

### Préparer votre enfant à quitter le foyer familial

Le grand jour approche : votre fils ou votre fille commence bientôt l'université, et il vous reste encore quelques leçons à lui enseigner. Quitter la maison pour la première fois peut être difficile pour un jeune, surtout s'il s'agit de quitter votre pays d'accueil ou de demeurer dans votre pays d'origine alors que vous partez seul à l'étranger pour une affectation professionnelle.

**Établissez des voies de communication.** Les parents expatriés comme vous doivent tenir compte de la distance, ce qui signifie qu'il faut établir des voies de communication sans tarder. Ainsi, lorsque votre enfant entreprendra sa carrière universitaire, vous vous sentirez l'un et l'autre soutenus et étroitement liés. Établissez très tôt la fréquence des appels, des clavardages ou des visites. Des conversations planifiées à l'avance apaiseront l'anxiété et le mal du pays, et favoriseront le sens des responsabilités.

**Déterminez quels seront les personnes-ressources et les mentors au pays.** S'il est malade ou a besoin de l'intervention d'un parent ou d'un adulte, vers qui votre enfant se tournera-t-il? Que fera-t-il s'il a besoin d'aide sur place? N'importe quel parent tient à ce que son enfant puisse appeler quelqu'un en cas d'urgence. Qui les invitera à souper à l'occasion, ou à célébrer une fête nationale? Il est préférable que la personne en question puisse voir votre enfant en personne, et ainsi vous avertir si quelque chose ne va pas. Idéalement, votre enfant devrait choisir une personne en qui il a confiance et qu'il connaît bien. Fournissez-lui les coordonnées de votre PAEF pour expatriés, afin qu'il obtienne le soutien confidentiel dont il a besoin au moment opportun, que ce soit en personne, par téléphone, par Internet ou par counseling par vidéoconférence.

**Définissez vos attentes quant à sa vie estudiantine.** Votre enfant connaît vos exigences relativement à son comportement, mais il est essentiel de lui énoncer vos attentes quant à sa vie sur le campus. Il doit savoir que les fêtes incessantes et la consommation d'alcool et de drogues sont à proscrire. Même s'il fait des choses que vous réprouveriez, il doit assumer la responsabilité de ses actes, par exemple rater une échéance ou échouer à un cours. Dites-lui que vous l'aimez malgré tout et que vous l'appuierez envers et contre tous.

**Encouragez son sens des responsabilités financières.** Si votre enfant n'est pas très au fait de sa situation financière, il est peut-être temps de lui donner un petit cours sur le crédit. Expliquez-lui comment il doit régler ses factures et apprenez-lui à dépenser judicieusement, établir un budget et préparer ses menus pour tout le semestre. Pour vraiment stimuler son sens des responsabilités financières, inscrivez-le à un cours où il apprendra ces connaissances essentielles.

**Souscrivez une assurance maladie.** Montrez à votre enfant comment l'assurance maladie fonctionne, au cas où il aurait besoin de soins médicaux dans votre pays d'origine. Fournissez-lui le numéro de contrat, le nom de l'assureur et montrez-lui comment présenter une demande de règlement. Si c'est possible et pertinent, souscrivez une assurance automobile (ou autre) avant son arrivée au pays. Selon le pays, cette assurance peut couvrir les locataires et la responsabilité civile.

*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 pour expatriés. 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.*

**Rafraîchissez ses connaissances des arts ménagers.** Votre enfant devra probablement apprendre à faire la cuisine et le ménage, et à gérer son temps judicieusement. Enseignez-lui l'importance d'une bonne alimentation, à choisir et acheter des aliments sains et nourrissants. Offrez-lui un livre de recettes faciles à préparer et apprenez-lui à utiliser la machine à laver. Votre enfant peut communiquer avec votre PAEF pour expatriés pour obtenir des services de soutien en nutrition afin de préparer de bons repas en votre absence. Ceci pourrait lui être vraiment utile, car la plupart des étudiants ont un budget limité et disposent de peu de temps pour se préparer des repas sains.

**Préparez-le à vivre un choc culturel inverse.** En revenant au pays pour étudier, votre enfant pourrait éprouver de la difficulté à se réintégrer. Il pourrait se sentir différent et plus mûr que ses pairs. Les gens pourraient ne pas être intéressés par ses récits et son expérience de la vie à l'étranger et, en raison de son exposition à d'autres cultures, sa perception et son interprétation de certains événements pourraient être différentes de celles de ses pairs qui n'ont jamais quitté le pays. Donc, votre enfant pourrait être déçu de ses anciens amis ou prendre ses distances par rapport à eux, tout en ayant de la difficulté à s'en faire de nouveaux. Il est important de guider votre enfant sur cette route parsemée d'écueils, qui s'ajoutent au stress d'avoir quitté la maison et à la pression des études.

