

étroitement aux saisons, dont chacune a son climat, ses activités, ses corvées et ses exigences vestimentaires. On dirait que pour se sentir à l'aise et «chez soi», il faut avoir vécu tout le cycle saisonnier.

La réaction au voyage de retour varie d'un membre à l'autre du groupe familial. Vous verrez la vie au Canada tantôt en noir tantôt en rose, mais en fin de compte, vous serez en mesure de combiner tous ces sentiments et d'accepter le Canada tel qu'il est : un beau pays démocratique avec ses forces et ses faiblesses et son caractère unique.

Attendez-vous à des crises de dépression, de colère, de larmes, de révolte, de repli sur soi et de rancune de votre part et de la part des autres membres de la famille.

Activités de réintégration

- Essayez d'établir une certaine régularité dans votre vie dès que vous arrivez à votre hôtel d'Ottawa.
- Reposez-vous autant que possible.
- Emportez dans vos bagages accompagnés des articles familiers susceptibles de reconforter les enfants; ajoutez-en quelques-uns pour vous-mêmes.
- Consacrez beaucoup de temps au soin des enfants; s'ils sont malheureux, vous ne pouvez pas vous concentrer sur les différents aspects de votre installation.
- Établissez un ordre de priorité. Commencez par les choses les plus importantes, le reste viendra en temps opportun.
- Informez le Centre d'affectation de votre retour; il offre des ateliers, des services d'orientation dans les domaines de l'éducation des enfants et de l'emploi du conjoint et des renseignements locaux.
- Assistez à certains des ateliers de réintégration offerts par le Centre d'affectation; il y en a à l'intention des adolescents revenant au Canada.
- Assurez-vous que votre nom se trouve sur la liste de communication directe avec les conjoints, afin de recevoir les avis annonçant les ateliers et séminaires.
- Si vous avez négligé vos cotisations à l'ACSE, adhérez à nouveau; la participation aux activités de l'ACSE constitue un bon moyen de vous réintégrer à la communauté de l'administration centrale.
- Acceptez qu'il soit normal de vous sentir bousculé; certaines décisions doivent être prises, mais remettez les moins importantes à plus tard.