

Attendez-vous à éprouver de la tristesse, à vous sentir livré à vous-même et «déphasé». C'est normal et ça passera. Le temps est votre plus grand allié; ne soyez pas pressé et laissez le temps agir. Le Canada n'est pas l'Utopie. Changer votre lieu d'existence ne résout pas vos problèmes, mais cela offre l'occasion d'un nouveau départ.

Connaître les difficultés qui vous attendent, c'est déjà les surmonter à moitié. Vous revenez à Ottawa où il y a beaucoup d'autres familles du service extérieur qui ont des adolescents. Demandez à vos parents de trouver au Ministère d'autres familles qui ont des enfants de votre âge. Vous aurez ainsi quelqu'un à qui parler qui comprendra ce que vous ressentez.

Ce n'est pas la première fois que vous déménagez. Que vous en soyez conscient ou non, vous avez acquis des aptitudes qui vous aideront à faire face avec succès à de nouvelles situations.

Vous n'êtes pas seul. Ce que vous éprouvez est normal. Essayez de dire aux autres ce dont vous avez besoin pour vous adapter, mais ne soyez pas étonné si vous devez l'expliquer plusieurs fois. Si les gens à qui vous parlez n'ont pas vécu la même expérience, ils auront de la difficulté à comprendre. Il est important de savoir que malgré toute la compréhension et l'affection que les gens vous prodigueront, c'est de vous que dépendra en bonne partie la réussite ou l'échec de votre intégration au Canada.