

# LA VIE SUR UN MANÈGE

Regards sur la vie permutante



Centre d'affectations, Ministère des Affaires étrangères et du Commerce international  
1994

LIBRARY E A/BIBLIOTHEQUE A E



3 5036 20040212 4

DOCS

CA1 EA 94L31 EXF

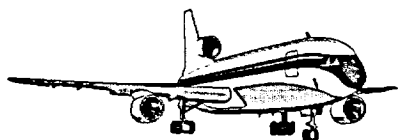
Pardy, Laurel

Life on a carousel : a look at the  
rotational lifestyle

43270215

## LA VIE SUR UN MANÈGE

**Le manège ne cesse de tourner, tourner...  
qui sait où il va s'arrêter?**



par  
Laurel Pardy  
1985, Version révisée : 1994

Laurel Pardy est loin d'être une nouvelle venue au service extérieur canadien; en effet, sur une période de vingt-cinq ans, ses affectations l'on amenée en Inde, en Afrique, aux États-Unis et en Amérique centrale et lui ont donné l'occasion d'acquérir l'expérience sur laquelle elle fonde ses observations. Ses deux enfants ont commencé leur vie au sein du service extérieur à l'âge de deux ans et de trois mois respectivement et ils ont accompagné leurs parents tout au long de leurs études. Elle a été un membre actif, et présidente de 1992 à 1994, de l'Association de la communauté du service extérieur; en outre, elle collabore régulièrement à la publication *bout de papier* depuis 1985. Elle est bien connue grâce à ces articles, où elle confie aux autres membres du service extérieur ses impressions et ses observations sur le mode de vie permutant.

## PRÉFACE

La permutation est l'une des caractéristiques essentielles du service extérieur. De tout temps, les fonctionnaires, leurs conjoints et les personnes à leur charge plient bagage, déménagent et emménagent pour soutenir les intérêts du Canada dans les différentes régions du globe. Les familles des employés qui poursuivent une carrière dans le service extérieur vivent ainsi des circonstances qui influent sur les décisions à prendre dans plusieurs domaines : éducation, logement, planification financière, emploi du conjoint et gestion de la famille.

Les vingt-cinq dernières années ont amené un déluge de besoins nouveaux, d'options inédites et de contraintes sociales généralisées qui compliquent la vie de tous et, bien entendu celle des employés du service extérieur. Des observateurs autant que des initiés ont analysé et disséqué ce mode de vie pour y reconnaître des parties intelligibles. En règle générale, leurs conclusions sont les mêmes. D'abord, les gens qui mènent une existence internationale itinérante partagent la même gamme d'excentricités et de préoccupations que le reste de la société. Ensuite, les déplacements internationaux ne sont pas tout à fait imprévisibles, ce qui facilite la transition.

On trouve au sein du service extérieur la même incidence de maladies physiques et mentales, de dettes, de consommation de drogues, de ruptures familiales, de violence et d'enfants en difficulté que dans les autres groupes de notre société. Ce fait semble surprendre les observateurs, mais pour les initiés, c'est l'existence même de ces problèmes qui surprend, tant sont puissants le mythe et le silence qui protègent l'image. La réconciliation avec sa propre «normalité» fait partie de l'effort de transition.

Le train de vie artificiellement gonflé et l'illusion des privilèges font qu'il est facile d'ignorer les problèmes. Les déménagements constants eux-mêmes peuvent tenir lieu de solutions, mais cela est illusoire; les problèmes ne sont pas résolus, mais seulement remis à plus tard.

Les généralisations peuvent mener à de fausses conclusions, mais j'estime que certaines caractéristiques distinguent les membres du service extérieur qui réussissent. Leur succès n'a rien à voir avec leur rang ou la filière à laquelle ils appartiennent, et beaucoup avec l'efficacité avec laquelle ils s'adaptent au mode de vie permutant. Ils possèdent une tolérance sans jugement pour ce qui est différent et acceptent le changement comme une chose normale, voire désirable. Ils ne se sentent pas menacés par les idées et croyances nouvelles, ils sont indépendants, très individualistes et d'une insatiable curiosité. Ils sont plutôt portés à analyser et à rationaliser les événements. Enfin, réservés parmi les gens qui n'appartiennent pas au service extérieur, ils forgent des amitiés qui dureront pour la vie avec leurs collègues qui vivent les mêmes expériences.

Comment les gens arrivent-ils à s'épanouir dans ce milieu si instable?

Il faut d'abord prendre conscience du rythme des réinstallations, de ses avantages et de ses pièges. Ensuite, il faut connaître les services, l'aide et les informations offerts par le Centre d'affectation, le Programme d'aide aux employés, les Directives du service extérieur (DSE), l'Association professionnelle des agents du service extérieur, l'Association de la communauté du service extérieur et les diverses directions du Secteur du Personnel. Ils apportent l'élément de contrôle qui compense les caprices du processus d'affectation.

Les conclusions offertes dans ce livret sont fondées sur mes observations personnelles, fruit de mes vingt-cinq années d'expérience. Pendant ce temps, j'ai élevé ma famille, abordé plusieurs carrières, suivi des douzaines de cours, préparé des banquets pour des centaines d'invités et usé huit ensembles de valises. J'ai lu des livres écrits par des spécialistes (ils avaient des diplômes en psychologie et non pas en biochimie) et découvert que leurs conclusions n'étaient pas plus perspicaces que mes conclusions de profane.

Depuis la première version rédigée en 1985, mes points de vue se sont quelque peu adoucis et je n'ai pas la prétention de croire qu'il y a une solution applicable à tous. À chacun de décider comment faire face à la permutabilité; ce qui convient à l'un n'apporte pas nécessairement de solution à l'autre. Toutefois, personne ne peut éviter de faire des choix et, pour cela, une bonne dose d'information est le meilleur point de départ.

Alors, demeurez calme et vivez pleinement votre vie de permutant. Elle ne se compare à aucune autre.

Laurel Pardy  
1994

## TABLE DES MATIÈRES

<b>A.</b>	<b>LA VIE AU SEIN DU SERVICE EXTÉRIEUR</b>	<b>5</b>
<b>B.</b>	<b>LE CYCLE D'AFFECTATION</b>	<b>7</b>
	Le départ	8
	i. Le déracinement	8
	ii. L'interaction culturelle	12
	Le retour	15
	i. Le désengagement	16
	ii. La réintégration	17
<b>C.</b>	<b>LES PERMUTANTS : QUI SONT-ILS?</b>	<b>20</b>
	Les célibataires	20
	Les familles	21
	i. Les tout-petits et les jeunes enfants	21
	ii. Les enfants plus âgés et les adolescents	22
	iii. Les adultes	24
	iv. Les personnes âgées.	26
	Où demander de l'aide lorsque vous en avez besoin	27
<b>D.</b>	<b>LE RETOUR AU CANADA À L'ÂGE DE L'ADOLESCENCE</b>	<b>29</b>
	Qui suis-je? À quel monde est-ce que j'appartiens?	29
	Comment vous préparer à rentrer au Canada	30
<b>E.</b>	<b>LES FAMILLES QUI RESTENT AU PORT D'ATTACHE</b>	<b>34</b>



## A. LA VIE AU SEIN DU SERVICE EXTÉRIEUR

### L'effet d'entraînement

Une personne est affectée outre-mer et, du même coup, des douzaines de personnes en sont touchées : d'abord, la famille, les amis, les collègues et les contacts professionnels et, ensuite, tous les amis et toutes les relations de chaque membre de la famille, les parents, les compagnons de jeu des enfants, et les amies et amis de cœur des adolescents et adolescentes. En outre, l'affectation influe sur la planification dans divers domaines : l'éducation des enfants, les achats immobiliers, la gestion de la carrière du conjoint et les affaires financières.

Le triage, l'emballage et l'inventaire des effets personnels entraînent fatigue et confusion, mais ce qui cause le plus de ravage, c'est le stress et l'anxiété. Dans l'une et l'autre situation, on recommande par-dessus tout une **planification minutieuse, des attentes réalistes, la patience et le sens de l'humour.**

Une attitude positive crée une atmosphère où les expériences nouvelles sont enrichissantes plutôt que d'être de simples situations à subir. Détendez-vous! Des centaines de familles de diplomates vous ont devancés sur cette voie, ont survécu et ont même aimé cette expérience. Pourquoi pas vous?

### Quitter les amis et les parents

Dans ces situations, la personne seule devient plus indépendante et les membres de la famille, plus interdépendants. Privée de la présence rassurante des collègues habituels, des amis intimes et des parents, sources d'aide et de collaboration, la personne célibataire doit mobiliser ses propres ressources pour faire face au tourbillon dans lequel un déménagement à l'étranger l'entraîne. De leur côté, en l'absence de parents et de voisins bien connus, les membres de la famille comptent presque exclusivement les uns sur les autres pour subvenir à leurs besoins affectifs et matériels et pour parler de leurs souvenirs et expériences. Ils deviennent même plus étroitement unis et cette communication se prolonge souvent après la période d'affectation à l'étranger. Le revers de la médaille, bien entendu, c'est que cette proximité physique et psychologique peut être une source de tension qui menace l'unité de la famille. C'est particulièrement vrai au début d'une affectation, lorsqu'on ne s'est pas encore fait de nouveaux amis à la mission.

Tout changement provoque le stress et ceux qui sont associés au séjour à l'étranger étant complexes et nombreux, les risques de stress en sont accrus : une autre maison, une autre école, d'autres voisins (ou pas de voisins), une autre langue, un autre emploi (ou la perte d'un emploi pour rejoindre un conjoint), un autre régime alimentaire, d'autres produits de consommation, une autre culture et un autre style de vie.



## Aide pour l'affectation et la réintégration

Une fois l'affectation, la destination et la date de départ confirmées, les ressources du Ministère sont à votre disposition : Le Centre d'affectation possède des rapports sur les missions et sur l'éducation et il offre des services d'orientation, des services d'aide pour l'emploi des conjoints et des ateliers pré-affectation. Fait encore plus important, vous pouvez parler à des gens qui connaissent la mission où vous allez. L'Association de la communauté du service extérieur (ACSE) peut vous aider à trouver les personnes qui sont revenues depuis peu de cette mission.

Tous les membres du service extérieur, à de rares exceptions près, se sont demandés une fois ou l'autre si le «nomadisme» leur convenait. Ce mode de vie n'est pas idéal pour tout le monde, et il n'y a pas de honte à reconnaître qu'il ne convient ni à vous ni à votre famille si tel est le cas. Par ailleurs, ce qui vous a plu à une certaine période ne vous plaira pas nécessairement durant toute votre carrière. Si dans votre famille il y a des problèmes conjugaux, mentaux, médicaux ou scolaires, ou des difficultés sur le plan du comportement ou de la toxicomanie, l'affectation à l'étranger n'aidera pas à les résoudre, et pourra même souvent les aggraver.

## B. LE CYCLE D'AFFECTATION

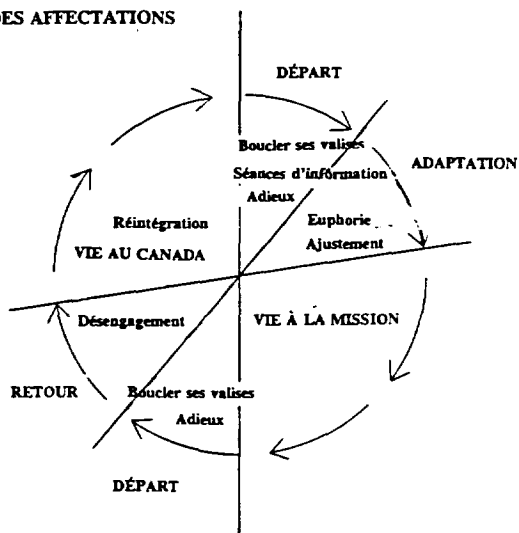
Les membres du personnel permutant et leurs familles passent la totalité de leur carrière à franchir les étapes du cycle d'affectation, qui ne peut être rompu ou évité qu'à l'occasion de la retraite ou d'un changement de carrière.

