

Cultural Shock**Choc culturel**

is not able to play his part on the job or as a member of the community. In a sense, the individual is a sick person with a mild or severe case of culture shock as the case may be.

Culture shock probably affects spouses more. The new arrivals have professional duties to be occupied with and activities may not differ too much from what they are accustomed to. The spouses, on the other hand, have often to operate in an environment which differs much more from the milieu in which they grew up, consequently the strain is greater. Also, if there are children in the family, coping with their problems tends to strain an already tense spouse even further.

Having described the stages and symptoms of culture shock, it is necessary to suggest how to get over it. First of all, try to get your domestic matters in order as quickly as possible. A good servant is invaluable to most of us, especially if a whole family is trying to get acculturated. A servant who wishes to be truly helpful and willing is a treasure worth seeking. However, do not make the mistake of putting off sight-seeing, travel, getting acquainted with the language, the city, and the culture, until you are "well settled".

Obviously the best way to begin to familiarize yourself with the new culture is to begin to learn the language. Many foreign languages, of course, are difficult for most Canadians to learn, and to try to learn them thoroughly is most likely not worthwhile to those who are planning to be at a given post only two or two and one-half years. But certainly try to learn numbers, how to find the floor number of an apartment, how to shop a bit, how to make your basic wants and needs known. This will greatly relieve the strain of getting about. And learning standard greetings and polite phrases is a sure way to win friends and influence people.

When Canadians first arrive on a new posting,

milieu même où il est appelé à vivre. À vrai dire, il souffre de choc culturel de façon plus ou moins aiguë.

Les conjoints subissent probablement plus les contrecoups du choc culturel. Le nouveau venu est absorbé par ses tâches professionnelles et ses activités ne diffèrent sans doute pas beaucoup de celles exercées auparavant. Les conjoints, par ailleurs, doivent souvent agir dans un milieu qui diffère beaucoup de celui où familial, et éprouvent donc de plus sérieuses difficultés. Leur tension risque d'empirer si il faut aussi résoudre les problèmes de ses enfants.

Ayant décrit les phases et les symptômes du choc culturel, il serait bon maintenant d'en préconiser les remèdes. Tout d'abord, essayez de terminer votre installation aussi rapidement que possible. Un bon domestique est précieux dans la majorité des cas et surtout lorsqu'il s'agit d'une famille s'efforçant de s'acclimater. Un domestique réellement serviable et empressé est un trésor qu'on doit tâcher de découvrir. Toutefois, ne commettez pas l'erreur de remettre les visites guidées, les voyages, les occasions de vous familiariser avec la langue, la ville et le milieu culturel jusqu'au jour où vous serez «bien installés». Certaines personnes sont tellement difficiles et méticuleuses qu'elles risquent de ne jamais connaître ni jouir du nouveau pays si elles attendent pour cela d'être parfaitement chez elles. Comme dans la plupart des cas, le juste milieu est sans doute la meilleure solution. Tâchez de vous installer mais tâchez aussi de sortir de votre coquille et de connaître votre nouveau milieu.

Il est évident que pour s'adapter à une nouvelle culture, il convient tout d'abord d'en apprendre la langue. La plupart des Canadiens trouvent généralement difficile d'apprendre certaines langues étrangères et il n'est sans doute pas indiqué pour ceux qui projettent de rester environ deux ans et demi dans une mission donnée d'approfondir leurs connaissances linguistiques. Tâchez au moins d'apprendre les nombres, afin de trouver le numéro et l'étage d'un appartement, de vous débrouiller tout seul pour vos emplettes et pour toutes demandes de renseignements indispensables. Cela allégera beaucoup les difficultés du début. Et d'apprendre les salutations et formules de politesse d'usage constitue le meilleur moyen de se faire des amis et de se gagner la bonne volonté d'autrui.

Les Canadiens nouvellement arrivés à