

Comment briser la solitude

Qu'il s'agisse d'une affectation de longue ou de courte durée, le fait d'avoir accepté de travailler dans un pays lointain signifie que votre vie a pris une nouvelle direction stimulante tant sur le plan personnel que professionnel. Cependant, vous pourriez vous sentir seul ou isolé dans votre nouvel environnement, car vous avez dit au revoir à vos amis et possiblement à votre conjoint et à votre famille, et vous avez quitté un milieu de travail où vous étiez dans votre élément. L'un des meilleurs moyens de gérer ces sentiments consiste à les accepter et à trouver des moyens de rendre votre expérience positive et enrichissante et de vous sentir chez vous dans votre pays d'accueil.

La solitude : il faut en parler

Pour plusieurs raisons, le fait d'admettre de se sentir seul ou d'en parler aux autres est parfois considéré à tort comme une faiblesse. Il est parfaitement naturel d'éprouver des sentiments d'isolement et de solitude dans un environnement inconnu, à des milliers de kilomètres de chez vous. La plupart des gens que vous rencontrerez au pays d'accueil seront sympathiques au fait que vous êtes seul. Cependant, en raison de leur culture, les gens de certains pays ne démontreront pas leur hospitalité; il vous faudra donc les inviter, passer du temps avec eux et leur montrer que leur présence vous est agréable.

Dans certains pays, une personne qui souffre de solitude et qui en parle risque d'être taxée de faiblesse – ce qui ne devrait pas être.

Peu après votre arrivée au pays d'accueil, votre enthousiasme s'estompera et la coupure entre votre nouvel environnement et votre ancienne vie se fera sentir, alors que vous devrez vous concentrer sur les tâches de votre nouveau poste. C'est à ce moment que le choc culturel se manifesterait et pourrait susciter ces émotions :

- De la colère, en raison de votre incapacité à vous épanouir au pays d'accueil;
- De la tristesse, car vous n'avez plus votre réseau de soutien habituel;
- De la solitude, car votre conjoint ou vos enfants sont demeurés au pays d'origine;
- De l'anxiété, car vous ne comprenez pas encore la culture du pays d'accueil, et vous ne réussissez pas à retrouver votre rythme et votre efficacité.

Ces sentiments ne devraient pas être ignorés — ils sont des réactions normales. Cependant, s'ils ne sont pas traités, ils peuvent s'aggraver et entraîner la dépression, de l'anxiété et des désaccords au sein de la famille. Dans les moments difficiles, il est bon de se souvenir des expériences antérieures et de déterminer ce qui vous a aidé à les surmonter. Avec le recul, vous constaterez que vous avez déjà relevé de nombreux défis, et que vous possédez la force et les compétences vous permettant de le faire une fois de plus.

Maintenir des liens

Idéalement, avant d'entreprendre une affectation de courte ou de longue durée, recueillez les coordonnées des membres de votre famille, de vos amis et de vos collègues, ce qui vous permettra de maintenir des liens. Notez leurs coordonnées dans votre carnet d'adresses papier ou électronique. Vous pourrez ensuite leur téléphoner et leur envoyer des lettres, des colis ou des courriels.

Une autre option est un forum en ligne où les expatriés dans votre pays d'accueil partagent des réflexions avec d'autres membres. Le fait de parler de vos expériences vous aidera à sentir le lien qui vous unit à d'autres personnes aux prises avec des difficultés similaires et à créer de multiples lignes de communication.

Un programme d'ordinateur qui vous permet de communiquer par Webcam vous sera utile – surtout si vous avez un conjoint et des enfants. Demandez à votre employeur s'il offre un programme de ce genre ou demandez à vos collègues s'ils ont ce logiciel sur leur ordinateur. Sinon trouvez un café Internet qui offre ce service. Rien de tel que de voir et parler en temps réel à votre famille et à vos amis. Il s'agit là d'un moyen fantastique de demeurer en contact avec ceux qui vous manquent le plus.

Apprivoiser votre solitude

En apprenant à vivre seul, vous faites un grand pas pour tirer pleinement profit de votre affectation à l'étranger. Vous pourrez alors vous concentrer sur ce que vous appréciez vraiment dans votre vie, acquérir de nouvelles compétences et de l'expérience, ce que vous n'auriez probablement pas pu faire dans votre pays d'origine.

