

Le choc culturel, quelle qu'en soit la forme, est inévitable, et la meilleure façon de s'en accommoder est de le considérer comme une expérience concrète et instructive.

Les conjoints qui arrivent à la mission à des dates différentes peuvent ressentir un certain décalage dans leur processus d'adaptation, d'où un stress additionnel. En outre, chacun s'adapte à son propre rythme. Il arrive souvent que pendant cette période l'employé et le conjoint vivent des expériences très différentes qui peuvent influencer sur le processus tout entier. On peut s'attendre à ce que chacun soit un peu tendu tant que cette épreuve d'initiation n'aura pas été franchie avec succès.

#### Activités facilitant l'adaptation culturelle :

- Avant de partir, tâchez de recueillir le plus de renseignements possible; il y aura beaucoup à apprendre après votre arrivée, alors renseignez-vous pleinement avant le départ.
- Commencez à apprendre la principale langue du pays.
- Entrez en contact avec vos prédécesseurs, notamment avec un collègue qui a été récemment dans le pays de destination et dont la situation familiale est analogue à la vôtre.
- Participez aux activités de pré-affectation offertes par le Ministère.
- Lisez sur le sujet de l'adaptation culturelle et des communications interculturelles.
- Reconnaissez les anxiétés des membres de votre famille et aidez-les à se préparer au changement sur le plan émotif.
- Reconnaissez vos propres anxiétés et prenez le temps de vous y arrêter.
- Après votre arrivée, continuez à étudier le pays d'accueil et la langue du pays. Plus vous en saurez, mieux vous comprendrez.
- Participez aux activités canadiennes et locales.
- Acceptez le fait que le choc culturel est non seulement normal, il est inévitable; il met en jeu un processus proactif qui exige un certain travail.
- Rappelez-vous que le pays où vous êtes n'est pas le vôtre et que vous n'êtes qu'un invité.