



La communication à l'ère numérique

Les technologies numériques ont changé le paysage de la communication. Que vous communiquiez avec une personne qui est près ou loin de vous, il est probable que vous le faites plus souvent par messagerie instantanée, par courrier électronique et par appel vidéo que par téléphone ou par la poste. Lorsque vous travaillez à l'étranger, la communication numérique prend une place encore plus importante dans votre vie, car c'est le moyen le plus efficace, le plus simple et le plus accessible de rester en contact avec vos proches.

Bien que cette évolution rapide des technologies de la communication vous facilite la vie quand votre travail vous emmène loin des personnes qui vous sont chères, passer trop de temps devant un écran lumineux peut vous empêcher de profiter pleinement de l'expérience d'expatrié. Afin de maximiser l'usage de la communication numérique tout en trouvant l'équilibre entre celle-ci et votre nouvelle vie à l'étranger, gardez les conseils suivants à l'esprit.

Ce qu'il faut faire : planifier des appels vidéo

Les technologies comme Skype et FaceTime sont un excellent moyen de demeurer en contact avec vos amis et votre famille dans votre pays d'origine. Pour que ces **réunions** avec vos proches puissent avoir lieu sans problèmes d'organisation, il est préférable de les planifier, surtout quand vous devez composer avec différents fuseaux horaires. Prévoyez un appel vidéo à la même heure chaque semaine pour prendre de leurs nouvelles. Cela permet d'instaurer une routine dont vous avez tant besoin dans votre semaine et enlève la pression de toujours devoir trouver un moment qui convient à tout le monde.

Ce qu'il ne faut pas faire : rester les yeux rivés à votre téléphone intelligent

Vérifier constamment vos courriels, vos messages et vos médias sociaux peut vous empêcher de vous faire de nouveaux amis dans la vie réelle. Si vous vous concentrez seulement sur les gens dans votre pays d'origine, vous pourriez être moins susceptibles de faire de nouvelles connaissances dans votre pays d'accueil. Attendez quelques heures avant de jeter un coup d'œil à votre téléphone et évitez de répondre à vos messages lorsque vous êtes en présence d'amis ou de collègues.

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.



Ce qu'il faut faire : activer la fonction « mode avion » de vos appareils pendant que vous dormez

C'est peut-être le milieu de la nuit où vous vivez en ce moment, mais dans votre pays d'origine, c'est le début de la soirée, et tous vos amis publient des photos sur Instagram ou envoient des messages textes pour rapporter les commérages de leur journée. Si vous vous réveillez pour vérifier l'heure, il est facile de vous laisser entraîner dans un tourbillon d'information provenant de gens de votre pays d'origine. L'activation de la fonction « mode avion » de votre téléphone élimine ce risque et vous aide à passer une bonne nuit de sommeil, qui est la clé du succès.

Ce qu'il ne faut pas faire : supposer que les personnes dans votre pays d'accueil ont les mêmes habitudes que les gens dans votre pays d'origine

Les coutumes relatives à l'usage de la technologie numérique peuvent varier d'un pays à l'autre. Dans votre pays d'accueil, il se peut que les gens gardent leurs téléphones mobiles hors de leur portée pendant le souper ou que les tendances en matière de médias sociaux ne soient pas les mêmes que celles de votre pays d'origine. Soyez attentif et prenez note de la façon dont les choses fonctionnent où vous vivez en ce moment.

Comme pour tant de choses dans la vie, il est important de trouver un équilibre. Dans ce cas-ci, partagez votre temps équitablement entre vos interactions sociales en personne avec vos nouveaux amis et vos interactions sociales numériques avec vos amis de votre pays d'origine, afin de tirer le meilleur parti de votre expérience d'expatrié!

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.

