

en mesure de connaître leurs amis ou les parents de leurs amis. C'est pour vous le moment de discuter et de communiquer, au risque de tendre les rapports entre les membres de votre famille.

Prenez le temps de discuter les valeurs familiales, les coutumes locales et les tendances en matière d'habillement, de comportement et de divertissement. Donnez à vos enfants un cours intensif sur les facteurs qui déterminent l'évolution culturelle des adolescents canadiens : musique, chanteurs, acteurs, sports, programmes de télévision, publications spécialisées, etc. La meilleure source d'information serait une autre famille ayant également des adolescents.

Parmi les symptômes du stress provoqué par la mobilité des adolescents, les plus importants sont la récurrence de maladies bénignes, la prédisposition aux accidents, une baisse des résultats scolaires, le repliement sur soi ou une dépendance excessive, l'irritabilité, la modification des activités de loisirs et le changement des habitudes alimentaires et des heures de sommeil.

La continuité et le soutien sont essentiels à l'adolescent versatile en voie de maturation. Il vous incombe d'assurer sa sécurité dans un mode de vie instable, de vous familiariser avec ses différentes réactions et, par le fait même, de résoudre les problèmes éventuels.

Si le problème semble dépasser les limites de vos compétences et de vos moyens, vous devriez consulter un spécialiste.

iii. Les adultes

Pourquoi les adultes sont-ils appelés «les grands»? Cela implique sûrement une aptitude acquise à faire face aux difficultés. Les adultes, tout comme les enfants, voyagent avec un bagage d'espoirs et de craintes, mais ils doivent le préparer soigneusement pour ne pas se retrouver devant le comptoir du départ avec un excès de bagages qui leur coûterait cher. Grâce à une planification rationnelle, à une préparation suffisante, à un vrai sens de l'humour et avec une chance raisonnable, vous pourriez, avec votre famille, vous installer à l'étranger puis rentrer à Ottawa sans subir un choc de déracinement permanent.

Si les adultes se chargeront ensemble de nombreux aspects du déménagement, il en est d'autres que chacun devra aborder pour soi-même.

Les fonctionnaires

- Il s'agit de votre carrière, et c'est vous qui recevez la compensation monétaire du bouleversement.
- L'événement est positif, en ce sens qu'il représente une progression dans la carrière.