

Comment puis-je aider ma famille à apprivoiser ce changement?



Un nouveau monde : Apporter du soutien aux enfants qui vous accompagnent à l'étranger

Où que soit votre lieu de résidence et quels que soient vos antécédents culturels, il n'est pas facile d'élever des enfants qui sont heureux et bien adaptés. Le déracinement et l'inconnu qui accompagnent une affectation à l'étranger sont des difficultés qui s'ajoutent au rôle parental. Les enfants doivent s'adapter à un nouveau type de logement, à une nouvelle culture et à une nouvelle langue; sans le soutien des membres de la famille et des amis, ces réalités de la vie à l'étranger peuvent s'avérer un véritable défi pour les parents.

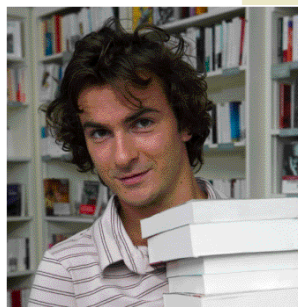
Malgré tout, ou peut-être en raison de ces difficultés, les enfants d'expatriés développent souvent une plus grande curiosité intellectuelle, sans compter qu'ils sont plus sociables et jouissent d'une plus grande confiance en soi. Voici donc des suggestions pour aider vos enfants à s'épanouir :

Trouvez un nouveau mode de vie normal

Où qu'ils vivent, les enfants ont besoin d'une routine; efforcez-vous d'en établir une le plus rapidement possible. Si possible, inscrivez-les à un cours ou dans une équipe sportive, et prévoyez une période de lecture tous les soirs. De simples activités, par exemple une promenade à pied après le souper, une visite au marché le samedi matin ou le déjeuner en famille avant l'école, permettront aux enfants de savoir à quoi ils peuvent s'attendre dans leur nouvel environnement. Peu à peu, leur vie deviendra familière et confortable, plutôt qu'étrange et imprévisible.

Comme les boîtes et les murs nus peuvent être vraiment dérangeants, déballer les objets de vos enfants et organisez leurs chambres rapidement. Installez des photos de leurs amis et des membres de leur famille, leurs animaux en peluche et les choses auxquelles ils accordent une grande importance, et investissez du temps et de l'argent à rendre votre nouveau logement chaleureux.

Ne perdez pas vos traditions familiales et adoptez-en de nouvelles qui sont uniques à votre pays d'accueil. S'il existe dans votre pays d'origine une fête que personne ne connaît dans votre pays d'accueil, trouvez un moyen de la célébrer en famille. Même si votre vie ne ressemble pas à celle que vous aviez dans votre pays d'origine (et c'est bien ainsi), efforcez-vous de créer une certaine stabilité dans la vie de vos enfants.



En tant que parent, vous devez aider vos enfants à s'adapter et à voir dans cette aventure une occasion d'apprendre.

Faites place à l'aventure

Encouragez vos enfants à élargir leurs horizons et à s'enrichir de nouvelles expériences; leur esprit d'aventure pourrait vous surprendre. Renseignez-vous ensemble sur la nourriture, l'histoire, les traditions et la géographie du pays d'accueil. Puis, sortez et explorez ce que vous venez de découvrir. Visitez les musées, participez aux festivals et apprenez à connaître vos voisins. Trouvez des activités intéressantes à pratiquer à la maison. Faites du surf, du ski, des randonnées pédestres dans les forêts tropicales ou adonnez-vous à un nouveau passe-temps. Vous avez une occasion extraordinaire de vous créer des souvenirs inoubliables.

Votre attitude à l'égard de votre séjour à l'étranger aura un impact important sur l'adaptation de vos enfants à leur nouvel environnement. Faites preuve d'ouverture d'esprit, de courage, et efforcez-vous d'essayer quelque chose de nouveau tous les jours. Pour vos enfants, vous êtes un livre ouvert. Si vous adoptez à l'égard de votre nouvelle vie une attitude optimiste et positive, vos enfants agiront de la même façon.

Respectez aussi les limites de vos enfants. Ils ne sont pas obligés de tout faire et de tout aimer. S'ils s'engagent dans de nouvelles expériences et de nouvelles relations, ils voudront probablement avoir l'assurance qu'ils ne sont pas infidèles aux gens et aux lieux qu'ils viennent de quitter.

Aidez vos enfants à maintenir des liens avec leurs amis et leur famille dans votre pays d'origine. Vous faciliterez la transition au pays d'accueil et un éventuel retour à votre pays d'origine.

