



Comment réagir aux événements importants ou dramatiques survenant dans le pays d'origine

La plupart des employés expatriés le savent, vivre loin de chez soi et de ses proches pose de nombreuses difficultés. Il est particulièrement difficile de composer avec un événement important qui se produit dans le pays d'origine, alors que vous êtes au loin et dans l'impossibilité de soutenir vos proches. Il peut s'agir d'événements prévus ou non, comme un mariage, une naissance, une fête de famille, un anniversaire important, ou encore d'incidents tristes ou traumatisants, tels que la mort d'une personne chère, le vieillissement ou la maladie d'un parent et, dans de rares cas, d'une catastrophe naturelle ou d'un acte de violence.

Heureusement, vous pouvez vous préparer aux conséquences des événements importants qui peuvent survenir alors que vous vivez au loin. Nous vivons à une époque où la communication n'a jamais été aussi rapide ou facile. Alors, quand des événements importants se produisent, un peu de prévoyance vous aidera à mieux y faire face.

Faites un plan

Avant de déménager, faites un plan à exécuter en cas d'événements importants prévus ou imprévus. Ce plan peut englober la planification financière ainsi que les modes de communication.

Vous pourriez mettre de côté de l'argent à utiliser pour l'achat d'un billet d'avion en cas d'urgence ou prévoir de l'aide pour le soin des enfants au cas où l'un des deux parents doit retourner au pays. Avant de partir, indiquez aux membres de votre famille de quelle manière, à quelle fréquence et à quel moment vous communiquerez avec eux. Être en contact régulier aide à se sentir près de chez soi et en phase avec la situation.

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.



Par exemple, si vous anticipez la détérioration de la santé ou le décès d'un proche âgé pendant que vous êtes au loin, un blogue familial contenant des mises à jour par les soignants et les visiteurs vous aidera à garder le contact. Lorsqu'un décès ou un événement traumatisant survient, disposer d'un plan de communication clair et de moyens d'entrer en contact avec les autres vous permettra d'être le plus disponible et impliqué possible.

Évaluez les choix qui s'offrent à vous

Pendant que vous êtes au loin, la vie dans le pays d'origine continue et des événements se produisent. Il est alors important de considérer au départ à quel moment et dans quelles situations vous ou les membres de votre famille retournerez à la maison. Un événement inattendu comme la mort subite d'un être cher vous incitera à retourner au pays. Cependant, dans le cas d'une situation évoluant à long terme, telle une maladie, il peut être plus difficile de déterminer le moment et la durée d'un retour à la maison. Que pourriez-vous faire pour aider vos proches et demeurer en contact avec eux même si vous n'êtes pas en mesure de retourner au pays? Soyez créatif dans votre manière de participer aux mariages et aux fêtes : utilisez les communications numériques ou envoyez des cadeaux ou des gages d'affection à vos proches. Vous n'êtes pas tenu de connaître toutes les réponses à l'avance, mais il vous sera utile de réfléchir à ce que vous pourriez faire si un événement survenait, car cela vous permettra d'envisager plusieurs possibilités.

Demeurez à jour tout en étant présent

Lorsqu'une situation difficile a cours loin de vous, cela peut devenir préoccupant. Cet état peut parfois être exacerbé par les technologies numériques qui permettent de rester en ligne et au fait des événements 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, que ce soit en visionnant de grands reportages ou en envoyant des messages texte à vos êtres chers. Même s'il est important de demeurer informé, il peut être épuisant de se tenir à jour à chaque instant. Prenez des nouvelles régulièrement tout en demeurant présent dans votre quotidien. Si vous avez l'impression que ce qui se passe dans votre pays d'origine consume entièrement votre temps, votre énergie et votre résilience, parlez à un conseiller pour retrouver votre équilibre.

Prenez soin de vous

Quand un événement important survient chez vous alors que vous êtes affecté à l'étranger, vous devez garder à l'esprit que prendre soin de votre propre santé vous aidera à être en mesure de faire face à la situation. Peu importe que cet événement soit positif et que vous ayez le mal du pays, ou que l'événement soit négatif et vous vous inquiétiez du bien-être et de la sécurité de vos proches, il est important de prendre soin de vous-même. Reposez-vous le plus possible, mangez sainement, faites de l'exercice, évitez de consommer plus d'alcool ou d'avoir recours à des drogues, et suivez votre routine. Parler à des gens ayant vécu des expériences similaires vous aidera, tout comme vous confier à votre famille et à vos amis, ou vous adresser à un conseiller professionnel.

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.



Nous savons tous que la perte, le deuil, la joie et la croissance font partie de la vie et des relations humaines. Lorsque ces événements surviennent quand vous êtes au loin et dans l'impossibilité de donner et de recevoir du soutien ou de participer aux joies et aux changements de la vie, ils peuvent être particulièrement stressants. Rappelez-vous que vous n'êtes pas seuls. Utilisez les ressources qui vous sont offertes en tout temps et en tout lieu par le programme d'aide aux employés expatriés. Avec de la planification, de la communication et parfois de l'aide externe, il est possible de soutenir vos proches au pays tout en menant une vie équilibrée au loin. Il est impossible d'être à deux endroits en même temps, mais on peut garder le contact en étant présent dans sa propre vie.

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.

