



Gérer le stress lors d'une affectation à l'étranger

La possibilité de vivre et de travailler dans un autre pays offre une occasion unique de voir le monde, de vivre de nouvelles expériences et de faire avancer votre carrière. Ce choix de vie, souvent enthousiasmant et apparemment sans limites au départ, pourrait commencer à perdre son attrait lorsque des problèmes psychologiques ou émotionnels se présentent ou que l'adaptation à la nouvelle culture et au nouvel environnement de travail s'avère plus difficile que prévu. Cependant, si vous savez reconnaître les signes précurseurs de stress et si vous prenez les moyens de les gérer, votre affectation à l'étranger pourrait se révéler une aventure et une expérience d'apprentissage merveilleuses.

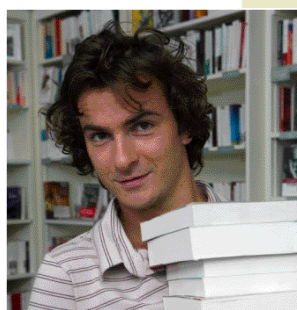
Vous êtes stressé? Ce déplacement vous ébranle?

Outre le changement et la transition, le stress est une caractéristique déterminante, mais parfaitement normale, d'une affectation à l'étranger. Synonyme de barrières linguistiques, de déplacements interminables et d'heures supplémentaires, une affectation à l'étranger demande beaucoup d'efforts et de souplesse. Il n'est pas facile de s'intégrer à un nouveau milieu de travail ou de s'adapter à une culture où, par exemple, les rôles des hommes et des femmes sont définis de façon radicalement différente. Il se pourrait également que les problèmes d'adaptation de votre famille à l'étranger ou la situation des membres de la famille demeurés au pays d'origine vous préoccupent. Et des choses aussi simples que trouver une épicerie où faire vos provisions ou l'envie de déguster votre mets préféré pourraient faire grimper votre stress à un niveau alarmant.

En raison du stress qu'il éprouve, l'employé expatrié pourrait avoir de la difficulté à dormir ou souffrir d'irritabilité, de maux de tête, de sautes d'humeur, d'une faible dépression ou d'anxiété. Un stress intense pourrait entraîner une consommation excessive d'alcool ou de drogues, de l'insomnie ou de très longues heures de travail. Dans un lieu qui ne lui est pas familier, l'expatrié pourrait se sentir isolé et avoir de la difficulté à demander de l'aide et à trouver des moyens d'atténuer ce stress, surtout sans le soutien habituel de sa famille et de ses amis.

Même si vous ne manifestez pas des symptômes de stress extrême, vous pourriez reconnaître les difficultés d'adaptation ou le stress subi par les membres de votre famille qui vivent un choc culturel.

*Efforcez-vous de gérer
ce stress avant qu'il
s'aggrave et nuise à votre
résilience.*



Adoptez un mode de vie sain

La résilience au stress peut être gravement minée par des habitudes de vie nocives pour la santé. Les employés expatriés travaillent souvent de longues heures, traversent des fuseaux horaires et ils mangent souvent au restaurant en raison de rencontres d'affaires ou de leurs déplacements. Il est clair que, dans ces circonstances, il est plus difficile de maintenir un mode de vie sain, de faire de l'exercice et bien s'alimenter. De plus, au début, les expatriés

pourraient ne pas savoir où se procurer des aliments frais ou comment préparer des repas nourrissants en utilisant les aliments locaux.

Intégrez l'activité physique à votre quotidien, évitez de consommer des repas-minute et assurez-vous de dormir suffisamment. Pratiquez des antidotes au stress tels que le yoga ou le tai-chi, ou encore une technique utilisée au pays d'accueil. Si vous n'étiez pas actif et porté à prendre soin de votre santé avant votre affectation, saisissez cette occasion d'effectuer des changements.

Prenez des pauses. Le fait de vivre dans un nouveau pays ne signifie pas que vous ne pouvez pas prendre une pause. Planifiez des vacances dans un autre pays ou dans le pays d'accueil afin de vous détendre, de refaire le plein d'énergie et de vous donner un but. Sans ces pauses et ces activités de détente, vous pourriez rapidement souffrir d'épuisement professionnel.

Le fait de rester en contact avec vos amis et votre famille dans votre pays d'origine vous aidera à briser le sentiment d'isolement que vous pourriez éprouver au début de votre affectation.

Ces stratégies m'aideront à mieux m'adapter à mon nouvel environnement.



