

VIE *et santé*

Le mieux-être au travail

Comment puis-je mieux gérer mes émotions?



Les facteurs influant sur l'humeur d'un employé en poste à l'étranger

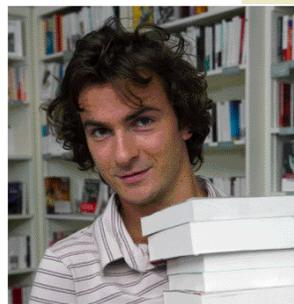
Une mutation internationale dans un pays très différent du nôtre offre une occasion de vivre une expérience riche en découvertes. À notre arrivée au pays d'accueil, nous percevons avant tout les clichés : des spécialités culinaires qui font saliver, des paysages époustouffants et des sites d'intérêt culturel exceptionnels. Cependant, dès que nous sommes installés et avons rétabli une certaine routine, ces choses qui nous émerveillaient font partie de notre quotidien et commencent à nous énerver.

Nous réalisons que nous ne pouvons échapper aux sources de stress omniprésentes et que celles-ci sont accentuées par le processus d'adaptation au nouvel environnement. Des aliments, une langue et des mœurs inconnus créent une barrière culturelle qui, combinée à un climat auquel nous ne sommes pas habitués, peut entraîner la dépression. Heureusement, il existe des moyens de vous remonter le moral, de vous adapter à la situation et de profiter pleinement de cette aventure vraiment extraordinaire. Voici des suggestions pouvant vous aider.

Approvoisez le climat

Si vous avez emménagé dans un pays où les conditions météorologiques sont très différentes de celles auxquelles vous êtes habitué, votre santé émotionnelle pourrait en souffrir. L'adaptation au smog, à une durée réduite de la lumière du jour, à une température torride ou glaciale exige du temps. Que vous broyiez du noir en raison d'une chaleur et d'une humidité accablantes, des pluies abondantes caractérisant *la mousson* ou d'une lumière de jour insuffisante, prévoyez un voyage pendant la période de l'année la plus difficile à supporter. Procurez-vous des vêtements adaptés au climat local et conformes au code vestimentaire. Si vous avez emménagé dans un pays où les températures sont normalement plus froides, consultez un médecin afin de connaître vos besoins en vitamines. Il pourrait vous recommander d'augmenter votre apport en vitamines C et D.

Vous êtes un amateur d'activités de plein air, mais le climat vous met des bâtons dans les roues? Découvrez de nouveaux passe-temps. Si votre pays d'accueil ne se prête pas au ski alpin en raison de ses conditions tropicales, faites l'essai de la plongée libre, de la plongée en scaphandre autonome ou du ski nautique. Vous vivez maintenant dans une région où règnent la neige et la glace? Participez à une ligue de sport d'intérieur ou saisissez l'occasion de pratiquer un sport d'hiver comme le patinage de vitesse, le ski de fond ou le traîneau à chiens.



Adoptez une approche proactive

afin de gérer vos émotions.

Déterminez la source de vos

idées noires et effectuez les

changements nécessaires pour

améliorer votre situation.

Surmontez les barrières linguistiques

Même si vous et certains collègues maîtrisez l'anglais, cela ne signifie pas nécessairement que votre communication sera exempte de malentendus. L'impression de ne pas être compris en raison de barrières linguistiques ou culturelles représente une importante source de frustration et d'isolement.

Comme vous n'êtes pas originaire du pays d'accueil, vous devez garder à l'esprit que votre façon de vous exprimer et vos croyances ne seront jamais tout à fait conformes aux normes du pays d'accueil. Tout ce qui peut vous paraître « étrange » dans le comportement de vos collègues dans certaines situations sociales, par exemple, leur façon de gérer un conflit ou de diriger une rencontre d'affaires, correspond sans doute aux convenances, alors qu'en réalité vous êtes l'étranger ou l'étrangère ayant un point de vue « anormal ». Plus vite vous accepterez ces différences et réviserez vos préjugés, plus vite vous vous adapterez à votre nouvel environnement et serez débarrassé de vos sentiments de frustration.

L'apprentissage d'une deuxième ou troisième langue représente un défi de taille qui peut devenir le projet d'une vie si vous souhaitez la maîtriser à la perfection. Même si vous n'êtes pas particulièrement doué pour les langues, efforcez-vous d'apprendre quelques phrases essentielles que vous pourrez utiliser au travail ou dans la collectivité. Ces efforts montreront votre respect à l'égard de votre nouvelle communauté sociale et culturelle et vous permettront de briser la glace plus rapidement.

Shepell·fgi[®]

travail. santé. vie.

La pratique d'une activité physique vous permettra de tisser des liens dans la collectivité, en plus de stimuler la production d'endorphines, une substance chimique qui procure une sensation de bien-être et aide à affronter les difficultés de la vie.

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



Faites preuve d'ouverture en matière d'alimentation

Nous avons tendance à tenir pour acquis nos restaurants et épiceries préférés. Cependant, durant votre affectation à l'étranger, des menus incompréhensibles, des spécialités régionales qui vous soulèvent le cœur et l'inexistence apparente de supermarchés mettront votre patience à l'épreuve. Ce qui a commencé comme une expérience culinaire intéressante semble se transformer en un cauchemar.