Il semblerait, d'après le diagramme, que ce cycle se compose de deux phases nettement délimitées et que le départ à l'occasion d'une affectation est très analogue au retour. Cette constatation est partiellement illusoire. L'emballage, la documentation et les préparatifs du voyage demeurent plus ou moins les mêmes, mais l'adaptation émotionnelle est tout à fait différente.

**Au départ**, vous vous préparez à l'inconnu. Vous recherchez l'information, lisez des livres, regardez des vidéos sur les voyages et achetez des cartes géographiques. Vous savez que vous serez un étranger.

**Au retour**, il est réconfortant de savoir que vous revenez dans un milieu que vous connaissez bien et que vous retrouverez vos anciens amis. Ce n'est pas le cas. Ottawa s'est développé et a changé, les noms que l'on entend aux nouvelles vous sont inconnus, le Ministère a encore entrepris de réaménager les filières et, surtout, vous avez changé et ne serez jamais plus comme avant. La préparation d'un heureux retour chez soi commence avec l'activité fiévreuse qui précède initialement le départ. Votre affectation outre-mer est un événement temporaire, même s'il se répète. Vous allez revenir. Au moment du départ, assurez-vous que les gens comprennent que vous reviendrez, et rappelez-vous à leur souvenir au moyen de cartes et de lettres, ne serait-ce qu'une fois par année.

LE CYCLE DES AFFECTATIONS



## LE DÉPART

Quiconque réside à l'étranger pendant une longue période de temps doit s'accommoder du traumatisme causé, entre autres, par la rupture (quoique temporaire) des liens physiques avec les parents, les amis et les voisins; la perte des régimes de soutien familiaux sur le plan de l'éducation, des loisirs, des soins de santé, des activités culturelles et de l'emploi du conjoint; l'abandon de tout ce qui était familial; et enfin, la persistance des doutes au sujet de l'opportunité du déménagement.

Pour empêcher cette perturbation de se transformer en une série interminable de crises, deux qualités s'imposent: la patience et le sens de l'humour. La patience est votre principal atout pour ne pas capituler devant les contretemps, les longues lignes d'attente, les vols interminables, le chaos et le tumulte, le séjour à l'hôtel, le personnel incompréhensif, les domestiques inconnus et les attentes irréalistes de votre famille. Le sens de l'humour vous permet de rire de vos faiblesses et de celles des autres et de convertir les crises en anecdotes qui s'ajouteront au répertoire de votre famille.

L'un des avantages du départ est que tous les membres de la famille vont du connu à l'inconnu... et dans la même galère. Ils ont l'occasion de se pencher ensemble sur leur environnement, de partager les péripéties captivantes de cette merveilleuse aventure, de se soutenir les uns les autres et de forger les liens familiaux qui enrichiront leur avenir. Homo sapiens est un animal sociable, et les études sur la longévité donnent à penser que nous nous épanouissons le mieux dans un environnement protecteur et rassurant. Or, la perméabilité qui caractérise le service extérieur semblerait créer un environnement hostile et menaçant. Que ce ne soit pas le cas nous fait honneur en tant qu'espèce et en tant qu'individus.

### i. Le déracinement

L'enthousiasme et l'anxiété se partagent plus ou moins également les moments qui précèdent le départ. Au cours des mois de transition, le **Guide des fonctionnaires du service extérieur** doit être votre compagnon perpétuel, votre livre de chevet; en outre, il sera utile de consulter au besoin les **Directives du service extérieur (DSE)** pour les détails qui concernent la composition et les besoins particuliers de votre famille. Les DSE peuvent vous renseigner sur tout ce à quoi votre affectation vous donne droit; obtenez-en une copie et photocopiez les sections qui sont importantes pour vous. Lorsque vous avez des doutes, consultez le Centre d'affectation pour obtenir une liste des centres chargés des différents sujets tels que la réinstallation, les programmes d'enseignement, les voyages pour réunion de famille et les congés du service extérieur.

Outre les informations que vous devriez connaître, le **Guide des fonctionnaires du service extérieur** renferme diverses listes qui vous permettent d'organiser votre déménagement. Commencez à le consulter dès les premières étapes d'exécution des formalités d'affectation et

ajoutez, au fur et à mesure, les détails qui vous intéressent personnellement. Plus tard, quand vous serez trop occupé pour percevoir clairement ces détails, les listes que vous aurez complétées vous aideront à contrôler la situation.

Indépendamment des activités pratiques, administratives et protocolaires, le projet de déménagement exige une préparation mentale et émotive. La réaction à un avis d'affectation varie d'une personne à l'autre. Les deux extrêmes - «Bon voyage! Je reste ici!» et «Hourra! Quand partons-nous?» - illustrent les hauts et les bas que vous aurez à traverser avant d'accepter définitivement l'inévitable. C'est seulement après avoir admis la réalité de l'affectation que vous pourrez commencer à faire face au bouleversement qui menace la vie de votre famille.

Tout changement est source de stress. Malgré qu'on s'attende à la recevoir, la confirmation effective de l'affectation provoque une aggravation soudaine du stress. Les facteurs qui intensifient le stress sont au nombre de trois: l'importance du changement, son caractère soudain et sa direction imprévue. Il arrive qu'on perde, au lendemain de la confirmation, la force dont on disposait la veille. Ces faits ont des conséquences pour la gestion des affectations: la gravité du stress est proportionnelle à l'importance du choc culturel que réserve la mission en question, au degré de surprise que le choix de la mission provoque et à la brièveté de la période de préparation.

La faculté d'adaptation est l'essence de la survie. Cela implique en partie la capacité de trouver de nouveaux systèmes de soutien pour vous et votre famille. Au lieu des proches parents, vous aurez des collègues, les autres Canadiens de la mission et de nouveaux voisins. Par ailleurs, vous remplacerez votre ancien savoir-faire par des compétences nouvelles et les solutions traditionnelles de vos problèmes par d'autres plus originales.

Il n'existe pas de critères permettant de prévoir exactement dans quelle mesure une personne donnée réussira à s'adapter au contexte d'une affectation outre-mer. Il ne semble exister aucune corrélation entre le type de personnalité ou les antécédents de quelqu'un et le succès de ses affectations. Par ailleurs, on a de fortes raisons de penser que le succès passé ne garantit pas la réussite future et, vice versa, l'échec d'un moment donné ne se répétera pas nécessairement.

Vous devez être versé dans l'art de s'intégrer dans les collectivités et dans l'art de s'en détacher. La brièveté de votre séjour dans un pays donné risque de vous rendre impulsif, en ce sens que pour ne rater aucune des expériences associées à votre affectation, vous tendrez à tout faire en amateur et à disperser vos efforts. Quelles pourraient en être les conséquences?

- Oublierez-vous comment nouer de profondes amitiés?
- Aurez-vous peur de nouer des liens affectifs, ayant souffert déjà tant de fois les tourments de la séparation?
- Vos enfants seront-ils condamnés à courir le monde sans jamais avoir un sentiment d'appartenance?

- Risquez-vous de devenir un caméléon professionnel dépourvu de tout sentiment d'identité solide?

**Le besoin d'appartenir à un milieu donné est universel.** Si une personne trouve dans sa famille la satisfaction de tous ses besoins socioculturels et émotionnels, son départ risque de devenir un calvaire (lorsque les enfants quittent le domicile familial ou en cas de rupture de la famille). La personne seule doit puiser dans ses ressources internes pour trouver des solutions à ses problèmes et apprendre à trouver, à choisir et à utiliser les ressources pertinentes offertes par la communauté et le milieu de travail afin d'acquiescer un sentiment d'appartenance.

**L'entretien des relations entre les êtres séparés par de longues distances exige une réflexion et une planification minutieuses, un effort conscient et, parfois, de grandes dépenses.** Quand vous empaquetez votre verrerie et vos livres, vous devez y joindre un certain nombre de petits objets rappelant votre passé afin de préserver la continuité de votre existence et de celle de vos enfants; c'est peut-être pour cette raison qu'on les appelle «effets personnels» - vos livres, et non pas vos enfants!

- Que pouvez-vous faire pour ne plus avoir l'impression d'être à la merci des événements et d'avoir perdu le contrôle de votre vie?
- Que pouvez-vous faire pour combattre les inévitables accès de nostalgie?

**Emportez quelque chose de chez vous.** Établissez les moyens de communiquer continuellement avec les amis et parents qui ne voyagent pas avec vous. Prenez tout ce qu'il faut pour célébrer les occasions qui renforcent les liens entre les membres de votre famille.

#### **Activités précédant l'affectation**

- assistez aux séances d'information organisées par le Centre d'affectation; elles portent sur de nombreux sujets allant de la préparation d'inventaires à la formation des adjoints consulaires;
- passez au Centre d'affectation pour prendre une copie du Rapport de la Mission et du Rapport sur l'éducation les plus récents ainsi que toute autre information utile;
- prenez rendez-vous avec les spécialistes du Centre d'affectation pour obtenir des conseils sur l'éducation des enfants et l'emploi du conjoint;
- s'il y a lieu, prenez rendez-vous avec un responsable du Programme d'aide aux employés pour des conseils d'orientation personnelle, par exemple, où trouver des groupes de soutien dans le pays hôte;

- visitez l'Association professionnelle des agents du service extérieur (APASE) et l'Association de la communauté du service extérieur (ACSE); elles pourront vous donner des informations et vous mettre en contact avec vos prédécesseurs à la mission.

### Activités familiales

- Emportez des albums de photos de famille. Veillez particulièrement à prendre des photos des parents, de la maison, du voisinage, de la ferme des grands-parents, des terrains de jeu et des lieux de divertissement favoris, ainsi que de vos endroits préférés et de ceux de vos enfants.
- Emportez une collection d'articles sur le Canada : livres, cartes postales, articles-souvenirs, pour rappeler à votre mémoire la culture canadienne et l'enseigner à vos enfants.
- Abonnez-vous à des revues canadiennes ou faites-vous-en envoyer par des parents.
- Embaquetez les articles favoris de chaque membre de la famille, indépendamment du reste des bagages (boîte avec étiquette).
- Mettez dans les bagages que vous emportez avec vous quelques petits objets auxquels vous, votre conjoint et vos enfants sont attachés afin d'aider à passer les difficiles premières semaines.
- Laissez à ceux qui vous enverront des colis une liste des tailles, des couleurs et des marques favorites de chacun, et n'oubliez pas de mettre régulièrement à jour les données relatives aux enfants; certains magasins offrent service.
- Emportez une liste des tailles des personnes à qui vous enverrez des colis au Canada.
- Dites à tous vos parents et amis où vous allez et donnez-leur votre nouvelle adresse; ils ne peuvent écrire s'ils ne savent pas où vous êtes.
- Prenez la résolution d'être un correspondant régulier, et prenez toutes les adresses nécessaires, sans oublier le code postal.
- Si vous avez des articles spéciaux, utilisés par vous ou votre famille pour la célébration de certaines fêtes -- décorations de Noël, bougies spéciales, épices pour certaines recettes, rubans roses pour les anniversaires, ornements d'une certaine couleur ou d'un certain genre, porte-bonheur pour les gâteaux de fête,

moules en forme de coeur pour la Saint Valentin -- achetez-en d'autres et emportez-les.

- Emportez les articles utilisés pour les goûters d'enfants, si vous avez l'habitude d'organiser ces goûters et si vos enfants tiennent à toujours se servir des mêmes articles.
- Prenez tout votre temps pour bien faire vos adieux, et veillez à ce que chaque membre de la famille en fasse autant.
- Rendez visite, si possible, à tous ceux que vous connaissez. Si vous le pouvez, visitez quelques-uns des lieux qui vous tiennent à coeur : parcs, salles de spectacles, restaurants, églises, lieux de promenade.
- Sachez que vous éprouverez tous un certain sentiment de tristesse et de privation, mais que cela passera.

