

Ménage à deux revenus : s'adapter à la vie à l'étranger quand les deux conjoints travaillent

Lorsqu'on s'engage dans une relation à long terme, on s'engage aussi à se soutenir mutuellement et à faire de nombreux compromis. Quand un des conjoints est muté à l'étranger ou qu'on lui offre une belle promotion, il est fréquent que l'autre conjoint le suive. Dans ce cas, ce dernier jouera un rôle de soutien dans la relation : il s'occupera des questions pratiques qui accompagnent le déménagement et aidera les enfants à s'adapter, s'il y a lieu. Il existe de plus en plus de couples expatriés dont les deux conjoints travaillent à l'étranger, que ce soit un travail dans le pays d'accueil ou dans le cadre d'un arrangement de travail flexible pour l'employeur dans le pays d'origine. Lorsque les *deux* conjoints travaillent dans un nouvel endroit qui leur est inconnu, ils font face à de nouveaux défis, parfois intimidants. Vous trouverez ci-après des conseils pour préserver une relation saine et tirer le maximum de votre séjour à l'étranger.

Faites preuve de souplesse

Quand les deux conjoints travaillent à l'étranger, il est fort probable que ce soit pour deux entreprises différentes, et ces entreprises peuvent être situées dans le pays hôte ou non. Par exemple, votre conjoint pourrait s'être entendu avec son employeur actuel pour conserver son poste, mais en travaillant à distance. Dans ce cas, il devra peut-être répondre à des courriels ou participer à des conférences téléphoniques en dehors de vos heures de bureau à l'étranger. De même, dans le cadre de votre nouveau poste, vous pourriez devoir travailler des heures supplémentaires, avoir un plus long trajet à parcourir pour vous rendre au travail ou avoir à voyager à l'extérieur de votre ville hôte. Être proactif et souple à l'égard de votre nouvel horaire et des nouvelles exigences de votre poste à l'étranger contribuera à faire en sorte que votre conjoint se sente soutenu dans cette nouvelle expérience et vous aidera à mieux performer au travail.

Échangez vos observations

Les renseignements sur les gens, les coutumes et la culture que vous recueillerez auprès de vos collègues dans votre pays hôte seront très précieux. Lorsque les deux conjoints travaillent à l'étranger, imaginez la mine de renseignements que vous pouvez recueillir en partageant vos observations et votre expérience quotidienne au travail. Profitez donc du souper pour échanger et poser des questions à votre conjoint ou noter celles que vous désirez poser aux autres expatriés lors de vos prochaines sorties.

Apprenez ensemble

L'adaptation à une nouvelle culture et à une nouvelle langue peut engendrer autant d'émerveillement que de frustration. Inscrivez-vous ensemble à un cours de langue ou à une formation interculturelle. Ainsi, vous pourrez vous soutenir, vous encourager et vous aider mutuellement pendant les moments difficiles.

Passez du temps ensemble

Il est facile de consacrer toute votre énergie à votre nouveau travail et aux aspects pratiques de l'arrivée dans un nouveau milieu de vie, comme trouver un endroit où habiter, s'installer, gérer la

nouvelle réalité financière et trouver la bonne école pour les enfants, le cas échéant. Toutefois, il est aussi important, sinon plus, de passer du temps ensemble, ce qui peut être complexe si les deux conjoints doivent se divertir et socialiser avec des relations d'affaires en dehors des heures de bureau. Malgré tout, il est important de prévoir du temps dans vos horaires pour être ensemble. Inscrivez à votre agenda des sorties de couple et des activités familiales. Vous pourriez devoir vous contenter de moments plus courts, mais plus fréquents, et trouver des moyens créatifs de rester en contact et de vous tenir au courant. Ces moments passés ensemble renforcent le lien qui vous unit, qui est essentiel à la vie à l'étranger.

Obtenez de l'aide externe

De nombreuses ressources sont offertes aux gens dans votre situation. Renseignez-vous à savoir si votre employeur offre des programmes pour aider les familles pendant cette période d'adaptation ou faites appel à votre programme d'aide aux employés pour obtenir du soutien.

Lorsque vous acceptez de vous déraciner pour déménager ailleurs, vous devez faire face à une période d'adaptation à la fois déstabilisante et excitante. Cette période difficile mettra votre couple à l'épreuve. Alors, n'hésitez pas à parler de vos préoccupations et de vos difficultés ensemble ou avec un conseiller. Plus vous communiquez pendant cette période, mieux vous vous adapterez au changement et plus vous serez engagé dans votre nouvelle vie et votre nouveau travail.

Si vous avez des questions à ce sujet ou si vous souhaitez parler d'une situation personnelle, nous vous invitons à communiquer avec votre PAE. Vous trouverez les coordonnées dans votre brochure du PAE, 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 qui vous aidera à trouver un service de soutien près de votre lieu de résidence.