- Rédigez un journal où vous noterez vos états d'esprit et raconterez en détail tous les défis que vous relèverez. Il vous fournira aussi un compte rendu quotidien de vos réalisations que vous pourrez relire avec fierté.

En apprenant à vivre seul, vous faites un grand pas pour tirer pleinement profit de votre affectation à l'étranger.

- Créez un blogue dans lequel vous décrierez exactement ce que vous vivez. Il s'agit d'un moyen créatif de vous faire entendre tout en établissant des liens avec d'autres personnes.
- Adoptez un nouveau passe-temps. Vous avez peut-être toujours voulu apprendre une nouvelle langue, une nouvelle danse ou un sport. Inscrivez-vous à un programme qui vous permet d'acquérir de nouvelles compétences – il vous occupera l'esprit et vous fera oublier vos soucis.
- Intégrez à votre horaire une activité hebdomadaire, par exemple, explorez une nouvelle partie de la ville, faites une randonnée ou soupez dans un nouveau restaurant. En sortant de votre zone de confort, vous renforcerez votre confiance et vous aurez le sentiment d'avoir accompli quelque chose.

Créez-vous une nouvelle vie sociale

Même s'il peut sembler difficile de vous faire de nouveaux amis dans votre pays d'accueil, le fait de créer ces situations vous aidera à briser la glace. Si vous êtes de nature très sociale, ce pourrait être une bonne idée de vivre avec ou à proximité d'autres employés expatriés de votre entreprise ou de votre pays. Quand tout est nouveau, il est rassurant de connaître des gens dans son entourage.

Si votre environnement d'affaires encourage la vie sociale après les heures de travail, profitez-en pour apprendre à connaître vos collègues. Découvrez le lieu de rencontre des expatriés. Dans la plupart des pays, il existe des groupes où des personnes comme vous se réunissent de façon régulière pour parler de leurs expériences. Il pourrait s'agir de rencontres, de soupers et d'autres activités sociales qui vous fournissent l'occasion de tisser de nouveaux liens.

Le temps des fêtes loin de votre famille sera probablement difficile. Pour briser l'isolement, invitez de nouveaux amis à venir célébrer chez vous. Le fait de s'entourer de nouveaux visages et de faire la fête rendra plus supportable l'absence de ceux que vous aimez.

Le bénévolat permet de se réaliser et de donner. Que vous aidiez à distribuer de la nourriture à des gens démunis, à protéger les animaux ou à bâtir un toit pour les sans-abri, vous donnerez un sens et un but à votre présence dans le pays d'accueil.

Surmonter les moments difficiles

Même si vous vous adaptez rapidement à votre pays d'accueil, que vous rencontrez des gens et que vous avez le sentiment de faire partie intégrante de votre nouveau milieu de vie, votre expérience pourrait quand même s'avérer difficile. Si vous éprouvez de la solitude et que vous vous coupez de la réalité, au fil du temps, votre vie personnelle et professionnelle en souffrira.

Si des symptômes de la dépression se manifestent, par exemple, de la tristesse, une perte d'intérêt à des activités auparavant agréables et une perturbation des habitudes de sommeil, il serait bon de communiquer avec le service de soutien offert par votre entreprise. Parlez-en à votre employeur, car il pourrait contribuer à améliorer la situation, qu'il s'agisse d'un nouveau logement ou d'un poste où vous pourrez vous épanouir.

Outre les sentiments de solitude, un fossé pourrait se créer entre votre conjoint et vous, ce qui vous fera remettre en question votre vie de couple, sans compter que votre conjoint pourrait éprouver les mêmes sentiments. Il devient alors important de dialoguer régulièrement avec votre conjoint, afin de vous assurer que vous parlez tous les deux de vos difficultés. Si des problèmes surgissent, il serait bon d'obtenir des services de counseling.

En général, une affectation à l'étranger, qu'elle soit de courte ou de longue durée, exige une ouverture d'esprit, une forte dose de communication et l'aptitude à surmonter la solitude. Même si vous continuez de communiquer avec vos amis et votre famille, apprenez à vivre seul, efforcez-vous d'établir un réseau de soutien, et vous découvrirez que la vie à l'étranger est trop bien remplie pour laisser de la place à la solitude.

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.