## ii. L'interaction culturelle

Choc culturel, conflit culturel et fossé culturel sont différents aspects d'un même état d'esprit, et quiconque les éprouve a l'impression d'être sur une embarcation sans gouvernail. L'interaction culturelle est le moyen de retrouver le gouvernail.

**Le choc culturel est précipité par l'anxiété qui résulte de la perte de tous les signes et symboles familiers qui sous-entendent les relations sociales.** Il peut s'agir notamment des paroles, gestes, expressions du visage, coutumes et conventions qui vous permettent de communiquer aisément avec les autres; du fait qu'il faut conduire de l'autre côté de la route; des voisins qui sont des étrangers; de l'absence de supermarchés et d'endroits publics sûrs pour se promener; de l'incapacité de demander de l'aide lorsque l'on se perd dans des rues inconnues.

Le langage non verbal propre aux autres cultures est la réalité qui est la plus difficile à apprendre et qui, en raison de sa subtilité, produit le stress le plus grave. Ce sont des indices non verbaux qui permettent, par exemple, de savoir quand inviter quelqu'un à dîner, à quelle heure se présenter pour un dîner et quand appeler les gens par leurs prénoms; à quelle distance se tenir d'un interlocuteur, s'il faut ou non serrer la main aux gens et comment le faire, s'il faut parler affaires durant le déjeuner ou attendre de regagner le bureau, si le fait qu'une entreprise occupe un petit bureau donnant sur une ruelle ou qu'une personne habite sur une rue sans prestige a quelque chose à voir avec son importance, si l'invitation à une visite sans façon doit être acceptée ou non, et s'il est nécessaire de sceller un accord par un contrat dûment signé ou par une simple poignée de main.

Voici les principaux symptômes du stress culturel:

- la désorientation spatio-temporelle
- l'anxiété, le désespoir, l'insomnie, la solitude
- la tendance à se laver trop souvent les mains
- la tendance à se préoccuper outre mesure de sa santé
- la peur du contact physique avec les indigènes ou les domestiques
- le regard vague
- un sentiment d'impuissance
- la tendance à compter trop sur les autres
- la colère
- le refus d'apprendre la langue et les coutumes locales et de se renseigner sur les ressources, l'histoire, etc., du pays
- la peur d'être physiquement maltraité ou d'être trompé
- la méfiance à l'égard de tous les indigènes
- le mal du pays.

Durant les premiers temps de votre séjour, vous aurez peut-être des émotions contradictoires : vous pourrez rejeter intégralement le nouveau milieu, traitant de mauvais tout ce qui est local et de parfait tout ce qui est canadien; être séduit par tout ce qui est local; avoir un sentiment d'hostilité ou d'agression, ou enfin, vous sentir impuissant. Vous aurez tendance à vous joindre à ceux qui partagent vos opinions et éprouvent les mêmes sentiments que vous, et c'est cette tendance qui explique pourquoi vous demeurez le plus souvent en contact avec les personnes qui sont affectées en même temps que vous.

Petit à petit, vous devenez plus compétent, vous commencez à apprendre la langue, les coutumes et les habitudes locales et vous trouvez le courage de voler de vos propres ailes. Vous pourriez même retrouver avec surprise votre sens de l'humour, aux dépens du pays d'accueil, et vous cacher derrière un sentiment de supériorité culturelle ou entretenir une tendance à l'excès d'activité.

Six à huit mois plus tard, vous abordez ce qui semble être une période critique. Les détails pratiques ont été réglés, la fièvre superficielle des activités d'accueil est passée et votre curiosité initiale relativement au pays a été satisfaite. Vous n'êtes plus le jeune novice à protéger; vous passez pour un vieux routier. C'est le moment de l'inspection et de l'auto-évaluation. Ne capitulez pas : vous commencez à vous adapter.

Vers la fin de votre première année de séjour, vous devriez constater que vous acceptez la vie à l'étranger comme un nouveau mode de vie, ni plus ni moins.

L'expérience aide, mais pas toujours. **En adoptant une attitude positive à l'égard de l'affectation outre-mer, on améliore considérablement les chances d'une bonne adaptation.** La tâche de créer cette attitude positive parmi les membres de la famille constitue une partie des préparatifs difficiles, mais importants qui précèdent le départ.



Le choc culturel, quelle qu'en soit la forme, est inévitable, et la meilleure façon de s'en accommoder est de le considérer comme une expérience concrète et instructive.

Les conjoints qui arrivent à la mission à des dates différentes peuvent ressentir un certain décalage dans leur processus d'adaptation, d'où un stress additionnel. En outre, chacun s'adapte à son propre rythme. Il arrive souvent que pendant cette période l'employé et le conjoint vivent des expériences très différentes qui peuvent influencer sur le processus tout entier. On peut s'attendre à ce que chacun soit un peu tendu tant que cette épreuve d'initiation n'aura pas été franchie avec succès.

#### Activités facilitant l'adaptation culturelle :

- Avant de partir, tâchez de recueillir le plus de renseignements possible; il y aura beaucoup à apprendre après votre arrivée, alors renseignez-vous pleinement avant le départ.
- Commencez à apprendre la principale langue du pays.
- Entrez en contact avec vos prédécesseurs, notamment avec un collègue qui a été récemment dans le pays de destination et dont la situation familiale est analogue à la vôtre.
- Participez aux activités de pré-affectation offertes par le Ministère.
- Lisez sur le sujet de l'adaptation culturelle et des communications interculturelles.
- Reconnaissez les anxiétés des membres de votre famille et aidez-les à se préparer au changement sur le plan émotif.
- Reconnaissez vos propres anxiétés et prenez le temps de vous y arrêter.
- Après votre arrivée, continuez à étudier le pays d'accueil et la langue du pays. Plus vous en saurez, mieux vous comprendrez.
- Participez aux activités canadiennes et locales.
- Acceptez le fait que le choc culturel est non seulement normal, il est inévitable; il met en jeu un processus proactif qui exige un certain travail.
- Rappelez-vous que le pays où vous êtes n'est pas le vôtre et que vous n'êtes qu'un invité.

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.

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.

## Activités de prospection

- Essayez d'actualiser vos informations au sujet de la situation du Canada en réduisant l'écart entre ce que vous savez et ce que vous devriez savoir.
- Lisez les journaux, les revues et les coupures de journal qui arrivent au bureau.
- Demandez à vos correspondants canadiens de vous envoyer des renseignements généraux sur les tendances et les préoccupations du pays, ainsi que des brochures sur le marché immobilier et des listes de prix .
- Saisissez l'occasion de parler aux visiteurs qui viennent du Canada.
- Remettez à jour la liste de vos points de contact communautaires : écoles, clubs, voisins, journaux communautaires, médecin, dentiste, etc. Informez-les de votre retour.
- Préparez-vous à vivre de nouveau sans domestiques, autrement dit à plus de travaux de ménage et à moins de loisirs.
- Préparez-vous à changer de situation sociale après votre retour à Ottawa-Hull.
- Commencez à préparer vos enfants à la vie au Canada :
  - i. regardez ensemble les albums de famille pour vous familiariser avec les visages et les lieux; demandez aux parents de vous envoyer des photos plus récentes;
  - ii. regardez un certain nombre d'illustrations ou de revues canadiennes et parlez aux enfants de ce qu'ils vont voir au Canada;
  - iii. parlez des prochaines modifications à votre mode de vie : pas de domestiques; pas de bonne d'enfants; maman ira au travail; neige; autobus; ascenseurs; télévision. Évitez de provoquer vous-même l'anxiété;
  - iv. si vos enfants sont attachés à une bonne qu'ils ont depuis plusieurs années, commencez à les détacher d'elle et redevenez le point de convergence de leurs besoins d'appartenance et de sécurité.

## ii. La réintégration

Le personnel permutant expérimenté s'entend pour dire que la réintégration ne se réalise complètement que lorsque la famille (quelle que soit sa composition) a passé une année civile entière au Canada. Cela tient probablement au fait que la vie au Canada est liée

étroitement aux saisons, dont chacune a son climat, ses activités, ses corvées et ses exigences vestimentaires. On dirait que pour se sentir à l'aise et «chez soi», il faut avoir vécu tout le cycle saisonnier.

La réaction au voyage de retour varie d'un membre à l'autre du groupe familial. Vous verrez la vie au Canada tantôt en noir tantôt en rose, mais en fin de compte, vous serez en mesure de combiner tous ces sentiments et d'accepter le Canada tel qu'il est : un beau pays démocratique avec ses forces et ses faiblesses et son caractère unique.

Attendez-vous à des crises de dépression, de colère, de larmes, de révolte, de repli sur soi et de rancune de votre part et de la part des autres membres de la famille.

#### **Activités de réintégration**

- Essayez d'établir une certaine régularité dans votre vie dès que vous arrivez à votre hôtel d'Ottawa.
- Reposez-vous autant que possible.
- Emportez dans vos bagages accompagnés des articles familiers susceptibles de reconforter les enfants; ajoutez-en quelques-uns pour vous-mêmes.
- Consacrez beaucoup de temps au soin des enfants; s'ils sont malheureux, vous ne pouvez pas vous concentrer sur les différents aspects de votre installation.
- Établissez un ordre de priorité. Commencez par les choses les plus importantes, le reste viendra en temps opportun.
- Informez le Centre d'affectation de votre retour; il offre des ateliers, des services d'orientation dans les domaines de l'éducation des enfants et de l'emploi du conjoint et des renseignements locaux.
- Assistez à certains des ateliers de réintégration offerts par le Centre d'affectation; il y en a à l'intention des adolescents revenant au Canada.
- Assurez-vous que votre nom se trouve sur la liste de communication directe avec les conjoints, afin de recevoir les avis annonçant les ateliers et séminaires.
- Si vous avez négligé vos cotisations à l'ACSE, adhérez à nouveau; la participation aux activités de l'ACSE constitue un bon moyen de vous réintégrer à la communauté de l'administration centrale.
- Acceptez qu'il soit normal de vous sentir bousculé; certaines décisions doivent être prises, mais remettez les moins importantes à plus tard.

ces Détendez-vous! La réinsertion est un processus de longue haleine dont les deux phases --  
cle désengagement et réintégration -- se chevauchent.

rez  
de  
que

l et

z à

de

ne

es,

ces  
du

on;

ec

la  
er

nt

8

### C. LES PERMUTANTS : QUI SONT-ILS?

Peu importe la composition de la famille, celle-ci est formée d'individus qui ont bien des choses en commun avec les autres personnes se trouvant dans la même situation : l'employé, le conjoint, le chef de famille monoparentale, l'employé non accompagné. De leur côté, les personnes à charge comprennent divers groupes d'âge : les tout-petits, les jeunes enfants, les adolescents, les personnes âgées.

#### Les célibataires

Pour la personne qui n'a pas de personnes à charge, la préparation à une affectation comporte beaucoup de travail. Elle doit non seulement s'occuper de tous les détails matériels, mais aussi finir tous les projets et rapports en cours et tenter de mettre de l'ordre dans toute la paperasse qui jonche son bureau. En même temps, elle doit se renseigner sur son nouveau poste et ses nouvelles responsabilités. En outre, les gestionnaires de l'ancien poste et du nouveau font simultanément des demandes qui occupent son temps. Il n'y a personne pour faire certains préparatifs à sa place.

Si vous êtes dans cette situation, prenez les jours de congé de réinstallation auxquels vous avez droit, refusez les demandes déraisonnables pour l'exécution de projets de dernière minute, et ne passez pas vos nuits à emballer votre bibliothèque.

Le personnel permutant a de la difficulté, non seulement à nouer des relations et à acquérir un réseau de soutien social et professionnel, mais encore et surtout à entretenir les relations existantes. Vos relations sociales ne vous accompagnent pas physiquement, aussi est-il très facile de les laisser tomber pour compter entièrement sur le nouvel environnement, ce qui est dangereux émotivement et nuisible au sentiment d'identité personnelle. Établissez et entretenez votre réseau mondial d'amis et de collègues. Il vous fournira la continuité et la base qui vous permettront de retrouver continuellement votre identité et d'évaluer ce que vous faites.

