



Prendre soin de votre esprit pendant votre affectation à l'étranger

Travailler et vivre dans un pays où la culture est différente, loin de sa famille et de ses amis, peut causer du stress. Une affectation à l'étranger requiert de la souplesse, de la résilience, de l'autonomie et de bonnes capacités d'adaptation. Sans ces qualités, un employé expatrié est deux fois plus susceptible de développer des symptômes d'anxiété, de dépression et d'autres problèmes de santé mentale¹. En raison du lien étroit qui existe entre la santé mentale et la santé physique, il est essentiel de prendre soin de votre corps et de votre esprit pendant une affectation à l'étranger.

Prendre soin de votre santé physique

Des problèmes de santé physique augmentent le risque de développer des problèmes de santé mentale, alors que des problèmes de santé mentale peuvent avoir des répercussions négatives sur la santé physique. Pour conserver une bonne santé physique et mentale, il est important de bien vous nourrir, de maintenir un poids santé, de faire de l'exercice et de dormir suffisamment – ce qui n'est pas toujours facile en pays étranger lorsque vous avez un emploi du temps chargé.

Selon le pays d'accueil, les employés expatriés doivent souvent réapprendre à bien manger. Des aliments de base disponibles au pays d'origine peuvent être rares et les aliments locaux peuvent paraître étranges et déroutants. Un employé expatrié doit être curieux et faire l'essai des produits du terroir et des saveurs culinaires régionales. Cela peut même être bon pour la santé. Par exemple, le curcuma, l'ingrédient principal de nombreux currys, est reconnu pour ses effets anti-inflammatoires et curatifs. Selon des études récentes, le curcuma et le gingembre, un autre produit asiatique populaire, peuvent aider à combattre la maladie d'Alzheimer. Les chercheurs soulignent le fait que les taux d'Alzheimer en Inde sont quatre fois inférieurs à ceux de l'Amérique du Nord, peut-être parce que les Indiens consomment généralement 100 à 200 milligrammes de curry par jour.

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.



Pratiquer un sport est un excellent moyen de faire de l'exercice et de rencontrer de nouvelles personnes. Votre jeu préféré n'étant peut-être pas populaire ou même connu dans votre nouveau pays, pourquoi ne pas envisager de participer à un sport local – qu'il s'agisse de football, de cricket, de rugby ou de tennis de table. Il est plus facile de rester actif dans de nombreuses villes où il est souvent plus pratique de marcher ou de faire du vélo, en prenant soin de toujours observer la signalisation et les règlements de la circulation.

Prendre soin de votre santé mentale

À la maison ou à l'étranger, nous devons prendre soin de notre santé mentale comme nous prenons soin de notre santé physique. Les conseils suivants peuvent vous être utiles.

- **Réservez-vous du temps.** Il est souvent difficile de maintenir un équilibre travail et vie personnelle, mais il est important de consacrer du temps aux activités personnelles et familiales.
- **Ayez une vie sociale.** Tenez-vous au courant des activités sociales. Développez votre réseau de soutien local en faisant la connaissance de nouvelles personnes. Essayez de vous impliquer dans la communauté des expatriés, joignez-vous à une équipe sportive locale ou suivez des cours.
- **Maintenez des liens.** La vie à l'étranger n'est pas difficile que pour les employés expatriés seulement; elle l'est également pour leur famille et leurs amis au pays d'origine. La technologie facilite les contacts, mais les différents fuseaux horaires et emplois du temps peuvent présenter des défis. Envisagez d'organiser au cours des fins de semaine un appel sur Skype avec tous les membres de votre famille ou de créer une page Facebook personnelle pour partager des nouvelles et des photos.
- **Pensez à la spiritualité.** Si vous êtes membre d'une communauté confessionnelle, trouvez un lieu de culte qui répond aux besoins de votre famille. Si vous n'êtes pas croyant, méditez ou pratiquez la pleine conscience.
- **Demandez de l'aide.** Il y a des moments où nous avons besoin de l'aide d'un professionnel. Si vous ou un membre de votre famille vous sentez dépassés par une situation ou un problème, communiquez avec votre programme d'aide aux employés et demandez à parler à un conseiller.

Les cinq étapes de la pleine conscience

Pratiquer la pleine conscience signifie vivre le moment présent. Elle se définit comme étant une présence active et attentive au moment présent au cours de laquelle vous observez vos pensées et vos sentiments avec détachement sans juger s'ils sont bons ou mauvais. La pleine conscience est parfois difficile à réaliser dans une vie mouvementée et stressante, mais il existe des moyens très simples d'y parvenir.

1. **Cinq minutes par jour, cessez vos activités et accordez du temps à votre « être ».** Prenez un bain, savourez une tasse de thé, écoutez de la musique, méditez ou priez. Confortablement assis, faites l'essai de la méditation de pleine conscience. Faites le vide dans votre esprit et concentrez-vous sur votre respiration – inspirez, puis expirez. Si votre esprit commence à vagabonder, concentrez-vous sur votre respiration.

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.



2. **Cultivez la gratitude.** Malgré le rythme effréné de notre vie et le stress que nous ressentons, il y a toujours des choses qui nous inspirent de la reconnaissance. Plusieurs personnes trouvent utile de tenir un journal de gratitude dans lequel elles dressent la liste des choses pour lesquelles elles sont reconnaissantes. Cultiver la gratitude ramène notre esprit au moment présent et aux choses qui sont importantes dans notre vie.
3. **Reconnaissez vos sentiments.** Vous n'êtes pas obligé d'être *toujours* heureux. Si vous vous ennuyez de votre pays ou de vos proches, il est naturel d'éprouver de la frustration et de la tristesse. Évitez de vous juger. Accordez-vous le droit de ressentir ce que vous ressentez vraiment.
4. **Acceptez les gens comme ils sont.** Ne vous attendez pas à ce que les membres de votre famille, vos amis ou vos collègues de travail soient parfaits. Acceptez que les gens n'agissent pas nécessairement comme vous le voulez et que les choses ne se produisent pas exactement comme prévu. L'acceptation n'est pas synonyme de soumission. Elle signifie que vous ne mettez pas l'accent sur vos opinions, vos jugements et votre désir de faire les choses différemment.
5. **Faites preuve de compassion.** Lorsque des problèmes professionnels ou personnels nous accablent, nous sommes portés à croire que nous sommes les seuls à éprouver des difficultés. La compassion envers les autres nous aide à voir les aspects positifs de notre vie. Nous devons également avoir de la compassion pour nous-mêmes. Dans une situation difficile, nous avons tendance à nous faire des reproches en bâtissant des scénarios hypothétiques. Cela peut entraîner un état d'inaction et même la dépression. Nous devons plutôt reconnaître nos sentiments et nous demander ce que nous pouvons faire maintenant pour aller de l'avant.

Nous ne sommes pas automatiquement en bonne santé physique et mentale simplement parce que nous n'avons pas une maladie physique ou mentale. Nous devons faire en sorte de rester en santé – au pays d'origine et à l'étranger.

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.

