

Santé mentale et voyage

Voyager à l'étranger entraîne un déracinement géographique souvent abrupt qui peut entraîner un stress mental et physique. Le voyage peut également intensifier un trouble psychiatrique préexistant ou provoquer des crises psychologiques dues à des sentiments d'incertitude ou d'anxiété face à l'inconnu. De plus, il peut être plus difficile de gérer des expériences déplaisantes ou effrayantes en voyage parce que vous êtes loin de vos systèmes de soutien habituels.

De nombreux voyageurs internationaux éprouvent un certain niveau de choc culturel, soit le stress psychologique vécu lors de l'adaptation à une nouvelle culture ou lors du retour dans votre propre culture après une absence prolongée. Il se peut que les voyageurs aux prises avec des difficultés de santé mentale avant leur départ soient plus vulnérables à ce genre de stress. Il est donc recommandé de pouvoir reconnaître les signes.

Composer avec le choc culturel

La plupart des personnes qui vivent à l'étranger éprouvent un certain degré de choc culturel. Cette forme de stress psychologique touche même les voyageurs chevronnés et survient lorsque les repères et les habitudes familières ne sont plus présents. Il est important de reconnaître les symptômes du choc culturel, qui peuvent durer quelques instants ou plusieurs mois. Certains des symptômes sont l'irritabilité, la fatigue, l'apathie, la dépression, l'alimentation compulsive, la consommation excessive d'alcool, les stéréotypes négatifs à l'endroit de la population locale et les maladies mineures récurrentes. Pour obtenir des suggestions sur la façon de favoriser le processus d'adaptation, consultez la publication des Services consulaires *Travailler à l'étranger* ou « Atténuer le choc culturel » dans la section « À l'étranger » du site www.voyage.gc.ca.