

Usez de patience avec les nouveaux venus. Témoignez-leur toute la sympathie dont ils ont besoin, et encouragez leur indépendance et leurs efforts d'adaptation. Ne vous croyez pas trop supérieur; il y a quelques mois, c'était vous le petit nouveau ou la petite nouvelle.

LE RETOUR

Le retour s'accompagne normalement de l'espoir de retrouver une situation familière. Toutefois, vos nouvelles expériences ont modifié votre personnalité et, pendant votre absence, le pays lui-même a changé. Il est vrai que le Canada ne vous est pas entièrement inconnu, mais soyez prévenu : vous aurez certainement des idées préconçues qui risqueront de vous apporter des déceptions.

Par ailleurs, rappelez-vous que les adultes sont probablement les seuls à considérer le Canada comme leur chez-soi. Les jeunes enfants ont la mémoire courte et arrêtent leur pensée sur le présent. Même dans l'esprit des enfants plus âgés et des adolescents, le souvenir du pays natal ne reste pas intact. Pour eux, le Canada est une autre destination inconnue. Dans votre hâte de «rentrer chez vous», tenez-en compte. Cette fois, vous n'êtes pas tous dans la même galère.

Le moyen le plus efficace de traiter la dépression causée par le déménagement consiste simplement à reconnaître que ces sentiments sont naturels et à les tolérer. Sous ce rapport, la tolérance est le mot clé. Soyez tolérant envers la société imparfaite que vous retrouvez, tolérant envers l'esprit apparemment borné des gens qui n'ont pas partagé vos expériences, tolérant envers ceux qui se désintéressent de vos grandes aventures, tolérant envers vos enfants qui préfèrent leur domicile temporaire d'outre-mer au chez-soi que vous leur offrez au Canada et, par-dessus tout, soyez tolérant envers vous-même et acceptez de ne pas être «superdirecteur», «supersecrétaire», «superenfant» ou «superparent».

La réinsertion

- Comment pouvons-nous nous réintégrer dans la société canadienne, dans notre nouvelle ou ancienne communauté?
- Comment pouvons-nous concilier tous les changements qui se sont produits en nous et dans notre pays tout au long de notre absence?

Le principal stress semble tenir de l'écart entre la conception que nous avons du pays et la réalité que nous découvrons au retour. Nous pourrions parler de «l'écart attente-réalité». Avant de partir en affectation, vous saviez que vous alliez dans un endroit étrange pour vous, mais en revenant, vous ne vous attendez pas à ce que les choses soient étranges. Plus cet écart est grand, plus il est difficile de se réadapter à son propre milieu.