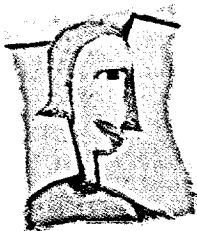


ATTÉNUER LE CHOC CULTUREL

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 certaines activités culturelles.** 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 facilitera la vie. Procurez-vous un petit carnet dans lequel vous noterez les nouvelles expressions que vous rencontrerez chaque jour.

- ✓ **Prenez soin de vous.** Mangez bien, faites de l'exercice et dormez suffisamment. N'abusez pas de l'alcool.
- ✓ **Promenez-vous.** Mettez-vous dans la peau d'un touriste et découvrez les beautés du pays.

- ✓ **Faites-vous des amis et nouez des liens.** Faites un effort pour rencontrer des gens. Cela vous aidera à surmonter les différences culturelles et à connaître le pays et ses habitants. De plus, en établissant des rapports avec des gens de la région, vous vous familiariserez avec les us et coutumes de cette culture.

- ✓ **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.
- ✓ **Faites quelque chose qui vous rappelle « la maison ».** C'est un excellent remède contre le mal du pays : n'oubliez donc 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.
- ✓ **Évitez d'idéaliser la vie au Canada.** Tâchez de profiter au maximum de votre séjour et soyez ouvert d'esprit.