

Cela semble indiquer que pour amortir le choc de la rentrée, il faut multiplier les voyages au pays, rester au courant de l'actualité canadienne et s'efforcer continuellement de combiner les expériences nouvelles et anciennes.

**Pour réussir la réinsertion, nous devons, d'une part, nous désengager de la société d'accueil et, d'autre part, nous réintégrer dans la société canadienne.**

Le désengagement doit se faire durant les trois derniers mois de l'affectation. À s'y prendre plus tôt, on risque de quitter mentalement la mission à une date trop précoce par rapport à la date réelle du départ. Si le délai dont on dispose est moindre que trois mois, on doit l'utiliser de la meilleure façon possible.

### **i. Le désengagement**

Le désengagement, c'est se détacher du milieu de la mission, dire au revoir à ses nouveaux amis, emballer ses effets, expédier les animaux familiers et se rendre compte qu'une autre aventure vient de se terminer.

#### **Activités de rétrospection :**

- Donnez à votre famille l'occasion de faire le point sur les événements et les expériences qui ont marqué son séjour à l'étranger et de faire ressortir les nouvelles valeurs, les intérêts, les points de vue et les attentes que ce séjour a permis de concrétiser.
- Passez en revue les nouvelles habiletés que vous avez acquises.
- Prenez le temps de dire adieu aux nouveaux amis, qu'il s'agisse des amis locaux que vous risquez de ne plus revoir ou des amis que vous pourriez encore rencontrer. Arrangez-vous pour pouvoir échanger des lettres ou des cartes de Noël. Prenez quelques photos de vos amis et donnez-leur quelques-unes des vôtres.
- Visitez autant d'endroits que vous pouvez et, si possible, visitez plus d'une fois vos coins favoris. À cette occasion aussi, faites une collection de cartes postales et de souvenirs et prenez des photos.
- Votre vie à l'étranger fait désormais partie de l'histoire de votre famille. Conservez ces souvenirs aussi précieusement que les souvenirs de votre vie au Canada.