Plutôt que de visiter les établissements de restauration rapide qui vous sont familiers, mais qui riment aussi avec prise de poids et problèmes de santé, saisissez cette occasion de découvrir des saveurs et parfums uniques. Renseignez-vous auprès de vos collègues et de vos personnes-ressources locales au sujet des meilleures adresses pour vos emplettes. Afin de mieux apprécier votre situation, faites votre épicerie hebdomadaire dans un marché animé où vous trouverez des fruits et légumes cueillis le jour même et du poisson frais. Efforcez-vous de goûter aux mets dont vos collègues font l'éloge et aux plats qu'ils vous offrent à la salle à manger, ne serait-ce qu'une bouchée. Cependant, n'oubliez pas que votre palais et votre estomac auront besoin d'un peu de temps pour s'adapter aux nouveaux aliments. En vous exposant progressivement à la nourriture locale, vous pourriez découvrir que vous aimez du poisson au déjeuner ou que ce fromage dont le parfum vous rebute est un vrai délice. À votre retour au pays d'origine, vous serez heureux d'avoir su profiter de la diversité alimentaire et de posséder nombre d'anecdotes sur tous ces aliments extraordinaires que vous avez savourés.

Maintenez vos habitudes de vie

Le déménagement dans un pays inconnu est souvent une expérience troublante. Voilà pourquoi vous devez vous efforcer d'établir une routine. Conservez certains éléments de votre mode de vie – comme toujours, fixez des objectifs pour la semaine, suivez un cours et lisez avant de vous coucher. Préservez votre mode de vie habituel. Cela est particulièrement important si vos enfants vous accompagnent durant votre mandat international.

Comme les enfants ont besoin de stabilité, assurez-vous d'apporter au pays d'accueil des objets réconfortants, par exemple, leur peluche préférée ou des livres et des bandes dessinées qu'ils aiment. S'ils fréquentent une école où l'enseignement s'effectue dans une langue autre que leur langue maternelle, retenez un service de tutorat pour leur offrir un soutien complémentaire. Même si c'est un fait notoire que les enfants assimilent rapidement une langue étrangère, le stress associé à une école où tout est différent pourrait s'avérer accablant. Tous les jours, prenez des nouvelles de vos enfants afin de vous assurer qu'ils vont bien. Si vous constatez qu'un membre de votre famille éprouve des difficultés en raison des changements, communiquez avec votre programme d'aide aux employés expatriés (PAEE) afin d'obtenir de l'aide.

Comme une affectation internationale comporte son lot de difficultés, vous devez réaliser qu'il y aura de bons jours et de mauvais jours. Adoptez une approche proactive afin de gérer vos émotions. Déterminez la source de vos idées noires et effectuez les changements nécessaires pour améliorer votre situation. Offrez-vous de nouvelles expériences et profitez pleinement de votre séjour à l'étranger. Si vous misez sur l'ouverture d'esprit, la patience et un brin d'audace, vous serez bientôt mieux.

Maintenez le contact et tissez de nouveaux liens

Il est parfois douloureux de se séparer de nos amis et de notre famille, surtout si cela signifie que nous ne serons plus dans le même fuseau horaire. Heureusement, grâce aux avancées technologiques, nous disposons aujourd'hui d'une variété de moyens permettant de maintenir le contact. Les réseaux sociaux en ligne constituent un excellent complément aux modes traditionnels de communication tels que le téléphone et le courriel, et ils offrent la possibilité d'afficher un grand nombre de photos. Les appels vidéo vous permettent de parler, par vidéo interposée, à un ami ou à un membre de votre famille et d'avoir du plaisir ensemble, ce qui permet aussi de les intégrer davantage à votre vie au pays d'accueil. Créez un album de photos en ligne afin de montrer où vous habitez, ce que vous faites durant la journée, comment vous occupez vos loisirs, etc., et demandez à vos proches de vous donner de leurs nouvelles, même s'ils jugent qu'ils ne vivent rien de particulier.

Afin de rencontrer des personnes qui partagent vos centres d'intérêt, efforcez-vous de participer au plus grand nombre possible d'activités et acceptez les invitations, même si vous ne vous en sentez pas le courage. Envisagez de vous inscrire à un groupe de discussion en ligne à l'intention des expatriés ou à une autre communauté virtuelle vous permettant de communiquer avec des gens dans une situation semblable ou de tisser des liens avec d'autres expatriés dans votre pays d'accueil. N'hésitez pas à demander de l'aide – la transition est souvent une période difficile à vivre.

Si les membres de votre famille vous accompagnent durant votre affectation, le même principe s'applique à eux : plus vite ils noueront des liens dans leur nouvel environnement, plus vite ils s'intégreront et se sentiront à l'aise dans leur pays d'accueil. Si vous ou l'un des membres de votre famille êtes aux prises avec un problème qui nuit à votre santé émotionnelle ou à votre capacité d'apprécier la vie de tous les jours, n'hésitez pas à faire appel aux ressources offertes par votre 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.