En tant que célibataire, vous devez être bien au courant des coutumes locales, car votre vie sociale dépend beaucoup plus de la communauté locale que ce n'est le cas d'un couple marié qui jouit du confort et de l'affection de la vie familiale. Des malentendus réciproques peuvent dégrader rapidement et par inadvertance vos relations et vous pouvez sans le vouloir gâcher tout votre séjour à l'étranger.

#### Préjugés à l'égard des femmes

Depuis des siècles, les femmes doivent composer avec le préjugé selon lequel un homme célibataire est plus respectable qu'une femme dans la même situation. Contrairement aux pays occidentaux où cette opinion tend à disparaître, bien des pays hôtes continuent à considérer la vie de la femme sous une perspective traditionnelle et témoignent pour la femme de carrière célibataire moins de respect que pour ses semblables du sexe masculin. Dans ces pays, on est

mal à l'aise avec la femme célibataire et on arrive difficilement à la traiter comme une partenaire d'affaires.

Par comparaison à l'homme et pour des raisons imposées par la tradition et la culture locales, une femme peut se sentir privée d'une partie de sa liberté personnelle. Que vous soyez homme ou femme, si votre comportement va à l'encontre des coutumes locales, vous risquez de vous trouver dans une situation désagréable.

## Les familles

Le succès global de l'intégration du groupe familial dans le pays d'accueil et de sa réintégration dans la société canadienne dépend du degré d'adaptation de chaque membre de ce groupe. La famille n'est pas une unité statique. Les expériences individuelles changent les membres de la famille et les expériences partagées changent la famille dans son ensemble. L'affectation est une de ces expériences. Ainsi, parallèlement à l'évolution normale des changements, la famille de l'employé du service extérieur doit s'accommoder de la mobilité géographique et professionnelle, comme les autres familles s'accommodent des épidémies de rougeole.

### i. Les enfants

Les tout-petits et les jeunes enfants (les parents peuvent décider à partir de quel âge leurs enfants cessent d'appartenir à ce groupe) sont centrés sur eux-mêmes, vivent en parfaite harmonie avec leur milieu et s'y adaptent aisément si l'on veille à leur repos et à leur confort. Étant donné que tout leur semble nouveau et passionnant, les jeunes enfants ne considèrent pas le nouveau milieu culturel comme un milieu étrange. Pour eux, il s'agit simplement d'apprendre de nouvelles choses.

Deux facteurs semblent particulièrement déterminants dans l'adaptation des enfants à un nouveau lieu de résidence : le nombre de nouveaux amis et l'attitude des parents, surtout de la mère.

Sitôt que vous êtes installés, ou même au cours de votre séjour à l'hôtel — s'il s'agit d'un séjour assez long — vous devez vous efforcer de trouver des camarades de jeu pour vos enfants. Les enfants adorent jouer et s'amuser; et tant qu'ils sont heureux, le lieu de résidence leur est égal.

Les enfants de trois à cinq ans sont extrêmement sensibles aux chocs émotionnels et craignent d'être séparés de ceux qu'ils aiment. Leur vocabulaire est encore réduit, leur perception de la distance et du temps est insuffisamment développée et leur prédisposition à l'anxiété est forte. Ils ont besoin de tout l'amour et de toutes les attentions du monde pour traverser sans risque la période de transition.

Aidez-les à dire adieu aux gens qu'ils aiment particulièrement. Permettez-leur de demeurer en contact avec eux : lettres, bandes enregistrées, photos. Assurez-les sans cesse de votre amour et de votre présence. Si, après une période d'affectation, vous devez les séparer d'une nourrice qu'ils adorent, prenez le temps de les préparer à vous accepter comme remplaçant. Si vous



n'avez pas l'habitude de les baigner, de leur lire des histoires, de jouer avec eux, de soigner leurs égratignures et de les consoler, ils risquent de ne pas vous trouver très réconfortant.

Il va sans dire que les parents auraient avantage à demeurer aussi constants que possible. Après tout, ils sont le centre de l'univers de leurs enfants. Ce dont les enfants ont besoin, c'est un jouet favori, un livre, un couvre-lit ou un tricot spécial et, par-dessus tout, plus d'étreintes, plus d'amour, plus de patience et plus de soins que d'habitude. Ce n'est pas le moment de leur fournir de nouveaux vêtements ou de nouveaux livres et de les déranger dans leurs habitudes.

Certains jeunes enfants se remettent à sucer leur pouce, d'autres deviennent incontinents ou pleurent sans raison. Certains oublient les pratiques d'hygiène corporelle, d'autres deviennent capricieux ou ont des accès de colère (comme le feront peut-être également les enfants moins jeunes). Certains se mettent à parler sans cesse, d'autres boudent en silence. Certains souffrent d'insomnies, d'autres perdent l'appétit.

On dirait que les attitudes et les sentiments des parents se communiquent aux enfants par une sorte d'osmose, aussi les parents feraient-ils mieux de rester calmes et d'établir un nouveau plan de vie aussi rapidement que possible. La famille nucléaire unie représente le contexte optimal pour la réussite du changement de résidence, mais cela ne veut pas dire que les autres types de famille ne peuvent pas garantir la sécurité nécessaire. La plupart des problèmes d'adaptation disparaissent d'eux-mêmes après quelques mois de séjour. S'ils persistent, consultez un spécialiste, comme vous l'auriez fait au Canada.

## ii. Les enfants plus âgés et les adolescents

Le choc social résultant de la perte des amis se manifeste le plus gravement chez les adolescents de 14 à 16 ans. Les perturbations de la vie scolaire sont relativement plus profondes chez les élèves qui sont sur le point de terminer l'école secondaire. Les adolescents comptent beaucoup sur leurs camarades et n'aiment pas se retrouver en marge du groupe. La façon dont ils jugent un excès, apprécient une anecdote et dosent un comportement est dictée par le consensus du groupe auquel ils appartiennent. S'ils sont retirés de ce groupe, ils perdent les critères de référence qui sous-tendent leur comportement et se sentent privés de leurs aptitudes sociales.

Il vaut la peine de leur laisser faire quelques appels téléphoniques au Canada pour leur permettre de parler à des amis canadiens. Cela les aidera à se rappeler qui ils sont et facilitera leur retour à la fin de l'affectation.

Les adolescents sont constamment à la recherche d'une identité personnelle, et, si les critères de leur jugement continuent à changer, ils risquent d'éprouver un manque à ce niveau. Ils peuvent se comporter comme le caméléon et adopter des couleurs qui leur permettent de s'intégrer dans leur groupe, mais en ce faisant, ils se négligent eux-mêmes en tant qu'individus.

Étant astreints à se trouver constamment de nouveaux amis, ils risquent de capituler, de se replier sur eux-mêmes et d'être peu disposés à approfondir leurs relations. Ils auront besoin d'aide pour fermer le cercle de chaque amitié interrompue.

Au cours de l'évolution physiologique cahoteuse qui caractérise l'adolescence, les émotions sont particulièrement intenses. S'ils ne voient pas le déménagement d'un oeil positif, les adolescents seront accablés de devoir quitter leurs amis, surtout s'il s'agit d'amis intimes. Dans le chaos du déménagement, il nous est parfois difficile de trouver le temps et les moyens d'aider nos adolescents à s'accommoder des fluctuations de leurs sentiments à l'égard de l'affectation outre-mer.

Entre le petit déjeuner et le dîner, on peut être appelé à sécher les larmes, à dissiper les craintes, à apaiser la colère et à freiner l'exubérance de chaque adolescent, sans omettre de lui expliquer le droit international. Il importe de trouver suffisamment de temps pour les écouter. Leurs sentiments doivent être pris en considération même s'ils semblent parfois entraver le bon déroulement du processus d'affectation. Par bonheur, lorsqu'on leur donne la chance de participer, la plupart des adolescents se montrent tout à fait à la hauteur des circonstances.

C'est à tort que les parents s'attendent parfois à ce que leurs enfants soient, comme eux, impatients de rentrer au pays. Pourquoi le seraient-ils? Si nous avons bien rempli notre rôle, ils sont si bien adaptés au milieu d'accueil qu'ils ne veulent plus le quitter.

Leurs souvenirs de la maison, des parents, des amis et de l'école au Canada se sont estompés au fil des péripéties de la croissance. La communauté étrangère, avec ses gens familiers, ses écoles, ses amis et son style de vie, représente pour eux un lieu sûr et un vrai «chez-soi».

Chez l'adolescent, la connaissance du Canada peut être limitée aux notions puisées dans quelques livres, revues et films; ce qui risque de donner une fausse impression de la réalité. Les enfants de diplomates -- êtres «pseudosophistiqués» -- donnent souvent une fausse impression de maturité et de débrouillardise. Ils peuvent converser intelligemment avec les adultes, mais ils risquent fort d'être frappés de mutisme dans une soirée réunissant un groupe de jeunes Canadiens; ils n'ont pas l'expérience de ces atmosphères. La vie privilégiée et protégée des corps diplomatiques risque de transformer les enfants de diplomates en plantes de serre chaude incapables de prendre racine et de s'épanouir dans le sol rugueux, dur et raviné de l'école publique canadienne. D'autre part, cette même vie peut produire des personnes ayant la maturité, l'adaptabilité et l'assurance voulues pour profiter de toutes les situations qui jalonnent leur vie. Il vous incombe de connaître chacun de vos enfants, d'évaluer ses aptitudes et de le traiter en conséquence.

Aux yeux de leurs amis, vos adolescents et adolescentes sembleront «différents», ce qui est presque un péché sans rémission. Vos enfants pourraient être scandalisés par la fréquence des divorces, des cas de grossesse et d'avortement, et des histoires de drogue, d'alcool, de sexe et de violence à la télévision, dans les écoles, au cinéma et dans les publications. Ils pourraient être offensés du retour à l'état de «préadulte», se sentir perdus dans les grands établissements scolaires ou être atterrés par notre société de consommation. Par ailleurs, vous ne serez plus

en mesure de connaître leurs amis ou les parents de leurs amis. C'est pour vous le moment de discuter et de communiquer, au risque de tendre les rapports entre les membres de votre famille.

Prenez le temps de discuter les valeurs familiales, les coutumes locales et les tendances en matière d'habillement, de comportement et de divertissement. Donnez à vos enfants un cours intensif sur les facteurs qui déterminent l'évolution culturelle des adolescents canadiens : musique, chanteurs, acteurs, sports, programmes de télévision, publications spécialisées, etc. La meilleure source d'information serait une autre famille ayant également des adolescents.

Parmi les symptômes du stress provoqué par la mobilité des adolescents, les plus importants sont la récurrence de maladies bénignes, la prédisposition aux accidents, une baisse des résultats scolaires, le repliement sur soi ou une dépendance excessive, l'irritabilité, la modification des activités de loisirs et le changement des habitudes alimentaires et des heures de sommeil.

La continuité et le soutien sont essentiels à l'adolescent versatile en voie de maturation. Il vous incombe d'assurer sa sécurité dans un mode de vie instable, de vous familiariser avec ses différentes réactions et, par le fait même, de résoudre les problèmes éventuels.

Si le problème semble dépasser les limites de vos compétences et de vos moyens, vous devriez consulter un spécialiste.

### iii. Les adultes

Pourquoi les adultes sont-ils appelés «les grands»? Cela implique sûrement une aptitude acquise à faire face aux difficultés. Les adultes, tout comme les enfants, voyagent avec un bagage d'espairs et de craintes, mais ils doivent le préparer soigneusement pour ne pas se retrouver devant le comptoir du départ avec un excès de bagages qui leur coûterait cher. Grâce à une planification rationnelle, à une préparation suffisante, à un vrai sens de l'humour et avec une chance raisonnable, vous pourriez, avec votre famille, vous installer à l'étranger puis rentrer à Ottawa sans subir un choc de déracinement permanent.

