

ture et son mode de vie. Dans tous les cas, il est primordial de faire des recherches poussées avant de partir, afin d'évaluer précisément le pays de destination. Internet est un outil inestimable à cet égard.

Les couples ont tout intérêt à effectuer ces recherches ensemble, afin de bien savoir dans quoi ils s'engagent. Il est aussi plus facile de cerner les problèmes qui risquent de se poser et de s'y préparer à l'avance que de faire face à une déception ou même à une crise par la suite.

De nombreux Canadiens qui résident à l'étranger pour la première fois ne s'attendent pas à l'isolement culturel qui accompagne ce changement. Ce facteur risque de s'ajouter au stress du retraité qui doit déjà s'adapter à une vie sans activité professionnelle. Avant de partir, vous devez donc bien comprendre le contexte social dans lequel vous allez vivre. Êtes-vous prêt à faire partie d'une minorité et à être traité comme un étranger? Vous faites-vous des amis facilement? Êtes-vous disposé à accepter d'autres façons de faire? Serez-vous à l'aise dans un pays dont le rythme de vie est beaucoup plus lent et où la bureaucratie est envahissante? Pensez bien à

tous ces aspects de la vie dans un pays étranger, avant de prendre une décision.

Comment surmonter  
le choc culturel

### **Participez**

Apprenez à connaître certains des aspects de la culture du pays, notamment les activités artistiques, musicales ou sportives. Vous ferez ainsi de nouvelles connaissances et vous vous sentirez mieux intégré.

### **Le pays de destination**

Avant de prendre une décision définitive, plusieurs facteurs sont à envisager. Si cela vous est possible, il serait bien de séjourner quelque temps dans le pays de votre choix avant de prendre des engagements fermes. Choisissez de préférence la saison creuse pour voir si le pays vous plaira toute l'année.

Si votre décision dépend en partie du climat, vous trouverez sur Internet des statistiques fiables à cet égard. Renseignez-vous sur le climat de toutes les saisons.