Grâce à ces stratégies, nous nous adapterons rapidement à notre nouvel environnement.



Maintenez les lignes de communication ouvertes

Vos enfants auront sans aucun doute de la difficulté à s'adapter. Parlez ouvertement, répondez le plus honnêtement possible à leurs questions et préoccupations, et encouragez-les à faire de même. Tenez compte de l'opinion de vos enfants et demandez-leur souvent comment ils se sentent. S'ils ne sont pas très communicatifs, ne les forcez pas à parler; consacrez-leur plutôt davantage de temps. Il est parfois plus facile de briser le mur du silence au cours d'une activité comme explorer la ville ou cuisiner.

Différents âges, différentes étapes de la vie

Selon leur âge, leur personnalité et leurs liens avec le pays d'origine, les enfants réagissent différemment au changement de pays. L'adaptation des parents de jeunes enfants sera plus difficile en raison de la situation locale et de leurs inquiétudes à l'égard des soins médicaux, de la nutrition, etc. De plus, les jeunes enfants recherchent auprès de leurs parents la sécurité et la continuité. S'ils se sentent en sécurité, leur résilience et leur capacité d'adaptation seront étonnamment fortes : ne soyez pas étonné si votre enfant de trois ans parle mieux que vous la langue du pays d'accueil. Si vos enfants vont à l'école, vous pourriez devoir les aider à se faire des amis. Montrez-leur à se présenter aux autres enfants, inscrivez-les à des activités qui leur permettront de connaître d'autres enfants de leur âge, encouragez-les à inviter leurs petits copains à venir jouer chez vous et entretenez des liens avec des familles qui ont des enfants du même âge. Parlez-leur souvent de l'acceptation de la diversité culturelle et renseignez-les sur la culture de leur pays d'accueil.

Habituellement, les adolescents ont plus de difficulté à s'adapter. Les liens serrés qu'ils ont tissés avec leurs amis et l'importance des études à cette étape de leur vie ne facilitent pas la séparation. Ils sont terrifiés à l'idée d'être obligés de se faire d'autres amis, surtout dans le contexte particulier d'une affectation à l'étranger. Demandez à l'adolescent de vous aider, entre autres, à trouver une épicerie, à installer les appareils et logiciels de visioconférence, et faites l'essai ensemble de nouvelles activités. Découvrez des privilèges que vous pourriez lui consentir dans son nouvel environnement, mais sans oublier que les adolescents sont vulnérables et qu'ils ont besoin de supervision. Même si l'adaptation est difficile pour vous et votre conjoint, n'oubliez pas que vos enfants doivent aussi s'adapter et que leurs problèmes sont différents et uniques.

Les avantages exceptionnels de la vie d'un expatrié

Malgré les difficultés que rencontrent les enfants des expatriés, les avantages qu'ils tirent d'un séjour à l'étranger sont inestimables. S'ils sont bien encadrés et soutenus, vos enfants seront cultivés, parfois polyglottes; ils auront aussi acquis une grande ouverture d'esprit et une passion de l'aventure qu'ils conserveront la vie durant.

Maintenez des liens avec la famille et les amis

Au moment où vous aidez les membres de votre famille à s'adapter à leur nouvel environnement, n'oubliez pas qu'ils ont besoin de maintenir des liens avec leur pays d'origine. Il n'est pas facile de quitter ses amis et sa famille. Heureusement, grâce à la technologie moderne – les courriels, les visioconférences sur Internet et les réseaux sociaux, il est beaucoup plus facile de maintenir des liens. Créez un site Web familial où vous afficherez des photos, des anecdotes de voyages, des nouvelles de la famille et les œuvres d'art des enfants, ou transmettez régulièrement un bulletin familial d'information. Les enfants en âge d'écrire peuvent envoyer des courriels ou des cartes postales au nom des plus jeunes. Si possible, encouragez vos amis et les membres de votre famille à vous visiter. Ainsi, les gens que vous connaissez participeront à votre aventure à l'étranger et vos enfants n'auront pas l'impression qu'ils ont disparu de la surface de la terre.

Au moment où les enfants se seront adaptés à leur pays d'accueil et se sentiront à l'aise dans leurs nouvelles activités et avec leurs nouveaux amis, leur pays d'origine pourra leur sembler bien lointain. Vous devez donc vous efforcer de maintenir des liens avec votre pays d'origine afin de faciliter non seulement la transition au pays d'accueil, mais aussi celle de l'éventuel retour au pays d'origine.

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.