

ADAPTATION

- affichent un certain sens de l'humour (sans tomber dans le sarcasme) face aux frustrations propres à la vie dans une autre culture
- sont autonomes et ne dépendent ni des appuis ni des ressources dont elles bénéficient chez elles pour faire face à des frustrations et à des problèmes personnels
- peuvent se retrouver seules, à l'occasion, sans se sentir isolées et déprimées

■ réagissent aux situations inconnues et au stress d'une façon qui ne porte pas atteinte à leur fonctionnement au travail ou dans la vie personnelle. Ces personnes :

- parviennent à exprimer clairement la notion de choc culturel et les symptômes typiques qui y sont liés
- peuvent identifier les étapes classiques de l'adaptation ainsi que les méthodes permettant de composer avec le choc culturel
- abordent le stress de façon positive, par exemple en parlant de leurs problèmes avec des collègues étrangers ou locaux ou en faisant un effort pour participer à la culture locale
- peuvent décrire les réactions des gens face au changement et au stress (par exemple, les façons inappropriées qui consistent à s'isoler, à consommer de l'alcool, à devenir irritables ou agressifs, et les façons appropriées comme les sorties en famille, l'exercice, etc.)
- ne sont pas détruites par le stress (par exemple, en abandonnant tout pour rentrer au pays ou en évitant tout contact avec les résidents locaux)
- admettent que leurs réactions à une nouvelle culture évoluent de jour en jour, mais que la plupart des gens, avec le temps, deviennent plus tolérants et apprennent à accepter les cultures locales et à y prendre part
- peuvent mettre le doigt sur les façons positives et négatives dont elles font face au changement et au stress
- peuvent réagir aux situations stressantes d'une façon qui est conforme aux coutumes locales (par exemple en évitant la consommation d'alcool dans certains pays)
- peuvent elles-mêmes se situer par rapport aux différentes étapes d'adaptation à une autre culture, telles que les ont décrites les chercheurs et autres