

tensions au sein de votre famille. Si vous déménagez à l'étranger et que la garde de votre enfant risque de susciter un conflit pendant votre absence, parlez-en à un avocat avant votre départ. La publication du MAECI *Enlèvements internationaux d'enfants – Guide à l'intention des parents* pourrait vous être utile.

L'apprentissage de la langue

Si vous parlez couramment le français, l'anglais ou les deux, vous possédez une bonne base pour travailler et communiquer efficacement dans de nombreuses régions du monde. Mais si vous allez travailler dans un pays où l'on parle une autre langue, vous risquez d'avoir des difficultés à communiquer. Si vous projetez d'apprendre la langue de votre pays d'accueil, vous pourriez commencer avant de partir en écoutant des cassettes enregistrées ou en vous inscrivant à un cours.

Le choc culturel

Bien des gens qui vont travailler à l'étranger subissent une période d'ajustement culturel que l'on appelle communément le « choc culturel ». Son intensité varie énormément d'une personne à l'autre, mais il touche la plupart des gens. Ses « symptômes » comprennent notamment :

de l'irritabilité et une perte du sens de l'humour;

- l'isolement : certaines personnes passent beaucoup de temps seules ou encore ne fréquentent que des Canadiens ou d'autres étrangers, évitant tout contact avec la population locale;
- des sentiments négatifs à l'endroit des habitants et de la culture du pays d'accueil;
- une consommation obsessionnelle de nourriture et de boisson, et un besoin excessif de dormir;
- de l'ennui, de la fatigue et une incapacité de se concentrer ou de travailler efficacement.

Il faut aussi savoir qu'à votre retour vous vivrez peut-être un choc culturel inverse. Soyez prêt à vivre une période de réadaptation. Pour en savoir plus au sujet du choc culturel et des moyens de le surmonter, voyez la section « Sources d'information ».

Préparer son retour avant de partir

Avant de quitter le Canada, il serait bon d'examiner comment votre expérience à l'étranger s'intégrera dans votre carrière et dans vos objectifs personnels. Ne perdez pas

- de la colère, de la frustration,