

Atténuer le choc culturel

Plusieurs personnes éprouvent un sentiment de déracinement et de malaise lorsqu'elles sont à l'étranger, en particulier si elles sont en contact prolongé avec une culture étrangère. Les répercussions du choc culturel peuvent aller d'une légère irritabilité à un important sentiment d'aliénation, ce qui pourrait avoir une incidence sur votre santé mentale. L'une des meilleures stratégies d'ajustement est de faire un effort conscient pour vous sentir plus à l'aise dans votre nouveau milieu.

Pour obtenir d'autres conseils sur la façon de surmonter le choc culturel, visitez le site suivant :

voyage.gc.ca/chocculture1

- Avant de partir, renseignez-vous sur ce que portent les femmes dans votre pays de destination et apportez les vêtements appropriés.
- Optez pour la sobriété (ou même, habillez-vous de façon très conservatrice) si vous souhaitez passer inaperçue. Les codes vestimentaires sont particulièrement stricts dans certaines sociétés dominées par les hommes; le fait d'avoir les épaules dénudées, ou de porter un pantalon court, une minijupe ou des vêtements provocants pourrait être considéré comme une insulte. Un châle pourrait être un article inestimable à emporter. Une jupe longue pourrait aussi se révéler utile; cet article est non seulement sobre, mais aussi pratique si vous devez utiliser une toilette en position accroupie!
- Sachez que, dans certains pays du Moyen-Orient, vous pourriez avoir à couvrir complètement votre corps, à l'exception possible de vos mains et de votre visage. Apportez des pantalons de lin qui ne sont pas trop serrés, une tunique à manches longues, ainsi que tout accessoire obligatoire pour couvrir la tête ou le visage, comme un hidjab, un tchador ou un niqab. Apportez également des sandales et des chaussures