



Choc culturel : ce qui est normal et ce qui l'est moins

En plus de vous offrir la possibilité d'acquérir des compétences et de l'expérience en affaires internationales, une affectation à l'étranger donne à vos enfants l'occasion d'apprendre une nouvelle langue et de mieux comprendre le monde dans lequel ils évoluent. Par contre, l'adaptation à un pays où tout semble différent, à savoir le climat, le paysage, la langue, la nourriture, la religion, le code vestimentaire, ainsi que les attitudes, les valeurs et la façon de communiquer des gens, peut être une expérience stressante pour tous les membres de la famille. En comprenant le processus d'adaptation, votre famille pourra effectuer la transition plus facilement, ce qui vous permettra de vous concentrer sur vos responsabilités professionnelles.

L'adaptation ne se fait pas en un clin d'œil

Le processus d'adaptation comporte plusieurs étapes.

1. **La lune de miel.** Il règne ce climat d'euphorie qui accompagne le début de toute nouvelle aventure. Tout est fascinant et exaltant, et les différences que vous observez vous semblent à la fois exotiques et intéressantes.
2. **Le rejet.** Après la lune de miel vient le choc culturel. Vous vous sentez davantage en confiance et en sécurité dans votre propre environnement culturel, et vous ne voulez fréquenter que des personnes ayant les mêmes origines que vous.
3. **Le rétablissement.** Vous commencez à remettre les choses en perspective, et vous nouez des liens d'amitié à l'intérieur et à l'extérieur de la communauté d'expatriés. Vous ne rejetez plus la culture locale, mais commencez à vous y plaire dans votre nouvel environnement.

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.



4. **L'ajustement.** Les tâches et les conversations de tous les jours ne posent plus de difficulté, et vous vous sentez maintenant à l'aise et en confiance dans votre nouveau pays. Vous n'avez plus l'impression d'être un étranger.
5. **Le choc culturel inverse.** Ce phénomène survient lorsque les gens retournent à la maison après un long séjour à l'étranger. Tout comme ils avaient dû le faire dans un nouveau pays et une nouvelle culture, ils doivent maintenant s'adapter à leur pays à leur retour au bercail.

Ce à quoi vous attendre

Déménager au pays ou dans le monde peut provoquer de la nostalgie, de l'anxiété, de la solitude, de l'insécurité et de l'irritabilité. Il est normal d'éprouver des malaises physiques et de la difficulté à dormir, d'avoir des problèmes de concentration ou de développer des sentiments négatifs à l'égard du pays d'accueil et de la culture des gens qui y vivent.

Bien qu'il faille s'attendre à un certain choc culturel, certaines personnes ont des réactions graves qui peuvent nuire à leur vie professionnelle et à leur vie familiale. En fait, les problèmes familiaux constituent la principale cause du retour au bercail prématuré d'un expatrié.

Les difficultés auxquelles fait face le conjoint de l'expatrié sont fréquemment une cause de retour. Dans plusieurs cas, le conjoint a quitté son emploi, sa famille et ses amis, et s'il n'est pas en mesure de travailler ou n'a pas la possibilité de socialiser, il peut se sentir isolé. Les conjoints d'expatrié doivent mobiliser toutes leurs aptitudes sociales pour se faire de nouvelles connaissances parmi les membres de la collectivité locale et de la communauté d'expatriés.

De six à douze mois sont généralement nécessaires à la plupart des gens pour qu'ils se sentent à l'aise dans leur nouvel environnement. Certains signes pourraient toutefois indiquer que vous ou votre conjoint éprouvez des difficultés plus sérieuses. En voici quelques-uns :

- aggravation de la dépression et de l'anxiété;
- accentuation de la colère et du ressentiment;
- consommation d'alcool ou de drogues pour composer avec la situation;
- refus d'interagir avec d'autres expatriés et avec les gens du pays;
- incapacité de se concentrer et de résoudre des problèmes simples;
- peur d'entreprendre de nouvelles activités ou de visiter de nouveaux endroits.

Si la situation ne s'améliore pas et perdure, de manière à causer des difficultés relationnelles et à affecter votre fonctionnement au quotidien, communiquez avec votre médecin de famille ou votre PAEF afin d'obtenir de l'aide.

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.



Les enfants vivent aussi un choc culturel

Les enfants réagissent souvent de la même façon que les adultes, mais ils éprouvent de la difficulté à verbaliser ce qu'ils ressentent. Surveillez les changements de comportement. Vos enfants sont-ils plus irritables, agressifs, timides ou accaparants que d'habitude? Un enfant heureux en temps normal se met-il soudainement à pleurer ou à mal se conduire? Vos enfants se plaignent-ils souvent de douleurs au ventre ou de maux de tête? Encouragez-les à parler de ce qui les tracasse et aidez-les à élaborer des stratégies pour se faire des amis et se sentir plus à l'aise.

Faciliter la transition

Vous pouvez prendre différentes mesures pour atténuer les effets du choc culturel au sein de votre famille.

- Sachez à quoi vous attendre. Avant votre départ, renseignez-vous le plus possible au sujet de votre prochain lieu de résidence. Plus vous en saurez sur la culture, plus il vous sera facile de vous adapter. Demandez à votre enfant d'effectuer des recherches sur son nouveau milieu de vie et sa nouvelle école, et expliquez-lui à quoi il devra s'attendre. Trouvez des endroits intéressants à découvrir et des activités enrichissantes à faire.
- Apprenez quelques mots et phrases. Le fait de ne pas comprendre la langue locale peut susciter un grand stress pour les adultes et les enfants, et mener à l'isolement. Exercez-vous en famille à maîtriser quelques mots et expressions avant votre arrivée.
- Déchiffrez la communication non verbale, comme les expressions faciales, les gestes de la main, etc., car elle peut être tout aussi importante que le langage verbal dans certaines cultures. Au Brésil par exemple, le signe pour indiquer « OK » (un cercle avec le pouce et l'index) est considéré comme une insulte.
- Apportez des gâteries de la maison. Même quand tout va bien, les enfants peuvent être difficiles sur la nourriture. Pour les aider à s'adapter, et pour atténuer votre stress, apportez leurs céréales ou leurs biscuits favoris pour atténuer la tension qui règne dans la famille au cours des premières semaines. Jusqu'à ce que les enfants découvrent les gourmandises locales, demandez à des amis ou à des membres de la famille de vous expédier à l'occasion les petites douceurs dont les enfants se régalaient à la maison.
- Transformez la nouvelle chambre de votre enfant en havre de paix. Rendez-la aussi accueillante que possible afin qu'il puisse s'y réfugier lorsque la situation lui semble difficile à supporter. Si cela est possible, apportez dans vos bagages certains de ses jeux, jouets et animaux en peluche favoris et peignez sa chambre de la même couleur.
- Engagez toute la famille dans la communauté d'expatriés. Il peut être très utile pour vous et votre famille de rencontrer des gens qui ont vécu des expériences semblables.

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.



Enfin, soyez patients et gardez votre sens de l'humour. Avec le temps, les tâches et les conversations du quotidien deviendront chose facile, et vous n'aurez plus le sentiment d'être des étrangers. Tous les membres de la famille parviendront à vivre heureux dans une culture différente tout en préservant leur identité.

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.



© Shepell, 2016. Bulletin offert par 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.