

Mettre à profit la puissance de la pensée positive

Vous avez probablement déjà entendu parler de la « psychologie positive », mais vous n'avez peut-être jamais songé à l'utiliser dans le cadre de votre affectation. En fait, la psychologie positive nous recommande de considérer la vie comme une expérience qui renforce notre résilience et nous aide à nous épanouir dans les situations difficiles. À titre d'employé expatrié, vous bénéficierez de ce point de vue optimiste lorsque vous devez relever des défis. Ce point de vue positif ne supprime pas les obstacles quotidiens. Il vous permet simplement de considérer les situations difficiles comme des expériences qui contribuent à vous renforcer. C'est une façon d'aborder chaque moment difficile comme une occasion de vous améliorer et de remplacer vos pensées négatives par des pensées positives.

Ce n'est sûrement pas facile de voir constamment le bon côté des choses, mais il existe des moyens qui aident à percevoir le côté positif de situations qui, pourtant, ne semblent offrir rien de positif à première vue.

Il n'est pas nécessaire de se sentir constamment heureux.

1. Ne vous critiquez pas si vous avez parfois des réactions négatives à l'égard de votre environnement. Vous vous sentez peut-être dépassé par la quantité de travail, par les comportements de vos collègues, par les usages et les points de vue de la culture du pays d'accueil. Prenez du recul et voyez à plus long terme dans quelle mesure vos expériences vous aideront à améliorer votre capacité d'adaptation, votre ouverture d'esprit et votre résilience.
2. Des changements surviennent constamment, et il est parfois difficile de s'y adapter. Vous espériez peut-être pouvoir vous adapter rapidement, vous intégrer facilement à la nouvelle culture et en tirer une grande satisfaction. Acceptez que les choses ne se déroulent pas de cette façon, et qu'il soit normal de traverser un processus d'adaptation. Ne portez pas toute votre attention sur ce que vous trouvez difficile, comme la langue ou le langage gestuel. Pensez plutôt à vos réussites, à vos objectifs à long terme. Avez-vous acquis de nouvelles connaissances, maîtrisez-vous de nouvelles compétences? Gardez ces acquis à l'esprit plutôt que les points que vous trouvez moins satisfaisants.
3. Faites une liste de ce qui vous rend heureux et intégrez ces activités à votre quotidien. En vous accordant quelques plaisirs tous les jours, qu'il s'agisse de prendre un café dans un commerce local ou de converser avec un collègue, les activités moins agréables prendront moins d'importance et seront plus faciles à accomplir.

Supprimez les obstacles.

1. Une gestion du temps déficiente crée beaucoup d'insatisfaction au travail. Si vous avez trop de réunions et que vous prenez du retard, les tâches importantes qui se présenteront vous sembleront insurmontables. Prenez le temps de concevoir une méthode pour traiter efficacement vos tâches quotidiennes et vous serez en meilleure position pour gérer les problèmes plus importants. Vous exercerez ainsi une plus grande maîtrise sur la situation.

Si vous avez des questions à ce sujet ou si vous souhaitez parler d'une situation personnelle, nous vous invitons à communiquer avec votre PAEF. Vous trouverez les coordonnées dans votre brochure du PAEF, 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.

2. Si vous éprouvez un sentiment d'isolement et le mal du pays, demandez de l'aide. Vérifiez auprès de votre organisation si un ancien expatrié pourrait vous aider. Il existe peut-être un cercle d'employés et de conjoints expatriés dans votre secteur. Le soutien de gens qui vivent des expériences semblables vous redonnera confiance. Le point de vue de ces gens sur votre nouvel environnement pourrait être positif et vous aider à modifier la perception que vous en avez.

Soyez conscient de ce qui vous rend heureux.

Tenir une liste, mentalement ou par écrit, constitue un excellent moyen de prendre conscience de vos progrès alors que la bataille semble difficile à remporter.

