

Voici les principaux symptômes du stress culturel:

- la désorientation spatio-temporelle
- l'anxiété, le désespoir, l'insomnie, la solitude
- la tendance à se laver trop souvent les mains
- la tendance à se préoccuper outre mesure de sa santé
- la peur du contact physique avec les indigènes ou les domestiques
- le regard vague
- un sentiment d'impuissance
- la tendance à compter trop sur les autres
- la colère
- le refus d'apprendre la langue et les coutumes locales et de se renseigner sur les ressources, l'histoire, etc., du pays
- la peur d'être physiquement maltraité ou d'être trompé
- la méfiance à l'égard de tous les indigènes
- le mal du pays.

Durant les premiers temps de votre séjour, vous aurez peut-être des émotions contradictoires : vous pourrez rejeter intégralement le nouveau milieu, traitant de mauvais tout ce qui est local et de parfait tout ce qui est canadien; être séduit par tout ce qui est local; avoir un sentiment d'hostilité ou d'agression, ou enfin, vous sentir impuissant. Vous aurez tendance à vous joindre à ceux qui partagent vos opinions et éprouvent les mêmes sentiments que vous, et c'est cette tendance qui explique pourquoi vous demeurez le plus souvent en contact avec les personnes qui sont affectées en même temps que vous.

Petit à petit, vous devenez plus compétent, vous commencez à apprendre la langue, les coutumes et les habitudes locales et vous trouvez le courage de voler de vos propres ailes. Vous pourriez même retrouver avec surprise votre sens de l'humour, aux dépens du pays d'accueil, et vous cacher derrière un sentiment de supériorité culturelle ou entretenir une tendance à l'excès d'activité.

Six à huit mois plus tard, vous abordez ce qui semble être une période critique. Les détails pratiques ont été réglés, la fièvre superficielle des activités d'accueil est passée et votre curiosité initiale relativement au pays a été satisfaite. Vous n'êtes plus le jeune novice à protéger; vous passez pour un vieux routier. C'est le moment de l'inspection et de l'auto-évaluation. Ne capitulez pas : vous commencez à vous adapter.

Vers la fin de votre première année de séjour, vous devriez constater que vous acceptez la vie à l'étranger comme un nouveau mode de vie, ni plus ni moins.

L'expérience aide, mais pas toujours. **En adoptant une attitude positive à l'égard de l'affectation outre-mer, on améliore considérablement les chances d'une bonne adaptation.** La tâche de créer cette attitude positive parmi les membres de la famille constitue une partie des préparatifs difficiles, mais importants qui précèdent le départ.