mettez votre expérience professionnelle et vos compétences à la disposition des organismes de charité locaux. Siéger à des conseils d'administration ou aider à organiser des événements sont de bonnes manières de rencontrer des dirigeants d'entreprise locaux ou expatriés, ainsi que des personnes qui partagent les mêmes intérêts que vous.

- Développez vos compétences professionnelles. Profitez des possibilités de perfectionnement professionnel offertes par votre entreprise et les établissements d'enseignement locaux. Participez à des colloques et à des séminaires afin de rencontrer des pairs originaires de votre pays d'accueil ou même d'autres pays.

- 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, devenez membre d'un orchestre ou d'une chorale. Non seulement vous rencontrerez des gens qui ont les mêmes affinités que vous, mais vous vous amuserez et atténuerez votre stress.

- Profitez de la technologie. Les médias sociaux vous permettent non seulement de rester en contact avec votre famille, vos amis et vos collègues, mais aussi de réseauter dans votre nouveau milieu. Des sites comme Facebook et LinkedIn hébergent des dizaines de groupes professionnels et sociaux consacrés aux expatriés dans plusieurs pays. Renseignez-vous également sur les rencontres de réseautage locales, qui regroupent des personnes partageant les mêmes intérêts personnels et professionnels que vous.

- Améliorez vos compétences linguistiques. Si vous apprenez à parler couramment la langue locale, vous gagnerez un précieux atout professionnel ET social. Les gens du cru reconnaîtront vos efforts et seront plus enclins à vous accepter dans leur communauté d'affaires.

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.

© Morneau Shepell ltée, 2017. Bulletin offert par Morneau Shepell, le plus grand fournisseur de programmes d'aide aux employés et à la famille (PAEF) du monde. Ce bulletin est fourni à titre informatif et son contenu pourrait ne pas nécessairement représenter les opinions des organisations individuelles. Pour de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec votre PAEF ou consulter un professionnel.

- Faites preuve de souplesse. Dans certaines cultures, il est facile d'aborder les gens directement, alors que dans d'autres, il faut un intermédiaire. Observez comment le réseautage se fait dans votre nouveau milieu. Par exemple, dans certaines régions de l'Asie, vous vous ferez probablement plus de contacts professionnels importants dans les bars à karaoké que dans les clubs de loisirs.

Enfin, soyez patient. Il faut du temps pour nouer des relations professionnelles et personnelles, chez vous comme à l'étranger. Or, elles sont essentielles pour assurer votre avenir et enrichir votre vie. Pour de plus amples renseignements sur la vie et le travail à l'étranger, communiquez avec votre programme d'aide aux employés.

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.

© Morneau Shepell ltée, 2017. Bulletin offert par Morneau Shepell, le plus grand fournisseur de programmes d'aide aux employés et à la famille (PAEF) du monde. Ce bulletin est fourni à titre informatif et son contenu pourrait ne pas nécessairement représenter les opinions des organisations individuelles. Pour de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec votre PAEF ou consulter un professionnel.