

Aider votre conjoint à s'adapter à la vie d'expatrié

Déménager dans un nouveau pays peut représenter tout un défi, surtout lorsque votre conjoint vous suit. Le fait de se retrouver dans un endroit étranger peut avoir des répercussions considérables sur son identité et son estime de soi.

Lorsqu'on s'installe dans un nouveau pays, il est normal que la maison, la famille et les amis nous manquent, ou encore des objets qu'on n'a pas pu emporter. Les conjoints des expatriés peuvent se sentir isolés ou s'inquiéter de ne plus avoir de place dans cette nouvelle vie. Si votre conjoint a quitté son emploi pour vous accompagner, il pourrait se sentir inutile ou démotivé. Lorsque l'on s'adapte à une nouvelle culture et à un environnement inconnu et que l'on tisse un nouveau réseau social, il arrive souvent que l'on ressente la solitude et l'isolement. À cette étape du déménagement, des sentiments comme l'hostilité à l'égard de la culture d'accueil et le ressentiment sont à la fois courants et normaux.

Donc, il est important que vous aidiez votre conjoint à s'adapter. Voici quelques conseils qui pourraient vous être utiles.

Communiquez régulièrement avec lui. Dès votre arrivée, prenez soin de communiquer avec votre conjoint à différents moments de la journée et faites en sorte d'être à la maison pour les repas.

Luttez contre le choc culturel. Les familles de certains expatriés reçoivent de l'aide de leur entreprise pendant la période de transition, par exemple des cours d'immersion culturelle qui portent sur les valeurs et les attitudes locales, la nourriture, la langue, les coutumes et les conventions sociales. Que vous participiez à une formation officielle avec votre conjoint ou que vous fouilliez Internet pour trouver des blogues ou des plateformes collaboratives sur les voyages pour lire les commentaires des personnes qui sont déjà allées dans votre pays d'accueil, toutes les connaissances que vous pourrez acquérir sur votre pays et votre ville vous aideront à atténuer votre stress à l'arrivée.

Apprenez la langue. La vitesse et la compétence avec lesquelles une personne apprend une nouvelle langue dans son pays d'accueil sont un bon indicateur de l'adaptation et du succès de celle-ci. Aidez votre conjoint à apprendre la langue en usage dans le pays. Il faudrait à tout le moins qu'il apprenne des expressions clés pour se débrouiller et se sentir à l'aise et en sécurité dans son nouveau pays. Pratiquez la langue ensemble afin de vous améliorer tous les deux.

Par ici la sortie! Il se peut que votre conjoint ne puisse recréer sa routine dans votre nouvelle ville, mais vous pourriez lui suggérer de pratiquer un sport, d'acquérir une nouvelle compétence ou de retourner aux études. Il se sentira moins isolé s'il rencontre des gens qui partagent ses intérêts.

Allez à la rencontre de la communauté locale des expatriés. Renseignez-vous auprès de vos collègues expatriés pour savoir s'ils ont aussi un conjoint, et encouragez votre conjoint à faire des plans en vue d'échanger sur son expérience, à prendre un verre de vin ou même un repas avec eux. Ou encore, invitez-les pour des soupers-partages de temps à autre.

Gardez l'esprit ouvert pour améliorer votre humeur. Les expatriés qui acceptent de bon cœur les différences culturelles et saisissent les nouvelles occasions s'adaptent souvent plus facilement. Encouragez votre conjoint à se lancer dans des activités et à profiter des occasions qu'il trouve intéressantes.

Trouvez des moyens de vous tenir en forme. L'activité physique renforce la santé mentale et le système immunitaire, et atténue le stress. Incitez votre conjoint à rester en forme en se joignant à un groupe d'expatriés ou de concitoyens pour l'aider à rencontrer des gens. C'est une excellente manière de découvrir les activités qui sont populaires dans votre nouveau pays.

Parfois, il y a du bon dans la solitude. Il est possible que votre conjoint soit réticent à s'aventurer loin de maison. Suggérez-lui de commencer à tenir un journal ou un blogue, ou encore à adopter un passe-temps, par exemple la peinture.

Réservez-vous des moments en tête à tête. Planifiez des activités que vous et votre conjoint aimez tous les deux. Consacrer du temps à votre couple (en anglais seulement) facilitera la transition. Pensez à une activité qui vous fera bouger, par exemple une longue promenade à pied, une soirée dansante, une visite à la piscine ou une balade à vélo. Vous pouvez également vous lever un peu plus tôt pour savourer un café ensemble en parlant de tout et de rien, ou vous fixer des rendez-vous galants pour que votre conjoint se sente plus près de vous.

Comprenez que les hauts et les bas font partie de l'adaptation. Surtout, n'arrêtez pas de communiquer. Aidez votre conjoint à apporter les changements nécessaires pour améliorer la situation. Souvent, votre conjoint est tellement occupé à aménager la nouvelle maison qu'il ne ressent pas les répercussions du déménagement et du nouvel environnement avant que toute la famille soit finalement installée. Si votre conjoint a de la difficulté à dormir ou montre des signes de dépression, tournez-vous vers les ressources professionnelles mises à votre disposition grâce au programme d'aide aux employés expatriés de votre entreprise.

Si vous avez des questions à ce sujet ou si vous voulez parler d'une situation personnelle qui vous préoccupe, nous vous invitons à communiquer avec votre programme d'aide aux employés expatriés (PAEE). Vous trouverez les coordonnées dans votre brochure du PAEE, ou vous pouvez communiquer avec un téléphoniste local et demander de faire un appel à frais virés au Canada au 905 886-3605. Vous serez alors mis en communication avec notre centre d'accès aux services où un représentant vous aidera à trouver un service de soutien près de votre lieu de résidence.