



Atténuer le choc culturel

Le meilleur moyen de lutter contre les diverses manifestations du choc culturel consiste probablement à faire un effort conscient pour s'adapter à la culture. Voici quelques suggestions qui vous aideront à vous sentir plus à l'aise dans votre nouveau milieu de vie :

- **Participez à un aspect de la culture du pays.** Initiez-vous à un art, à la musique locale, à un sport ou encore à un art martial. Le fait d'y mettre du cœur vous rendra la vie plus intéressante.
- **Prenez le temps d'apprendre la langue.** Les choses sont toujours plus faciles lorsque l'on comprend autant que possible ce que disent les gens. Ceux-ci apprécieront l'effort que vous faites pour communiquer avec eux dans leur langue, même si vous ne connaissez que quelques phrases simples, et cela vous rendra la vie plus facile. Procurez-vous un petit carnet dans lequel vous noterez les nouvelles expressions que vous rencontrerez chaque jour.
- **Restez en contact avec votre famille et vos amis au Canada.** Écrivez-leur et parlez-leur de vos expériences et de vos problèmes. Cela vous aidera à y voir clair. Vous pourriez aussi tenir un journal où vous consignerez vos idées et vos impressions.
- **Promenez-vous.** Mettez-vous dans la peau d'un touriste et découvrez les sites et les attractions.
- **Faites-vous des amis et nouez des liens.** Faites un effort pour rencontrer d'autres personnes et pour vous faire des amis. Cela vous aidera à surmonter les différences culturelles et à mieux connaître le pays et ses habitants. De plus, en établissant des rapports avec des gens de la région, vous vous familiariserez avec les normes et les exigences de cette culture.
- **Faites quelque chose qui vous rappelle votre vie chez vous.** C'est un excellent remède contre le mal du pays : alors, n'oubliez pas d'emporter dans vos bagages des enregistrements de votre musique préférée ou ce qu'il faut pour vous adonner à votre passe-temps favori.