Si les adultes se chargeront ensemble de nombreux aspects du déménagement, il en est d'autres que chacun devra aborder pour soi-même.

#### Les fonctionnaires

- Il s'agit de votre carrière, et c'est vous qui recevez la compensation monétaire du bouleversement.
- L'événement est positif, en ce sens qu'il représente une progression dans la carrière.

- Sur ce même plan, vous devez admettre que les autres membres de votre famille pourraient ne pas considérer l'événement de façon aussi positive et ne pas accepter de bon gré de voir bouleverser leur vie et leurs projets.
- Au pays de destination, un poste déterminé vous attend. Les paramètres du lieu de travail sont au moins en place et les mécanismes des contacts sociaux sont disponibles, voire inévitables.
- Vous êtes plus proche de la source des informations relatives au nouvel environnement et à l'évolution du contexte canadien.
- Durant quelques heures, chaque jour, vous savez qui vous êtes, quoi faire et comment le faire.
- Durant la période d'installation, vous devez non seulement fonctionner convenablement au bureau, mais encore répondre aux demandes d'aide et d'intervention, plus nombreuses que d'habitude, sur le front domestique.
- Vous assumez la responsabilité de tous les détails techniques, depuis les billets d'avion jusqu'aux nouveaux permis de conduire. Si un détail est négligé, c'est vous qui serez échaudé.

### Les conjoints

D'après une étude menée à l'Université Yale, le bien-être de toute la famille qui déménage dépend en premier lieu de l'épouse ou de la mère. Vous êtes le pivot de la famille et le pilier -- fait de patience et de compréhension -- qui la soutient durant la période de changement et d'incertitude.

D'une manière générale, vous devrez :

- terminer l'inventaire et organiser l'emballage;
- couper les contacts avec la communauté et organiser les visites d'adieu;
- protéger, réunir et préserver les souvenirs, les habitudes et les coutumes de la famille;
- trouver dans le pays de destination des ressources en matière d'éducation, de soins médicaux, d'emploi, de culture et de loisirs, et rétablir les habitudes et coutumes de la famille;
- trouver les moyens de poursuivre votre perfectionnement individuel et de préserver votre identité personnelle.

En tant que conjoint, votre position peut être privilégiée, excessivement prescrite ou complètement nébuleuse, selon le poste de votre conjoint. Plus ce dernier se rapproche du niveau de chef de mission, plus votre liberté et vos options sont limitées. Inévitablement, durant la période d'affectation, vous serez simplement le conjoint de quelqu'un, du moins dans les circonstances officielles. Dans une certaine mesure, vous assumez toujours un rôle de représentant, même en faisant des emplettes ou en jouant une partie de tennis, mais en dehors des occasions officielles, vous devrez créer votre propre statut et établir votre propre identité au sein de la communauté.

À la mission, il y a un autre petit détail dont on ne parle pas beaucoup ces temps-ci : il s'agit de la structure hiérarchique de la mission. Chaque fonctionnaire occupe dans cette structure un rang particulier dont les prérogatives se répercutent sur le conjoint. Pour certains, les hiérarchies sont des sources d'irritation, mais la situation n'est guère différente dans les compagnies, les associations ou les autres organisations. C'est un facteur qui détermine une grande partie de vos activités, contacts sociaux et responsabilités, au point que vous ne devez pas être surpris d'être traité de temps à autre en fonction de votre rang et non de votre personne.

Lorsqu'on est membre d'une mission diplomatique, il faut être sensible à la hiérarchie protocolaire et parfois la respecter, mais cette hiérarchie elle-même peut gêner l'agrément d'une affectation si elle devient une source de préoccupation. Le fonctionnaire s'accommode probablement de cette situation plus facilement que son conjoint.

Le conjoint et, dans une moindre mesure, le fonctionnaire ont besoin d'un moyen de détente, d'une activité qui compense le stress de la mobilité, assure la continuité du passé et facilite les contacts sociaux en dehors du contexte officiel. Il s'agit de passe-temps, de sports, d'intérêts ou d'activités auxquels on s'adonne en dehors de son travail principal. Ces passe-temps peuvent exister de longue date ou être délibérément choisis et cultivés, et leur valeur ne doit pas être sous-estimée. Pendant le séjour à la mission, ils peuvent constituer une planche de salut. L'important est qu'ils soient praticables n'importe où et dans de nombreuses circonstances. S'ils exigent un matériel spécial, vous seriez avisé de bien vous approvisionner avant de partir, par exemple, emballez vos chaussures de tennis ou un cahier de croquis et quelques pots de couleur. Chaque mission est différente et chaque affectation aussi. Soyez prêt. Puisez les informations à toutes les sources, utilisez ce dont vous avez besoin et gardez le reste en réserve.

#### iv. Les personnes âgées

Il arrive parfois que le fonctionnaire affecté outre-mer soit accompagné d'une personne âgée qui est à sa charge. Dans la mesure du possible, on doit faire participer cette personne au processus de déménagement et prévenir ses besoins. À moins d'avoir l'habitude des voyages, la personne âgée risque d'être anxieuse et désorientée, navrée de la perte de son milieu familial et fâchée d'être un fardeau pour les autres. Elle aura besoin de quelques précieuses minutes de votre temps, de tâches qui l'occuperont sans la fatiguer et de beaucoup de paroles rassurantes.

Il arrive que certaines personnes âgées commencent à s'inquiéter outre mesure de leur santé ou résistent à l'idée du changement, d'autres se donnent des airs de martyr ou critiquent votre mode de vie ou la vie professionnelle de votre conjoint, et d'autres enfin tombent malades.

Essayez de perturber le moins possible leur train de vie. Le manque de sommeil, le bruit, la confusion et le changement d'habitudes risquent de les épuiser inutilement.

## OÙ DEMANDER DE L'AIDE?

La recherche des services de soutien communautaire peut être très frustrante et, une fois que vous avez trouvé, il peut y avoir une longue liste d'attente. Vous pourrez remédier vous-même à certains situations, mais si vous avez besoin d'aide, elle est presque toujours à votre portée, à condition de la demander. N'oubliez pas que si vous ne demandez pas d'aide, nul ne saura que vous en avez besoin.

### À la mission

- Adressez-vous au médecin rattaché à la mission s'il y en a un; s'il n'y en a pas, un médecin de Santé et Bien-être social affecté à la région où vous vous trouvez visitera régulièrement la mission; pour obtenir des renseignements à ce sujet, adressez-vous à l'agent administratif principal de la mission; si la situation le justifie, on peut contacter cette personne sans délai par téléphone ou télécopieur, ou lui rendre une visite spéciale.
- Le coordonnateur des services communautaires aura une liste des services offerts.
- selon le pays où vous êtes affecté, il peut être possible de vous adresser directement aux établissements communautaires, comme vous l'auriez fait au Canada.

### Au Canada ou à l'étranger

- Que vous soyez dans une mission ou à l'administration centrale, vous avez le droit de communiquer avec un responsable du Programme d'aide aux employés du Ministère; les conjoints et les personnes à charge peuvent recourir à ce service directement.

Tél. : (613) 922-6167 (coordonnateur)

- Le Centre d'affectation offre des services d'orientation sur l'éducation et l'emploi des conjoints et peut vous indiquer où trouver les ressources dont vous avez besoin dans la communauté ou au Ministère à Ottawa-Hull.  
Tél. : (613) 995-9386 (chef); télécopieur (613) 995-9335  
Tél. : (613) 995-9571 (Services aux conjoints et services communautaires)
- Que vous soyez ou non membre de l'Association de la communauté du service extérieur, vous pouvez communiquer avec elle pour obtenir des renseignements sur les services auxquels vous avez droit; l'Association traitera toute demande qui lui est faite avec une entière discrétion.  
Tél. : (613) 944-2957 (coordonnateur du bureau)
- Les conjoints et les personnes à charge des membres de l'APASE peuvent communiquer avec cette association pour obtenir des renseignements et des conseils sur les ressources auxquelles ils peuvent avoir accès.  
Tél. : (613) 241-1391; Télécopieur (613) 241-4018
- Demandez l'avis des personnes en qui vous avez confiance ou qui ont eu des problèmes analogues aux vôtres.

#### À l'administration centrale

Outre les ressources ministérielles susmentionnées, citons :

- Le Centre d'informations communautaires (260, rue Saint-Patrick, tél. : (613) 241-7606) peut vous renseigner sur toutes les ressources disponibles dans la région d'Ottawa.
- Tel-Aide Outaouais offre un service d'aide téléphonique : (613) 741-6433
- Vous trouverez des annonces sur le tableau d'affichage de votre centre communautaire local; certains centres offrent des services d'orientation.

## D. LE RETOUR AU CANADA À L'ÂGE DE L'ADOLESCENCE

### Qui suis-je? À quel monde est-ce que j'appartiens?

En tant qu'enfant d'un membre du service extérieur, vous avez des raisons plus que suffisantes de vous poser ces questions. Elles représentent le plus gros problème pour une famille qui se déplace d'un pays à un autre.

Le dictionnaire définit l'adolescence comme la période qui s'écoule entre la puberté et la maturité; l'âge où l'on mûrit; les années entre l'enfance et l'âge adulte. En tant qu'adolescent ou adolescente, vous voyez s'atténuer les dépendances et les restrictions de l'enfance, vous commencez à assumer l'indépendance et les responsabilités de l'âge adulte, vous devenez plus conscient du monde qui vous entoure et vous essayez de définir la place que vous y occupez.

C'est une période de tâtonnements; le moment d'essayer de nouvelles idées, de nouveaux vêtements, de nouvelles coiffures, de nouveaux modes de vie et des expériences inédites; le moment de rechercher votre propre identité et de vous affirmer en tant que personne. Chercher à trouver sa propre identité dans un milieu culturel, social et géographique qui change est stimulant et intéressant, mais cela peut être cause de confusion, d'incertitudes et de frayeur. À certains moments, vous vous sentez peut-être la personne la plus seule au monde, et vous pensez que personne ne comprendra jamais ce que vous éprouvez. Et comme si cela n'était pas assez, vos parents vous font déménager encore une fois. Ce qu'ils considèrent comme leur chez-soi peut vous sembler une réalité étrangère. Cela sera plus difficile que toute autre affectation, parce que le retour est plein d'attentes et d'émotion.

Les avantages de votre appartenance à une famille qui se déplace d'un pays à un autre ne vous apparaîtront peut-être pas tant que vous n'aurez pas atteint enfin l'âge adulte. Dans l'intervalle :

- Qui êtes-vous? À quel monde appartenez-vous?
- Êtes-vous un Canadien? Un citoyen du monde?
- Quelqu'un de bien qui a une position privilégiée? Une nullité?
- Qu'allez-vous faire quand vous serez grand?
- Trouverez-vous des amis au nouvel endroit? Vos anciens amis vous oublieront-ils?
- Allez-vous garder ce mode de vie itinérant? Le voulez-vous?

Il sera difficile de définir qui vous êtes, ce que vous voulez être et la manière d'atteindre vos buts en même temps que vous entrez dans un nouveau cercle d'amis. Cela signifie que vous devez vous trouver une place à l'intérieur de groupes déjà constitués, dont les membres auront très souvent des antécédents communs, entièrement différents des vôtres. Vous serez à la fois plus mûr et plus naïf que la plupart des Canadiens de votre âge.



Faire le tri de toutes les expériences et de toute l'information ne sera pas facile, mais cela est possible. Le fait de grandir dans diverses cultures peut créer de la confusion à court terme quant à votre vraie place, mais cela vous donne l'occasion de devenir une personne plus intéressante et plus tolérante et d'enrichir votre personnalité.

### **Comment vous préparer à rentrer au Canada**

Sentez-vous que votre chez-vous est au Canada? Vous souvenez-vous de l'odeur d'une matinée d'automne, ou de l'émerveillement que provoque la première chute de neige? Vous souvenez-vous des traits du visage de votre grand-mère? Comment les autres seront-ils habillés le jour de la rentrée scolaire? Vous souvenez-vous des visages de vos amis ou de l'apparence de votre rue? Les autres adolescents sauront-ils des choses que vous ne savez pas? Que penseront-ils de vous?

