

- des sentiments négatifs à l'endroit des habitants et de la culture du pays d'accueil;
- une consommation obsessionnelle de nourriture et de boisson ou un besoin excessif de dormir;
- de l'ennui, de la fatigue et une incapacité de se concentrer ou de travailler efficacement.

Dans un troisième et dernier temps, les étrangers commencent à accepter leur nouveau milieu et font un compromis entre la lune de miel et l'étape du choc culturel. Pour mieux affronter le choc culturel, apprenez à en reconnaître les symptômes. Vous serez ainsi en mesure de réagir rapidement et efficacement pour en surmonter les effets.

Il faut aussi savoir qu'à votre retour vous vivrez peut-être un choc culturel inverse. Soyez prêt à vivre une période de réadaptation. Pour en savoir plus au sujet du choc culturel et des moyens de le surmonter, voir la page « Atténuer le choc culturel » et la rubrique Autres lectures recommandées à la section Sources d'information.

Préparer son retour avant de partir

Avant de quitter le Canada, il serait bon d'examiner comment votre expérience à l'étranger s'intégrera dans votre carrière et dans vos objectifs personnels. Ne perdez pas de vue qu'après avoir vécu un certain temps à l'étranger, le retour au pays peut se révéler difficile et éprouvant. C'est une période qui peut être très pénible pour

certaines personnes et qui entraîne même parfois une dépression.

Préparez donc, dans la mesure du possible, votre retour avant même de partir. Par exemple, si vous avez déjà un emploi au Canada, renseignez-vous sur la possibilité de prendre un congé sans solde. Si vous planifiez de reprendre vos études au collège ou à l'université, emportez avec vous tout formulaire nécessaire ou demandez à ce qu'on vous les envoie à l'étranger afin de ne pas manquer la date limite d'inscription. En entretenant votre réseau de parents et d'amis au Canada pendant votre absence, vous faciliterez beaucoup votre retour. Il vous semble peut-être superflu de penser au retour avant même d'être parti, pourtant un peu de prévoyance peut grandement vous aider à franchir cette étape.

TRAVAILLER À L'ÉTRANGER

L'inscription auprès d'un bureau du gouvernement du Canada à l'étranger

Nous vous conseillons de vous inscrire au bureau du gouvernement canadien le plus proche de l'endroit où vous séjournerez à l'étranger. Ainsi, nous pourrions vous joindre en cas d'urgence. L'inscription est facultative, et les renseignements fournis sont protégés et utilisés conformément aux dispositions de la *Loi sur la protection des renseignements personnels*. Vous pouvez également vous inscrire en ligne (www.voyage.gc.ca/main/sos/rocapage-fr.asp).