Recherchez ensemble les plateformes que l'université peut offrir en ce qui a trait aux activités sociales et interculturelles. Les enfants d'expatriés sont souvent appelés « enfants élevés à l'étranger » et pourraient trouver plus simple de se lier à des étudiants étrangers qu'à des étudiants nés dans le même pays qu'eux.

**Travaillez en famille.** Puisque les familles expatriées sont autonomes et que leurs membres doivent compter les uns sur les autres pour apprivoiser leur nouvel environnement, les liens familiaux sont souvent très forts. Toute la famille devra s'adapter et s'habituer à voir une place vide à table. Les frères et sœurs qui restent au pays ressentiront également une perte, particulièrement s'ils étaient très proches et se confiaient tous leurs secrets. Encouragez la fratrie à rester en contact; aidez-les à dire au revoir et surveillez les répercussions de la séparation une fois que votre enfant aura quitté la maison. Vous devrez peut-être aider ceux qui restent derrière à surmonter leur peine.

**Acceptez de voir le nid se vider.** Bien des parents éprouvent un sentiment de perte et d'anxiété lorsque leur enfant quitte la maison pour la première fois. Soudain, il y a une place vide dans la famille, et vous pourriez sentir que vous n'êtes plus en mesure de guider et de protéger votre enfant. Le savoir dans votre pays d'origine, à des milliers de kilomètres de vous, pourrait aviver ce sentiment. Demeurez en contact avec votre enfant, fréquentez des parents qui vivent la même chose et intégrez de nouvelles activités dans votre horaire. Soyez réaliste : reconnaissez que vous avez élevé votre enfant du mieux que vous pouviez et qu'il peut compter sur votre amour, vos valeurs, vos conseils et vos relations familiales. Il pourrait ne pas être très sûr de lui au début, mais sa force de caractère prendra le dessus. Avec le temps, la famille se fera à l'absence d'un de ses membres. Vous pouvez faciliter ce processus en reconnaissant le choc du départ, en décrivant comment vous allez maintenir le contact avec l'enfant qui vit au loin et, même, en réaménageant le rôle des frères et sœurs. Par exemple, le cadet est maintenant l'aîné et peut se voir confier des tâches, des responsabilités et des permissions nouvelles. N'oubliez pas : il s'agit d'un moment exceptionnel dans la vie de votre enfant, qui découvre un nouveau milieu, de nouveaux amis et de nouvelles idées. Même s'il semble s'éloigner de vos valeurs et devenir plus indépendant, vivre de façon autonome constitue une étape normale de son développement. Il est difficile de le voir s'éloigner de vous, mais une fois ses études terminées, c'est un adulte indépendant et sûr de lui qui vous reviendra.

*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 pour expatriés. 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.*

## Les statistiques :

- Les enfants élevés à l'étranger ont quatre fois plus de chances de décrocher un baccalauréat.
- Devenus adultes, les enfants élevés à l'étranger demeurent cosmopolites toute leur vie.
- La Chine est le pays d'origine du plus grand nombre d'étudiants étrangers, soit 14 % dans le monde.
- 59 % des étudiants universitaires canadiens affirment que leurs parents paient leurs études.
- 82 % des étudiants remboursent le solde de leur carte de crédit tous les mois.
- Depuis 1961, le nombre d'heures moyen que les étudiants du premier cycle passent à étudier a chuté de 42 %, de 24 à 14 heures par semaine.
- 42 % des femmes de 25 à 34 ans provenant des pays de l'OCDE ont un diplôme de premier cycle ou de cycles supérieurs, comparativement à 33 % des hommes.
- Au Viêt Nam, un peu moins de 40 % des étudiants de première année en médecine ont signalé avoir ressenti des symptômes de dépression causés par des problèmes de relations interpersonnelles, le milieu académique et les facteurs environnementaux.
- 25 % des diplômés universitaires britanniques ont rencontré leur conjoint à l'université, et 44 % y ont commencé des amitiés de toute une vie.
- En Jamaïque, les filles fréquentent l'école plus longtemps que les garçons, selon les statistiques.

## Références :

<http://www2.macleans.ca/tag/university/>

<http://faculty.mu.edu.sa/public/uploads/1348562986.2136stress%20%20first%20year.pdf>

<http://www.supanet.com/students-meet-their-future-spouse-and-friends-at-uni-a6244.html>

<http://www.tckworld.com/>

*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 pour expatriés. 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.*