Ne croyez pas être seul à ressentir des inquiétudes ou de l'irritation. Les adultes éprouvent la plupart des mêmes sentiments, mais ils pensent qu'ils ne doivent pas les montrer.

Cela vous semblera bizarre au premier abord, et vous vous demanderez peut-être pourquoi vos parents sont si impatients de rentrer au pays. Soyez patient à leur égard. Ils découvriront bientôt que leur mémoire, à eux aussi, n'est pas toujours fidèle.

Vous vous sentirez davantage maître de la situation, et la période de transition sera moins déconcertante pour vous si vous vous chargez de certaines des activités liées au déménagement et au départ.

#### **Études**

Obtenez des relevés officiels des écoles que vous avez fréquentées à l'étranger ainsi que des descriptions des cours, des preuves des «crédits» supplémentaires que vous avez obtenus, particulièrement en français ou en anglais et en études canadiennes. Des bonnes notes sont la chose la plus précieuse que vous puissiez rapporter; vous aurez ainsi beaucoup plus de possibilités. Plus vous êtes près d'entrer à l'université, plus cela a d'importance. Faites mettre à jour votre livret de vaccination, car il faut une preuve des vaccins reçus dans la petite enfance et des immunisations contre les oreillons, la rougeole et la polio.

#### **Emploi**

Obtenez une preuve de tout travail à temps partiel, travail bénévole ou travail temporaire que vous avez fait : garde d'enfants, bénévolat, travail dans un magasin coopératif, scoutisme-guidisme ou camps de jour, certificats de natation, leçons de tennis, techniques de vie en plein air, niveaux de compétence en ski, etc. Obtenez des références ou des adresses s'il y a lieu.

### **Emballage**

Emballez une boîte d'objets auxquels vous tenez particulièrement afin qu'ils ne se perdent pas. Participez au tri des effets, aux achats et au travail d'emballage; ne laissez pas quelqu'un d'autre le faire entièrement pour vous. C'est là la partie la plus facile de la situation à prendre en main.

### **Les adieux**

Les amis que vous êtes sur le point de quitter peuvent vous sembler plus importants que les parents et les amis qui vous attendent au pays. Il est très possible qu'Ottawa-Hull vous semble quelque peu étranger et que vous n'éprouviez pas beaucoup d'enthousiasme à l'idée d'y aller.

Ce séjour à l'étranger constitue une partie importante de votre jeunesse; ce sont des expériences dont vous vous souviendrez toute votre vie. Elles ont marqué profondément des années qui ont été pleines de changements : vos aptitudes physiques et sociales ont mûri; les hormones que produit votre organisme ont commencé à donner à votre corps sa forme adulte; vous avez commencé à élaborer la philosophie qui vous guidera durant votre vie d'adulte. C'est une période de la vie où l'on est impressionnable. Les expériences de l'affectation laisseront une marque indélébile. La manière dont vous franchirez la période de transition qui vous conduira de la mission au Canada fera partie de ces expériences.

### **Un dernier regard en arrière**

Il est important que vous preniez le temps de dire au revoir comme il convient à tous vos amis et professeurs, même si cela est difficile. Faire ses adieux est une expérience très émouvante, et l'on a généralement tendance à pleurer. Qu'y a-t-il de mal à pleurer un bon coup, même ensemble entre amis? Si vous ne dites pas au revoir, vous aurez toujours l'impression que, d'une manière ou d'une autre, vous auriez dû le faire et vous éprouverez alors tristesse et culpabilité.

Prenez le temps d'échanger des photographies; achetez un annuaire; obtenez des autographes, prenez note des adresses et des numéros de téléphone; donnez une petite réception d'adieu, achetez des souvenirs, prenez des photographies de l'école, des coins favoris, de la piscine, du club, des endroits de vacances, du bal de l'école, de votre maison, des domestiques et de votre nounou; constituez un album; collectionnez des pochettes d'allumettes qui viennent de vos restaurants favoris, des clubs et des lieux de villégiature que vous avez fréquentés; collectionnez des napperons (s'il sont en papier) en souvenir de diners d'une importance particulière; achetez une série de cartes postales; emportez des brochures des endroits intéressants que vous avez visités, faites quelques-unes des excursions auxquelles vous aviez songé, mais que vous n'avez jamais faites; visitez de nouveau les lieux importants.

### **Un regard sur l'avenir**

Maintenant que vous avez bien regardé en arrière, acceptez la réalité du départ et regardez en avant. C'est le moment de reprendre contact avec des vieux amis, avec des membres de la famille et des voisins. Même si vous ne leur avez pas écrit depuis quelques

années, ils aimeraient probablement avoir de vos nouvelles. Si vous pensez être en mesure de prendre un emploi, écrivez à des employeurs éventuels et envoyez-leur votre curriculum vitae accompagné d'une lettre de présentation.

### **Préparez-vous à Ottawa-Hull.**

Plus vous réduirez l'écart entre ce que vous imaginez et ce que vous connaissez, moins vous aurez de difficultés. Regardez des photographies de votre lieu d'origine; faites des lectures au sujet d'Ottawa-Hull et de la vie au Canada; obtenez des magazines du Canada pour découvrir ce qui se porte, quels sont les objets de préoccupation, quel genre de musique est populaire et quels sont les groupes musicaux; déterminez quelles sont les tendances actuelles en matière de fréquentations, de normes scolaires, de drogues, d'alcool et de comportement sexuel. Cherchez à bien définir votre point de vue à ces égards parce que vous aurez à prendre certaines décisions. Renseignez-vous sur les écoles : crédits, cours offerts, nombre et effectif des classes, options de placement.

### **Parlez à vos parents**

Vos parents peuvent partager certains de vos sentiments, même s'ils paraissent peut-être trop occupés pour s'en soucier ou en parler. Exprimez vos anxiétés, vos rancunes et vos sentiments contradictoires. Souvent, les gens se tiennent très occupés afin de ne pas avoir à penser. Commencez à discuter des différences culturelles, des attitudes, des services d'autobus de la ville, de la liberté personnelle, du changement de situation et de la perte des domestiques. Devenez plus indépendant, qu'il s'agisse de prendre des décisions (allez-y lentement, car cela rend les parents inquiets), de faire votre lit, de cuisiner ou de prévoir les repas. Cherchez à connaître les lois canadiennes concernant l'âge où la consommation d'alcool est autorisée, les drogues, les permis de conduire, les ceintures de sécurité et les permis de travail.

Participez aux activités d'adieu. Occupez-vous jusqu'à votre départ. Ne vous retirez pas trop tôt. Il est facile de partir mentalement six mois avant le vol du retour.

C'est une pensée qui peut intimider, mais vous aurez à renouer avec d'anciens amis et à vous en faire d'entièrement nouveaux.

- souriez et procédez lentement;
- ne parlez pas de votre vie à l'étranger; on aura l'impression que vous vous vantez;
- ne faites pas de comparaisons entre la manière de faire les choses dans votre ancienne école et dans la nouvelle; on croira que vous critiquez; parlez de ces choses seulement dans votre famille immédiate;
- pratiquez des activités en dehors des heures de classe : sports, musique, théâtre, ski, gymnastique, arts plastiques ou encore art oratoire;
- partager les mêmes intérêts avec d'autres est le moyen le plus rapide d'entrer dans un nouveau cercle de connaissances.

Attendez-vous à éprouver de la tristesse, à vous sentir livré à vous-même et «déphasé». C'est normal et ça passera. Le temps est votre plus grand allié; ne soyez pas pressé et laissez le temps agir. Le Canada n'est pas l'Utopie. Changer votre lieu d'existence ne résout pas vos problèmes, mais cela offre l'occasion d'un nouveau départ.

Connaître les difficultés qui vous attendent, c'est déjà les surmonter à moitié. Vous revenez à Ottawa où il y a beaucoup d'autres familles du service extérieur qui ont des adolescents. Demandez à vos parents de trouver au Ministère d'autres familles qui ont des enfants de votre âge. Vous aurez ainsi quelqu'un à qui parler qui comprendra ce que vous ressentez.

Ce n'est pas la première fois que vous déménagez. Que vous en soyez conscient ou non, vous avez acquis des aptitudes qui vous aideront à faire face avec succès à de nouvelles situations.

Vous n'êtes pas seul. Ce que vous éprouvez est normal. Essayez de dire aux autres ce dont vous avez besoin pour vous adapter, mais ne soyez pas étonné si vous devez l'expliquer plusieurs fois. Si les gens à qui vous parlez n'ont pas vécu la même expérience, ils auront de la difficulté à comprendre. Il est important de savoir que malgré toute la compréhension et l'affection que les gens vous prodigueront, c'est de vous que dépendra en bonne partie la réussite ou l'échec de votre intégration au Canada.

## E. LES FAMILLES QUI RESTENT AU PORT D'ATTACHE

Parfois, un couple ou une famille décident qu'il n'est tout simplement pas possible de répondre aux exigences de l'affectation devant laquelle ils se trouvent. Les raisons de cette décision sont aussi diverses que les gens qui les prennent : l'éducation des enfants, la santé de parents âgés, la carrière du conjoint, la perte de revenu que subira la famille si le conjoint cesse de travailler, l'hésitation à se déraciner une autre fois, ou des problèmes de famille qui ne peuvent être résolus qu'à la maison.

Pour difficile que soit cette prise de décision, il est encore plus délicat d'effectuer la séparation avec succès. Le Ministère, par l'entremise de ses DSE, a reconnu que c'est une option dont un nombre croissant d'employés font l'essai; il existe un peu plus d'aide financière qu'auparavant pour l'employé dont la famille est demeurée au Canada.

On peut dire qu'une telle expérience a réussi lorsque l'employé qui revient demeure permutable et la famille, unie.

Y a-t-il des indicateurs de réussite? Oui, il en existe quelques-uns. Plus le nombre des indicateurs positifs est grand, meilleures sont les chances de succès.

Les points suivants sont des facteurs positifs :

- on s'accorde mutuellement pour dire que la raison de la séparation est valide;
- la raison de la séparation concerne les deux conjoints, par exemple, la garde des enfants;
- la séparation est la seule solution raisonnable et satisfaisante;
- la séparation n'est qu'une situation temporaire qui sera suivie d'une réunion pour la vie;
- les partenaires continuent à considérer leur relation comme la plus importante; ils y sont fidèles et estiment qu'elle répond à leurs besoins;
- les deux partenaires demeurent satisfaits de la situation et des raisons qui l'ont amenée;
- les partenaires évaluent fréquemment et honnêtement la situation et leurs sentiments à ce sujet;

- il n'y a pas d'enfants en cause, c.-à-d. que ni l'un ni l'autre des partenaires ne devient de fait un chef de famille monoparentale;
- la distance entre les partenaires n'est pas trop grande; par exemple, New York - Ottawa est mieux que Lima - Ottawa;
- il est possible de se voir fréquemment, de téléphoner et d'écrire; le couple ne change pas ses manifestations d'affection, p. ex., il continue à marquer les dates spéciales, à célébrer les anniversaires de naissance et de mariage;
- les partenaires demeurent conscients de la réalité quotidienne de l'autre et en tiennent compte.

Les relations à distance au sein du service extérieur vont à l'encontre de plusieurs de ces indicateurs de réussite. Les moyens de se réunir, de se parler et d'entretenir ces relations sont limités par la distance et les coûts. En outre, la nature cyclique des affectations signifie que la situation risque de se répéter.