1. À la fin de chaque journée, demandez-vous ce que vous avez le plus aimé au cours de la journée. Votre intervention a-t-elle permis d'éviter un conflit? Avez-vous été plus efficace que d'habitude? Vous et votre conjoint avez-vous passé un bon moment ensemble?
2. Portez votre regard au-delà du milieu de travail et du moment présent. Quelles qualités de ce nouveau pays vous rendent heureux? Son climat? Sa cuisine? Le rythme de vie? En accordant davantage d'importance à ces aspects, vous serez moins enclin à vous attarder aux aspects négatifs.
3. Lorsque vous envoyez des nouvelles à votre famille et à vos amis qui sont restés au pays, assurez-vous de leur transmettre au moins une opinion positive ou une bonne expérience.
4. Profitez du pays d'accueil. Lorsque vous avez du temps, même si le temps libre est rare, organisez-vous pour pouvoir visiter les sites intéressants comme le ferait un touriste. En vous mettant dans la peau d'un touriste, vous redécouvrirez votre pays d'accueil, particulièrement si vous y êtes affecté pendant plusieurs années.

Acceptez les revers.

Acceptez les revers. Personne n'exige la perfection de votre part. Et vous n'êtes pas obligé de vous sentir heureux en tout temps. Vous pensez peut-être que les attentes à votre égard sont élevées, mais n'oubliez pas que vous avez été choisi pour cette affectation parce que votre employeur considérait que vous aviez les qualités requises pour relever le défi. Souvenez-vous de vos expériences passées et vous constaterez que vous avez déjà surmonté des difficultés. Regardez vers l'avenir et vous verrez que ce défi ne durera qu'un moment. Les situations exigeantes que vous vivez tous les jours contribueront, grâce à votre capacité d'adaptation, à vous doter de la résilience qui vous permettra de surmonter les difficultés.

Si vous avez des questions à ce sujet ou si vous souhaitez parler d'une situation personnelle, nous vous invitons à communiquer avec votre PAEF. Vous trouverez les coordonnées dans votre brochure du PAEF, 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.

Le saviez-vous?

- Selon un récent sondage, les employés expatriés travaillant en Thaïlande, en Espagne et en Nouvelle-Zélande sont plus enclins que les expatriés en général (23 %) à affirmer qu'ils s'établiront dans leur pays d'accueil ou qu'ils y retourneront (52 %, 39 % et 55 % respectivement).
- Pour ce qui est du séjour en général, les expatriés considèrent que la Thaïlande, le Canada et l'Afrique du Sud sont les pays les plus intéressants, notamment en raison de la facilité à s'adapter et à s'intégrer et de la qualité de vie.
- La qualité de vie (83 %), le climat (62 %) et les liens familiaux (27 %) constituent des critères beaucoup plus importants pour les employés expatriés que les employés en général.
- Hong Kong et la Russie sont les deux endroits désignés par les employés expatriés comme étant les plus difficiles sur le plan de l'intégration à la collectivité.
- Une étude menée auprès d'employés se déclarant « épanouis » a révélé que 16 % d'entre eux ont un meilleur rendement global au travail (selon leur supérieur) et que 125 % souffrent moins d'épuisement professionnel que leurs collègues. Ces employés ont un taux d'engagement envers leur entreprise de 32 % supérieur à la moyenne, et 46 % d'entre eux sont plus satisfaits de leur emploi.

Les références :

<http://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/newsletter.aspx?id=1554>
<http://www.expateexchange.com/lib.cfm?networkID=&articleID=3365>
<http://www.cicollective.com/blog/2012/8/7/positive-psychology-has-good-news-for-expats.html>
<http://www.expateexplorer.hsbc.com/files/pdfs/overall-reports/2011/report.pdf>
<http://hbr.org/2012/01/creating-sustainable-performance/ar/1>

Si vous avez des questions à ce sujet ou si vous souhaitez parler d'une situation personnelle, nous vous invitons à communiquer avec votre PAEF. Vous trouverez les coordonnées dans votre brochure du PAEF, 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.