

ego of someone with a severe case of culture shock but it certainly does not lead to any genuine understanding of the host country and its people. The second stage of culture shock is in a sense a crisis in the disease. If you come out of it, you stay; if not, you leave before you reach the stage of a nervous breakdown.

If the new arrival succeeds in getting some knowledge of the language and begins to get around by himself, he is beginning to open the way in the new cultural environment. The individual still has difficulties, but takes a "this is my cross and I have to bear it" attitude. usually in this stage the new arrival takes a superior attitude to the people of the host country. The individual sense of humour beings to exert itself. Instead of criticizing the new arrival jokes about the people and cracks jokes about personal difficulties. The individual is now on the way to recovery. And there is always the pool devil who is worse off than yourself whom you can help, which in turn gives you confidence in your ability to speak and get around.

In the fourth stage your adjustment is about as complete as it can be. The new arrival now accepts the customs of the country as a feeling of anxiety, although there are moments of strain. Only with a complete grasp of all the cues of social intercourse will this strain disappear. For a long time the individual will understand what the national is saying but the new arrival is not always sure what the national means. With a complete adjustment you not only accept the foods, drinks, habits and customs, but actually begin to enjoy them. And if you leave for good you generally miss the country and the people to whom you have become accustomed.

Culture shock has its stages which the patient must get through. There are also reactions of other people to the sufferer of culture shock which might be considered. if the visitor is frustrated and has aggressive attitudes toward the people of the host country, they will sense this and in many cases respond by a similar hostility or simple avoidance of the visitor. To fellow Canadians and other foreigners who are well-adjusted, the sufferer of culture shock becomes somewhat of a problem. The individual may tend to increase his dependence on fellow countrymen much more than is normal. Some can and will help, some will try to avoid the new arrival. In any case, until and individual has achieved a satisfactory adjustment the new arrival

culturel mais il ne conduit certes pas à une réelle compréhension du pays hôte et de ses habitants. La deuxième phase du choc culturel est dans un sens les paroxysmes de la maladie. Si vous en réchappez, vous restez; sinon, vous quitter le pays avant la dépression nerveuse.

Si le nouveau venu apprend certaines notions de la langue du pays et arrive à se débrouiller tout seul, il commence alors à s'orienter dans son nouveau milieu culturel. Il éprouve encore certaines difficultés mais les considère comme «la croix qu'il doit porter». Durant cette phase, le nouveau venu adopte habituellement un air de supériorité face aux gens du pays hôte mais il est capable de s'exprimer avec humour. Au lieu de se montrer critique, il plaisante au sujet des habitants et se moque de ses propres difficultés. Il est en fait sur la voie du rétablissement. En outre, il y a toujours un pauvre diable plus mal en point que soi qu'on peut aider et par le fait même acquérir de la confiance dans sa capacité à s'exprimer et à se débrouiller.

Durant la quatrième phase, le nouveau venu s'est adapté dans toute la mesure du possible. Il accepte maintenant les coutumes du pays, qu'il considère simplement comme un autre mode de vie. Il fonctionne dans ce milieu sans appréhensions mais non encore sans certains efforts. Ces difficultés ne disparaîtront qu'avec une entière compréhension des pratiques sociales. On saisira ce que le national dit mais, pendant longtemps, on ne sera pas toujours sûr de ce que le national veut dire. En s'adaptant tout à fait, on accepte non seulement les aliments, les boissons, les us et coutumes du pays mais l'on commence aussi à en jouir. Et après avoir quitté le pays hôte, on en a la nostalgie et les habitants auxquels on s'était habitué vous manquent.

Le choc culturel comporte des étapes que le malade doit franchir. Il convient aussi de tenir compte de la réaction des autres envers la personne qui souffre de choc culturel. Si le visiteur est frustré et agressif à l'égard des habitants du pays hôte, ces derniers le sentiront et réagiront souvent de façon analogue ou encore ils l'éviteront tout simplement. Pour ses compatriotes et d'autres étrangers qui se sont bien acclimatés, le Canadien victime de choc culturel devient quelque peu un problème. Il a tendance à compter sur ses compatriotes de façon plutôt exagérée. Certains peuvent l'aider et le font; d'autres essaieront de l'éviter. En tout cas, il ne réussira à jouer un rôle efficace au bureau ou dans la société qu'après s'être convenablement adapté au