La plupart des couples ne prévoient pas passer une partie importante de leur vie conjugale à distance, mais cela devient plus commun à mesure que s'accroît la complexité des pressions exercées et des options offertes. Il est difficile et parfois impossible de trouver dans un autre pays les meilleurs programmes d'éducation pour les enfants, surtout ceux qui ont des besoins spéciaux. Un plus grand nombre de conjoints travaillent à l'extérieur de la maison et contribuent de façon importante à l'entretien de la famille; l'interruption du travail pour aller dans une mission représente une baisse de revenu important pour la famille. Par ailleurs, à mesure que le budget des soins de santé se rétrécit, la société s'attend à ce que les personnes âgées demeurent chez elles et à ce que les membres de la famille s'en occupent.

Étant donné qu'un nombre croissant de couples choisissent la solution de la séparation temporaire, le réseau des conjoints qui restent à la maison s'agrandit. Il y a d'autres personnes qui vivent la même expérience que vous. Il devrait être possible de communiquer avec elles par l'entremise du Centre d'affectation ou de l'Association de la communauté du service extérieur. Vous pourriez considérer la formation d'un groupe de soutien ou persuader la ACSE d'aider à en former un.

1882-1883 - 27. 02. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31.

.b2638435(E)  
.b2638447(F)

doc  
CA1  
EA  
94L31  
EXF

# LIFE ON A CAROUSEL

A Look at the Rotational Lifestyle



Posting Centre, Department of Foreign Affairs and International Trade  
1994



# LIFE ON A CAROUSEL

Round and round it goes;  
Where it stops, nobody knows.



by  
Laurel Pardy  
1985, revised 1994

The author is a twenty-five year veteran of the Canadian foreign service. Postings to India, Africa, the United States and Central America provide the experience on which her observations are based. Her two children started their foreign service life at ages two years and three months respectively and accompanied their parents throughout their school years. She was active in the Foreign Service Community Association, serving as President from 1992-1994 and has been a regular contributor to *bout de papier* since 1985. It is through these articles that the author is best known, sharing her insights and comments on the rotational lifestyle with other members of the foreign service.

Dept. of External Affairs  
Min. des Affaires extérieures

JAN 20 1995

RETURN TO DEPARTMENTAL LIBRARY  
RETOURNER À LA DIVISION DE LA BIBLIOTHÈQUE

## PREFACE

One reality of foreign service life is rotationality. Employees, their spouses and dependants repeatedly pack up and promote Canada's interests around the globe. This is the rock on which families find themselves as an employee's career in the foreign service progresses. It influences decisions about schooling, housing, financial planning, spousal employment and family management.

The last twenty-five years have introduced a deluge of new demands, options and social pressures on every segment of society, rendering life more complex for everyone including, naturally, the people of the foreign service. Both outsiders and insiders have analyzed and dissected this lifestyle with an eye to organizing it into understandable parts. Their conclusions, in general, are the same. First, people who live a peripatetic international life share the same range of eccentricities and concerns as the rest of society. Secondly, there is a predictable pattern to an international move that assists in planning and managing these transitions.

There is the same degree of physical or mental illness, indebtedness, substance abuse, family breakdown, violence or troubled children as among non-rotational people. That we are normal seems to surprise outsiders and, sometimes, ourselves. Coping with its own normalcy is part of the transition struggle; it is very easy to blame it all on the rotational life rather than accept personal responsibility.

The artificially inflated lifestyle, the illusion of privilege make it easy to ignore problems. The constant moving itself is used as a problem solving device. This is a delusion; it is only a problem postponed.

Generalities are misleading but I feel there are some attributes which characterize successful foreign service people. Success has nothing to do with rank or stream but with effective adaptation to the rotational lifestyle. They have a non-judgemental tolerance for difference and accept change as normal, even desirable. They do not feel threatened by exposure to new ideas and beliefs. They are independent, highly individualistic and addicted to the acquisition of information. They have a tendency towards intellectual analysis and rationalization of life's events. They are reticent among non-foreign service people but they make lifelong friends of their colleagues with whom they share experiences.

How do people thrive within this mobile milieu?

Awareness of the rhythm of relocation, its perks and pitfalls, is the first step. Knowledge of the services, assistance and information available through the Posting Centre, the Employee Assistance Program, the Foreign Service Directives (FSDs), the Professional Association of Foreign Service Officers and the Foreign Service Community Association, and various

divisions of the Personnel Branch is the second. They provide the element of control to offset the vagaries of the assignment process.

The conclusions expressed in this booklet are based on twenty-five years of personal observation and experience in the Canadian foreign service. During this time I raised a family, dabbled at several careers, took dozens of courses, produced feasts for hundreds of guests and wore out eight sets of luggage. I have read books written by experts (they had degrees in psychology instead of biochemistry) and found their conclusions no more insightful than my amateur ones.

Since the first version written in 1985, my views have mellowed somewhat and I have sense enough to know that there is no one answer for everyone. How you cope with rotationality is your choice; what works for one may not work for another. What is universal is that choices have to be made and a solid foundation of information is the best starting point.

Relax, enjoy. There is no other life like it.

Laurel Pardy  
1994

## TABLE OF CONTENTS

<b>A.</b>	<b>FOREIGN SERVICE LIFE</b>	5
<b>B.</b>	<b>THE POSTING CYCLE</b>	7
	Outbound	8
	i. Uprooting	8
	ii. Crosscultural Adaptation	11
	Inbound	14
	i. Disengagement	15
	ii. Reintegration	16
<b>C.</b>	<b>WHO GOES ON A POSTING?</b>	18
	Single Employees	18
	Families	19
	i. Infants and Young children	19
	ii. Older Children and Teens	20
	iii. Adults	22
	iv. Elders	24
	Where To Seek Help When You Need It	24
<b>D.</b>	<b>RETURNING TO CANADA AS AN ADOLESCENT</b>	26
	Who Am I? Where Do I Belong?	26
	How To Prepare For Return To Canada	27
<b>E.</b>	<b>COMMUTER FAMILIES</b>	30

## **The Ripp**

One perso  
profession  
of every  
your teen  
purchases

Sorting, p  
anxiety,  
**expectati**  
situations

A positiv  
than mer  
families  
you.

## **Leaving**

An indiv  
person, v  
whom to  
internati  
friendshi  
becomes  
closenes  
closenes  
This is e

Any cha  
country  
neighbo  
products

## **Posting**

Once th  
resource  
educatio  
Most in

## **A. FOREIGN SERVICE LIFE**

### **The Ripple Effect**

One person is posted overseas; dozens of people are affected. Family, friends, colleagues and professional contacts will experience some degree of upheaval. All the friends and relations of every member of the family are affected as well, your parents, your children's playmates, your teenager's boyfriends and girlfriends. It will affect plans for schooling, real estate purchases, spousal career management and financial planning.

Sorting, packing and compiling inventories are tiring and confusing. It is the mental stress and anxiety, however, that create the most difficult problems. Careful planning, realistic expectations, patience and a sense of humour are the most valuable tools to handle these situations.

A positive attitude creates an atmosphere in which new experiences can enrich one's life rather than merely provide situations which have to be endured. Relax. Hundreds of foreign service families have done this before and lived to enjoy the experience, if only in retrospect, so can you.

### **Leaving Friends and Family**

An individual becomes more independent. A family become more interdependent. A single person, without the reassuring presence of familiar colleagues, close friends and relatives with whom to share and consult, must draw upon personal resources to cope with the turmoil of an international move. Members of a family depend upon each other almost exclusively for friendship and nurture, for the sharing of memories and experiences. The nuclear family becomes even more tightly knit in the absence of relatives and familiar neighbours. This closeness often lasts beyond the posting. The flip side of this, of course, is that this very closeness, both physically and psychologically, may build family tension to the breaking point. This is especially true early in a posting, before you make friends at the mission.

Any change is stressful. The complexity of the many changes involved in a move to a foreign country increases the potential for stress: a new house, a new school, new neighbours (no neighbours), a new language, a new job, no new job (for the spouse), a new cuisine, new products, a new culture, and a new lifestyle.

### **Posting and Re-entry Assistance**

Once the assignment has been confirmed, and you know where and when you are going, the resources of the Department are available to you: the Posting Centre provides post reports, education reports and counselling, spousal employment counselling and pre-posting workshops. Most important of all, you have access to people who have been there before. The Foreign

Service Community Association (FSCA) can help you locate people who have recently returned from that post. These things can help you take control of the situation and reduce the stress of facing the unknown.

There are very few foreign service people who have not wondered at one time or another whether the rotational life is for them. It is not for everybody. There is no shame in deciding that it is unsuitable for you or your family. Just because it was fine at one point in time does not mean that it will remain fine throughout an entire career. If your family is having marital, mental, schooling, behavioural, medical or substance dependency problems, going away from home will not help them. Far from making problems go away, a posting often exacerbates them.

Ro  
the  
  
It  
po  
of  
are  
  
Ou  
wa  
  
In  
fri  
an  
str  
fo  
Ye  
ho  
the

## B. THE POSTING CYCLE

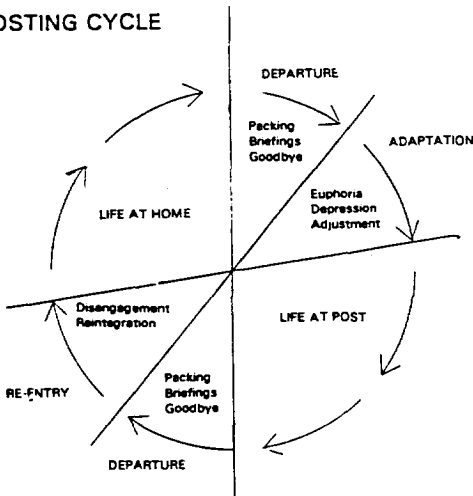
Rotational employees and their families spend the entire career moving through some phase of the posting cycle. It cannot be short-circuited except by retirement, or a career change.

It would appear from the diagram that this cycle breaks into two tidy halves, that going on a posting is much the same as returning from one. This is partly an illusion. The technicalities of packing, documents and travel arrangements are similar, however, the emotional adjustments are quite different.

**Outbound or exiting**, you are preparing for the unknown. You collect information, read books, watch travel videos and buy maps. You know that you will be a stranger.

**Inbound or re-entering**, you are returning to the comfort of familiar surroundings and old friends. Wrong. Your friends and neighbours have gone on with their lives, Ottawa has grown and changed, the names in the news are all new, the Department has initiated yet another re-streaming and, most of all, you have changed and will never be the same again. Preparations for a successful re-entry begin during the excitement of preparing for the outbound journey. Your assignment overseas is a temporary, if repeated, state of affairs. You will be coming home again. When you say good-bye, make sure people understand you will be back, and keep them reminded with cards and letters, if only once a year.

THE POSTING CYCLE





## OUTBOUND

Anyone who lives overseas for a prolonged period of time is faced with the trauma of severing, at least temporarily, physical ties with relatives, friends and neighbours; foregoing known support systems for education, recreation, health care, cultural activities and spousal employment; overcoming the sense of loss which accompanies separation from everything that is familiar; and resolving any lingering doubts about the rightness of the move.

Two attributes are essential to prevent this upheaval from becoming an unending series of crises: patience and a sense of humour. Patience will enable you to cope with the foul-ups, the long lines, the endless flights, the chaos and turmoil, the hotel stay, the uncomprehending staff, new domestic help and your family's unrealistic expectations. A sense of humour will allow you to laugh at the foibles and failings of yourself and others, and turn the crises into part of your family's historical record of anecdotes.

One advantage of the outbound journey is that everyone is moving to an unknown destination; everyone is in the same boat. The family has the opportunity to learn about their environment together, to share this marvellously exciting adventure, to draw strength from each other and forge family bonds that will enrich the future. Homo sapiens are a socially gregarious species and longevity studies indicate that we thrive best in a nurturing, secure environment. The rotational aspect of foreign service life would seem to create a hostile insecure one. That this is not the case is a credit to us both as a species and as individuals.

