

ADAPTATION À LA VIE À L'ÉTRANGER

par Ilze Skuja Wright, M.S.W.

(Ilze est mariée à un agent du ministère des Affaires extérieures, a fait des recherches en criminologie à Rome et de la consultation familiale à New York, à Ottawa et plus récemment à Tokyo).

L'employé permutant du Service extérieur passe la moitié de sa vie, sinon plus, à l'étranger. Les réinstallations constantes que cela entraîne sont excessivement stressantes pour l'individu et sa famille et sont souvent à l'origine de toutes sortes de problèmes, médicaux et autres. Néanmoins, au fur et à mesure des réinstallations, on acquiert en principe une plus grande facilité d'adaptation et l'on apprend à être prévoyant. J'aborderai ici quelques-uns des problèmes que j'ai constatés chez des expatriés et j'examinerai certains facteurs qui favorisent le succès d'une affectation à l'étranger.

PROBLÈMES QUE L'ON RENCONTRE CHEZ LES EXPATRIÉS

Les problèmes que l'on rencontre le plus souvent chez les expatriés sont l'anxiété, la dépression, le repli sur soi, un faible respect de soi, l'incapacité de faire face aux difficultés, des symptômes psychosomatiques, des difficultés sur le plan des relations interpersonnelles et dans les rapports conjugaux, la réapparition d'anciens problèmes émotionnels non résolus, et l'alcoolisme.

Les irritations mineures ou les faiblesses personnelles, que l'on peut facilement ignorer ou auxquelles on peut facilement remédier dans son pays, prennent des proportions plus graves, voire exagérées lorsque l'on sort du réseau que forment la famille étendue et la Communauté, et que la famille nucléaire se trouve davantage abandonnée à elle-même, mettant ainsi à l'épreuve les ressources émotionnelles et la capacité de chacun de faire face aux difficultés. Les enfants et les adultes qui passent par les étapes normales de croissance et de maturation, c'est-à-dire l'adolescence, les "crises de l'âge mûr", "le syndrome provoqué par la départ des enfants", etc. sont sujets au stress.

Les enfants sont également confrontés à une série de problèmes uniques lorsqu'ils vivent à l'étranger. Sensibles aux changements affectifs qui les entourent, ils sont souvent des baromètres du stress familial. Ils ont besoin d'aide et de compréhension car ils ont eux aussi subi des pertes et ne savent pas comment s'y prendre pour compenser.

Ce n'est généralement pas le lieu lui-même qui est à la source du problème de l'expatrié. Néanmoins, c'est un catalyseur, en

ce sens qu'il accroît la vulnérabilité de l'individu ou exacerbe chez lui une prédisposition à certains types de problèmes émotionnels.

IMPORTANCE DES SYSTÈMES DE SOUTIEN

D'après certaines études, les expatriés qui vivent en milieu plus étroits, comme les ambassades, recourent moins souvent aux services communautaires de santé mentale que ceux qui ne jouissent d'aucun soutien interne. Les systèmes de soutien que peuvent offrir la communauté, l'employeur et les relations personnelles sont des éléments indispensables au succès d'une affectation à l'étranger. Les expatriés qui ne disposent d'aucune ressource ou ne jouissent pas du soutien d'un groupe risquent davantage de succomber au stress et à la fatigue causés par la vie à l'étranger. Seuls échappent à cette règle les problèmes concernant les enfants.

Un système de soutien est formé de divers individus et groupes à l'intérieur de la communauté. (En fait, presque tous les gens qu'une personne rencontre peuvent lui apporter un soutien quelconque.) Il peut inclure des amis, d'autres membres du personnel de l'ambassade, des employés recrutés sur place, des voisins, et autres. Un système de soutien aide l'individu à se faire des compagnons, lui apporte une certaine stimulation sur le plan intellectuel, du réconfort en période de besoin, de l'aide en cas d'urgence, une stabilité affective, du plaisir et des loisirs. Cela renforce chez lui l'estime de soi et, ce qui est plus important encore, atténue l'intensité des émotions et la dépendance à l'égard de la famille.

Dans le cas des ambassades, la cohésion du groupe et la disponibilité de services comme les programmes d'orientation avant le départ, les cours de langue, l'aide au titre des déplacements pour congés annuels, les spécialistes de la santé, etc. semblent faciliter l'adaptation et procurer un soutien permanent.

Lorsque l'on examine les facteurs qui influent sur le succès d'une affectation à l'étranger, on doit étudier en détail les caractéristiques de l'individu et les particularités de la mission. En plus des caractéristiques liées à la personnalité et au comportement de l'individu, on doit aussi évaluer d'autres facteurs tels que son âge et l'âge de ses enfants, la qualité de ses rapports conjugaux, voir s'il s'agit d'une première affectation, si le conjoint souhaite trouver un emploi rémunérateur, etc.

La personne qui s'adapte facilement et bien à un milieu différent du sien est une personne mûre, indépendante, optimiste, qui

perçoit son affectation comme une expérience enrichissante et qui est décidée à en tirer le maximum. C'est une personne émotionnellement stable, sûre, capable d'établir et de maintenir des relations interpersonnelles valables. C'est une personne qui peut fonctionner de façon indépendante mais qui, en même temps, se tient au courant des ressources à sa disposition afin de parer à toute éventualité.

Les caractéristiques en ce qui concerne le logement, le climat, les langues, etc. varient grandement d'une mission à l'autre et sont généralement exposées en détail dans le guide de mission. Il existe bien entendu des problèmes particuliers à chaque mission, qui sont souvent la cause d'une transition difficile, par exemple la difficulté de la langue japonaise, l'interdiction pour les femmes en Arabie Saoudite.

PROCESSUS D'ADAPTATION

Le processus d'adaptation commence dès l'instant où la personne apprend qu'elle est mutée. La période qui précède le départ doit — et cela est important — être une période préparatoire et éducative tant pour l'employé que, dans toute la mesure du possible, pour la famille. Pour faciliter l'adaptation, atténuer le choc culturel et commencer à former un système de soutien, il est recommandé à l'employé de tirer parti au maximum des installations et des renseignements mis à sa disposition par le Ministère, c'est-à-dire le guide de mission et d'autres documents, et de chercher à rencontrer des personnes qui connaissent bien le pays en question du fait de leur expérience récente, et peut-être celles qui sont également transférées là-bas.

Il convient de souligner que les quelque trois premiers mois passés dans une mission permettent souvent de déterminer si l'affectation sera réussie ou non. C'est le moment où l'on s'installe, où l'on dépense énormément d'énergie, où l'on essaie, et où l'on commet des erreurs. C'est aussi le moment où l'on rencontre des gens qui deviendront peut-être des amis très proches à la mission. Lorsqu'il arrive à la mission, l'employé est plus ouvert aux idées et aux expériences nouvelles, mais il est également plus vulnérable. La façon dont il réagit, et les personnes qu'il rencontre à ce moment contribuent grandement à la satisfaction personnelle qu'il ressentira durant son affectation.

De même, pour l'employé que l'on informe d'une mutation latérale ou d'un rappel imminent à Ottawa, la période qui précède le départ doit être encore une fois une période préparatoire.