

## A. LA VIE AU SEIN DU SERVICE EXTÉRIEUR

### L'effet d'entraînement

Une personne est affectée outre-mer et, du même coup, des douzaines de personnes en sont touchées : d'abord, la famille, les amis, les collègues et les contacts professionnels et, ensuite, tous les amis et toutes les relations de chaque membre de la famille, les parents, les compagnons de jeu des enfants, et les amies et amis de cœur des adolescents et adolescentes. En outre, l'affectation influe sur la planification dans divers domaines : l'éducation des enfants, les achats immobiliers, la gestion de la carrière du conjoint et les affaires financières.

Le triage, l'emballage et l'inventaire des effets personnels entraînent fatigue et confusion, mais ce qui cause le plus de ravage, c'est le stress et l'anxiété. Dans l'une et l'autre situation, on recommande par-dessus tout une **planification minutieuse, des attentes réalistes, la patience et le sens de l'humour.**

Une attitude positive crée une atmosphère où les expériences nouvelles sont enrichissantes plutôt que d'être de simples situations à subir. Détendez-vous! Des centaines de familles de diplomates vous ont devancés sur cette voie, ont survécu et ont même aimé cette expérience. Pourquoi pas vous?

### Quitter les amis et les parents

Dans ces situations, la personne seule devient plus indépendante et les membres de la famille, plus interdépendants. Privée de la présence rassurante des collègues habituels, des amis intimes et des parents, sources d'aide et de collaboration, la personne célibataire doit mobiliser ses propres ressources pour faire face au tourbillon dans lequel un déménagement à l'étranger l'entraîne. De leur côté, en l'absence de parents et de voisins bien connus, les membres de la famille comptent presque exclusivement les uns sur les autres pour subvenir à leurs besoins affectifs et matériels et pour parler de leurs souvenirs et expériences. Ils deviennent même plus étroitement unis et cette communication se prolonge souvent après la période d'affectation à l'étranger. Le revers de la médaille, bien entendu, c'est que cette proximité physique et psychologique peut être une source de tension qui menace l'unité de la famille. C'est particulièrement vrai au début d'une affectation, lorsqu'on ne s'est pas encore fait de nouveaux amis à la mission.

Tout changement provoque le stress et ceux qui sont associés au séjour à l'étranger étant complexes et nombreux, les risques de stress en sont accrus : une autre maison, une autre école, d'autres voisins (ou pas de voisins), une autre langue, un autre emploi (ou la perte d'un emploi pour rejoindre un conjoint), un autre régime alimentaire, d'autres produits de consommation, une autre culture et un autre style de vie.