

## ATTÉNUER LE CHOC CULTUREL

### Participez

Initiez-vous à un aspect de la culture du pays — un art, la musique ou encore un sport.

Vous ferez de nouvelles connaissances et vous vous sentirez plus chez vous.

pays de destination. 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 qu'au Canada? Pensez bien à tous ces

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

### Le pays de destination

Avant de prendre une décision définitive, il convient d'examiner plusieurs facteurs. 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 ([http://weatheroffice.ec.gc.ca/forecast/international/world\\_f.html](http://weatheroffice.ec.gc.ca/forecast/international/world_f.html)). Renseignez-vous sur le climat de toutes les saisons. En effet, nombre de pays où il fait bon l'hiver ont des températures et des taux d'humidité très élevés pendant l'été et le coût de la climatisation rend souvent celle-ci inabordable.

Par ailleurs, avant de partir, vous devriez bien connaître les règlements d'immigration du pays que vous avez choisi, car ils varient énormément d'un pays à l'autre.

### Aspects financiers

Les impôts et le coût de la vie vont de pair. De nombreux pays en développement qui ne disposent pas de ressources leur