Au pays d'accueil : atténuer le stress

Le stress est une réaction parfaitement normale. Cependant, mieux vaut prévenir que guérir, car il est préférable de gérer le stress de façon proactive que de tenter d'y remédier quand il sera devenu malsain. En effectuant de petits changements dans votre vie quotidienne, vous pouvez atténuer le stress et tirer pleinement profit de votre affectation à l'étranger. Voici des suggestions en ce sens :

Dressez un plan. Facilitez le processus d'adaptation en choisissant toutes les semaines deux ou trois activités qui vous aideront à mieux comprendre la culture du pays d'accueil. Vous pourrez ainsi vous familiariser avec cette culture et votre nouvel environnement, passer avec votre famille du temps de qualité et réduire votre stress. Plus vous en saurez sur ce pays, plus il vous sera facile de vous y adapter et plus vous vous y sentirez à l'aise.

Apprenez la langue du pays d'accueil. Une grande partie de votre stress provient du fait qu'en raison de la langue, vous ne pouvez fonctionner de façon indépendante et communiquer avec les gens du pays. Tirez profit des cours de langue ou des subventions offertes pour apprendre la langue locale et vous renseigner sur la culture du pays d'accueil. L'immersion linguistique accélérera cet apprentissage, même si elle s'avère difficile. Chaque fois que vous le pouvez, écoutez les postes de radio et de télévision locaux afin de sensibiliser votre oreille à la langue. Quelques phases courantes vous aideront à briser la glace et surmonter des obstacles à la communication.

Soyez souple. De nombreux expatriés se retrouvent dans le cercle vicieux de la négativité. Efforcez-vous d'éviter de tout comparer avec votre pays d'origine. Malgré les difficultés, votre nouvel environnement est tout simplement différent. Faites preuve d'ouverture et remplacez des phrases telles que « Ce n'est pas mon genre » ou « Je ne pourrai jamais le faire » par « Je peux le faire » et « Je vais essayer ».

Communiquez. Grâce à la technologie, il existe de nombreux moyens peu dispendieux de maintenir des liens avec ces personnes que vous aimez. Établissez un site de réseautage social où vous pourrez afficher des photos et vous tenir au courant de ce qui se passe dans votre pays d'origine. Envoyez souvent des courriels et essayez d'utiliser la vidéoconférence, si cette technologie est offerte au pays d'accueil. Vous pourrez ainsi partager toutes vos aventures avec vos proches.

Matière à réflexion

Une affectation à l'étranger offre de nombreuses occasions de vous perfectionner, d'apprendre, de voyager et de retourner à la maison riche d'expériences de tous genres. Ne laissez pas les difficultés inévitables se dresser comme des obstacles. Reconnaissez les sources de votre stress et effectuez dès maintenant des changements à votre mode de vie afin que de petits dérangements ne se transforment pas en stress majeur ou en anxiété.

Souvenez-vous des raisons qui vous ont incité à accepter cette affectation à l'étranger, efforcez-vous de réaliser vos buts et centrez votre attention sur ce que votre pays d'accueil peut vous offrir. Savourez chaque moment qui passe, car votre affectation à l'étranger sera terminée avant de vous en rendre compte.

Établissez des liens

Il a été démontré que l'établissement de liens à l'échelle locale représente le plus important facteur de réussite d'une affectation à l'étranger. Efforcez-vous de tisser des liens avec vos collègues et des gens hors de votre milieu de travail. Trouvez en ligne des sites de réseautage pour communiquer avec d'autres expatriés dans votre pays d'accueil. Comme plusieurs de ces réseaux sociaux concernent des activités pour les enfants, nouez des liens avec d'autres parents à l'école de votre enfant ou à l'occasion d'activités sociales.

Même si vous n'êtes pas du genre à fraterniser, faites un effort. N'attendez pas une invitation. Prenez le téléphone et jasez avec vos nouveaux amis. Si vous préférez obtenir un soutien plus neutre, parlez à un conseiller ou à un thérapeute ou utilisez les ressources que vous offre votre programme d'aide aux employés expatriés (PAEE).

Si vous avez des questions à ce sujet ou si vous souhaitez parler d'une situation personnelle, nous vous invitons à communiquer avec votre PAEE. Toute démarche effectuée au PAEE est strictement confidentielle.

En Amérique du Nord, composez le **1 888 509-5560**.

Ailleurs dans le monde, effectuez un appel à frais virés au **1 905 886-3605**.

Pour prendre rendez-vous en ligne, visitez le **www.shepellfgi.com/go/members**.