

Peu après votre arrivée à la mission, vous commencerez à vous rendre compte à quel point les choses sont différentes de la vie au Canada. Tous les articles que vous avez lus, les films que vous avez vus et les conversations que vous avez eues avec d'autres personnes ayant déjà vécu dans le pays d'accueil vous reviennent à l'esprit. Bon nombre de vos attentes se sont déjà confirmées, non sans quelques surprises en cours de route. Vous vous sentez peut-être dépassé par les événements et vous réagissez de façon inhabituelle.

Les personnes à votre charge et vous-même devrez vous adapter pour profiter vraiment de votre séjour à l'étranger. Souvenez-vous que vous n'êtes pas seul et que d'autres membres de la communauté canadienne du service extérieur ont votre bonheur à coeur et sont prêts à vous aider.

Le choc culturel est avant tout un état d'anxiété qui peut empirer si vos valeurs — le bagage culturel que vous apportez à la mission — entrent en conflit avec les valeurs des habitants du pays d'accueil. Il s'agit d'une sensation d'étrangeté et de dépaysement. Même les signes et les symboles habituels des relations sociales — comment saluer les gens, comment traiter les domestiques, quelles sont les formules de politesse — vous sembleront aller à l'encontre des préceptes qu'on vous a inculqués. Peu importe que vous soyez plein d'assurance ou de bonne volonté, vous vous trouvez soudainement privé de diverses béquilles émotives. Il n'est pas rare que certains éprouvent des problèmes gastro-intestinaux, soient déprimés, se montrent irritables et perdent l'appétit lorsqu'ils subissent un choc culturel.

Le meilleur remède consiste à s'entraider et à se doter des outils voulus pour fonctionner efficacement dans le pays d'accueil. Cela suppose de communiquer avec les autres, de s'encourager et de s'appuyer mutuellement. Personne ne réagit de la même façon dans une situation donnée, ce qui, en soi, ne pose pas de problème dans la mesure où l'on évite les comportements extrêmes et où l'on ne déroge pas de façon systématique aux normes de son groupe. Votre attitude vis-à-vis des gens que vous rencontrez et des événements qui se produisent dans votre nouveau milieu sont les éléments-clés d'une adaptation réussie. Si vous êtes constamment pessimiste, vous serez misérable et aurez une influence négative sur les autres. Chaque situation comporte des avantages. Souvent, il s'agit tout simplement de se concentrer sur l'aspect constructif des choses. Pensez positivement !

À l'étranger, les enfants, surtout les plus jeunes, ont souvent beaucoup de difficulté à s'adapter en raison de la nouveauté et de l'incertitude de leur situation. Les parents doivent tout faire pour les aider. Il faut notamment reprendre rapidement le train-train de la vie quotidienne, pour ce qui concerne entre autres les horaires de coucher et de repas, leur permettre de faire de l'exercice et de jouer avec des enfants du même âge, les encourager à participer à la réinstallation et les laisser exprimer leurs craintes et leurs angoisses. S'ils savent que vous êtes là et qu'ils peuvent compter sur vous pendant les premiers jours, les jeunes se sentiront plus tranquilles. Les enfants ont besoin de savoir qu'ils peuvent compter sur la présence de leurs parents à certains moments.

Pour toute votre famille et vous-même, cette adaptation consistera en partie à faire connaissance avec vos collègues et leur famille. Ce faisant, vous vous sentirez déjà mieux et mettez en branle le « processus d'apprentissage ». Il est fort probable que vous rencontrerez assez rapidement des familles appartenant au service extérieur d'autres pays, toutes dans la même situation que vous. Dans les pays où l'on déconseille aux habitants de se mêler aux étrangers, vos rapports avec la communauté expatriée peuvent être très importants.

Par contre, n'hésitez pas à profiter pleinement de « l'accessibilité » de certaines sociétés et commencez à vous faire, parmi la population locale, des amis qui partagent les mêmes intérêts ou les mêmes passe-temps que vous. Les jeunes enfants sont généralement moins gênés que les adultes et peuvent être les « ambassadeurs de bonne entente » qui mettent leurs parents en contact avec des gens de l'endroit qu'ils n'auraient autrement jamais rencontrés. Les groupes confessionnels, le travail bénévole, les amicales, les clubs canadiens, les groupes parents-maîtres, les cours de langue, les cours à temps partiel et les excursions à la campagne ne sont que quelques-unes des façons de surmonter les obstacles culturels, de cimenter de nouvelles amitiés et de faire de la vie à l'étranger une expérience valable. Plus tard, beaucoup d'entre vous vous souviendrez de ces années avec nostalgie et, comme bon nombre de vos prédécesseurs, vous affirmerez avoir lié et cultivé encore certaines de vos relations les plus chères.