

ADAPTATION

- évaluent et gèrent la sécurité et les risques pour la santé de façon réaliste et pratique
  - savent s'occuper de leur propre bien-être (par exemple, elles savent se détendre et prendre des moments de loisir) à l'occasion de transitions dans leur vie
- participent à un réseau de soutien personnel où elles vont chercher (et où elles donnent) de l'appui (émotionnel ou d'autres types) auprès de membres de la famille, d'amis et de collègues. Ces personnes :
- peuvent décrire l'effet de la transition sur leur conjoint et leurs enfants
  - font part de leurs sentiments et de leurs réactions à leur conjoint, aux autres membres de leur famille et à leurs amis
  - cherchent à obtenir des conseils ainsi qu'un appui émotionnel auprès d'expatriés bien adaptés ou de collègues locaux
  - prennent acte des problèmes que vivent les autres membres de la famille et communiquent avec eux pour essayer de les résoudre
  - demeurent en contact avec des membres de la famille et des amis dans leur pays