### i. Uprooting

Excitement and anxiety accompany preposting preparations in nearly equal parts. Your constant companion and primary reading material during the months of transition should be the **Foreign Service Employee's Handbook**, supplemented as necessary by referral to the **Foreign Service Directives (FSDs)** on those details that are specific to your family configuration and needs. The FSDs are your guide to all posting entitlements; acquire a copy and photocopy those sections of importance to you. When in doubt consult with the Posting Centre for a list of authority centres for the different sections such as relocation, schooling, family reunion travel, Foreign Service Leave.

The Handbook contains information with which you should be familiar. It also includes various lists to help you organize the move. As you browse through it during the early stages of the move, add your own lists of personal things to remember. Later on you will be too busy to think of things clearly, and these lists will help you to keep control of the situation.

In addition to the practicalities, procedures and protocol of a move, there is also the mental and emotional preparation. Reaction to a posting notification varies from person to person. The two

extremes - "You go, I'm staying here." to "How soon do we leave?" - represent the peaks and valleys through which you will go as you negotiate your way into the final acceptance of the inevitable. Only after you have accepted the reality of the posting can you begin to cope with the upheaval it will make in the life of your family.

Any change causes stress. Even though a posting confirmation may be expected, the reality causes a sudden increase in stress. Three factors that increase the stress of change are the magnitude of the change, the suddenness of the change and the unexpected direction of the change. You will probably be less capable the day after you are posted than the day before. These facts have implications for the management of assignments; the more culturally different the post, the more unexpected the assignment and the less time you have to prepare for it, the more stressful it will be.

**Adaptability is the key to survival.** In part this means the ability to find alternative support systems for you and your family. Instead of relatives close by, you will have colleagues, other Canadians at the mission and new neighbours; instead of old skills, you will acquire new ones; instead of traditional solutions to problems, you will discover new ones.

There is no set of criteria that accurately predict whether or not an individual will adapt successfully to an overseas posting. There seems to be no correlation between personality types or background and successful postings. Also, success one time does not guarantee success another time and vice versa, failure one time does not necessitate failure another time.

You must become adept at inserting yourself into, and extricating yourself from, communities. The knowledge that your time at any given post will be short creates a sense of urgency, and, in order not to miss any of the experiences offered by the posting, there is a tendency to dabble in everything and spread yourself too thinly.

- As a result will you forget how to make more than surface friendships?
- Will you become afraid to make emotional commitments, having experienced the pain of leaving so many times before?
- Will your children become perennial rolling stones who will never belong anywhere?
- Is there a danger of becoming professional chameleons who lack a firm sense of self-identity?

**The need to belong is universal.** If the family meets all the sociocultural and emotional needs of an individual, then moving away from that unit can be a long painful process when children mature, or if the family breaks up. The single person is faced with finding internal solutions and becoming adept at locating, selecting and using community and workplace resources to create a feeling of belonging.

**Careful thought and planning, a conscious effort, and sometimes considerable expense are involved in maintaining relationships by long distance.** When you pack your glassware and books for the move, you must also pack up bits and pieces of your past to ensure continuity of existence for yourself and your children. Perhaps this is why one refers to them as belongings - your books, not your children.

- What can you do to reduce the feeling that everything is out of your hands, that you have lost control of the direction your life is taking?
- What can you do about the inevitable bouts of homesickness?

**Take something of home with you.** Establish the means of continuing communication with family and friends not accompanying you. Take all the necessary odds and ends needed to celebrate the rites and rituals that bind your family together.

#### **Pre-posting Activities:**

- attend the pre-posting briefings organized by the Posting Centre; they cover many topics from preparation of inventories to Consular assistant training
- pick up a copy of the latest Post Report, Education Report and any other information available in the Posting Centre
- make an appointment with appropriate resource personnel in the Posting Centre for education, spousal employment counselling
- if appropriate, make an appointment with the EAP for personal counselling, for example, support groups in the post country
- visit PAFSO, the FSCA for information and contacts; they can put you in touch with people who have been to that post

#### **Family Activities:**

- take family albums; make special efforts to get pictures of relatives, home, neighbourhood, grandparents' farm, playgrounds and favourite leisure/recreation spots, your favourite places and those of your children
- take along a selection of Canadiana, books, postcards, tourist items to remind you and to teach your children about Canadian culture
- arrange for a few Canadian magazines either direct from the publisher or to be sent by relatives

- pack everyone's favourite oddments carefully and separately from the bulk of your goods (label the box)
- take a few small favourite things in your accompanying luggage for yourself, your spouse and the children, they help to ease the first few lonely weeks
- leave a list of sizes, favourite colours and brands with people who will be sending you parcels, and don't forget to update it regularly for the kids; some stores will do this service for you
- take another list of sizes with you for those people to whom you will be sending parcels back in Canada
- let everyone know where you are going and what your new postal address will be; they can't write to you if they don't know where you are
- resolve to be a regular correspondent and take all the addresses including the postal code- don't forget your doctor and your dentist.
- if you have special things you or your family use to celebrate occasions - Christmas ornaments, special candles, spices for special recipes, pink ribbons for birthday parties, party decorations of a certain colour or type, charms for holiday cakes, heart moulds for Valentine's Day - buy extras and take them along
- take along the necessities for children's parties if you are in the habit of giving them and your children want things the same each time
- take time to properly make your farewells, see that the rest of the family does the same
- visit everyone you can; if you can, visit some of the places you will miss, such as parks, theatres, restaurants, churches, scenic drives around the city
- realize that you will all suffer some sadness and sense of loss, but that it will pass in due time

## ii. Cross Cultural Adaptation

Culture shock, culture clash, and culture gap all mean the same thing. People experiencing it feel up a creek without a paddle. Crosscultural adaptation is the process of acquiring the paddle.

**Culture shock is precipitated by the anxiety which results from the loss of all familiar signs and symbols of social intercourse.** These are the words, gestures, facial expressions, customs and norms which enable us to interact comfortably with others and they with us. It is driving on the other side of the road; it is having strangers for neighbours; it is not having supermarkets and safe public places to walk; it is not being able to ask for help when you lose your way on unfamiliar streets.

The non-verbal language of another culture is the most difficult at which to become adept and produces the most stress because it is subtle. These are the clues that let you know how quickly to invite someone for dinner, what time to arrive for dinner, when to call them by their first name; how far away to stand when in conversation, whether or not to shake hands and how; whether to talk business over lunch or wait until you get back to the office; whether a small office in a back alley or an unprestigious address is indicative of importance or not; whether a casual invitation to visit is to be accepted or not; and whether it is necessary to seal an agreement with a signed contract or a handshake.

Some of the symptoms of culture stress are:

- disorientation in time and space
- anxiety, despair, insomnia, loneliness
- excessive washing of the hands
- excessive concern over one's health
- fear of physical contact with locals or servants
- unfocussed staring
- a feeling of helplessness
- over dependence upon others
- anger
- refusal to learn the local language, customs, resources, history
- fear of physical violence or of being cheated
- distrust of all locals
- a longing to be home

During the early stages you may experience conflicting emotions: total rejection of the new environment during which time everything local is bad and everything at home is perfect; a consuming fascination with everything local; hostility or aggression; helplessness. There is a tendency to band together with others who think and feel as you do which may explain why those who arrive at a post when you do remain your most frequent contacts during your posting.

Gradually you become more competent, you begin to learn a little of the local language, customs and norms and you venture about more on your own. You may find yourself indulging your sense of humour at the expense of the host country, hiding behind a feeling of cultural superiority or becoming superactive.

Six to eight months into a posting seems to be a critical period. The mundane details have been settled, the early superficial excitement of welcoming activities has passed, your initial curiosity about the country has been satisfied; you are expected to be a competent old hand rather than new and in need of sheltering. There is time for thinking and self-assessment. Don't give up now: you are beginning to adapt.

Three quarters of the way through your first year you should find yourself accepting the host country's foreignness as just another way of living.

Experience helps, but not always. A positive attitude toward the posting by those involved in the move predisposes them to successful adaptation. Creating this positive attitude among family members is a difficult, but important part of preparation for the move.

Some form of culture shock is inevitable, so it is best treated as a positive learning experience.

Spouses who arrive at post at different times may find themselves out of step in the adaptation process. This can create additional stress. Also, people move through the adaptation process at their own individual speed. It is not unusual for the employee and the spouse to have very different experiences during this period which can also affect the process. Expect everyone to be a little tense until they have successfully completed this rite of passage.

#### Activities to assist cultural adaptation:

- acquire as much up-to-date information before leaving as possible; there will be much to learn after you arrive so learn as much as you can before you leave home
- begin learning the major local language
- talk to a number of people who have been there, try to find someone who has been there recently and in the same family situation
- participate in the pre-posting activities offered by the Department
- read about cultural adaptation and crosscultural communication
- acknowledge the anxieties of family members and help them prepare emotionally for the move
- acknowledge your own anxieties and take time to deal with them
- after you arrive continue with your studies of the host country and the language; the more you know, the more you will understand

- join in Canadian and host country activities
- accept that culture shock is not only normal, it is inevitable and that it is a proactive process and requires work
- remember it is their country and you are a guest in it

Be patient with new arrivals. Offer them the sympathy they need and encourage their independence and efforts to adapt. Don't feel too superior - a few months ago you were the greenhorn.

## **INBOUND**

Coming home you expect to re-enter a known situation. However, your new memories and experiences have made you a different person and, at the same time, home has also changed. So, although Canada is not entirely unknown to you, you will be carrying a set of preconceptions that may fool you and cause you to make false assumptions.

Remember, too, it is probably only the adults who regard Canada as home. Children have a short memory and dwell primarily in the present. Even older children and teenagers will not have kept the memory of home intact. To them Canada is another unknown destination. So in your eagerness to "go home again" do not lose sight of this fact. This time you are not all in the same boat.

Depression caused by the move can most effectively be treated by simply recognizing the naturalness of one's feelings, and then tolerating them. Tolerance is the operative word here. Tolerance for the imperfect society you find here at home; tolerance for the seeming narrow mindedness of people who have not shared your experiences; tolerance for their lack of interest in your great adventure; and tolerance for your children who prefer their temporary foreign home to the one you provide for them in Canada. Above all tolerance for yourself and your inability to be a superexec, or supersec, or superkid, or superparent.

### **The Process of Re-Entry**

- How can we re-insert ourselves back into the Canadian scene, into our new/old community?
- How can we accommodate all the changes that have occurred in us and our country while we were gone?

The major stress stems from the discrepancy between our conception of what home is like and the reality we find when we return. This is the Expectation-Reality Gap, the E-R Gap. Going

out on posting, you knew you were going to a strange place, coming home, the strangeness you feel is unexpected. The wider this gap, the more difficult the adjustment to being home again. This would indicate that frequent home leaves, keeping up with Canadian events, and an ongoing effort to integrate new experiences with old will do much to lessen the effects of re-entry shock.

**To accomplish the process of re-entry, two things must happen. First, you have to disengage from the host country milieu, and second, you must reintegrate into Canadian society.**

The process of disengagement should take place during the last three months of a posting. Any sooner than this and you will mentally leave the post too far ahead of your actual departure date. If you don't have three months, then make the best use of whatever time you do have.

#### **i. Disengagement**

This is the process of withdrawing from the post environment, saying good-bye to new friends, packing up and shipping pets, and realizing another adventure has come to an end.

#### **Looking Back Activities:**

- make some opportunities for your family to think over the events and experiences of their lives at the post and what it has meant in terms of changed values, interests, points of view and expectations
- consider the new skills you all have acquired
- take time to say farewell properly to new friends, both local whom you may never see again and those whom you might. Arrange for letters or Christmas cards, and take a few pictures. Give them some pictures of yourselves as well.
- visit as many places you want to see as you can and revisit favourite ones if possible. Again, collect postcards, souvenirs and take pictures
- your life at the post has become part of your family history so take the same care of these memories as you do of the Canadian ones

#### **Looking Ahead Activities:**

- try to narrow the information gap between what you think you know about Canada today and the actual situation



- read newspapers, magazines, newsclips from the office
- ask correspondents for general information on trends and concerns; get them to send you real estate flyers and price lists
- take the opportunity to talk to visitors from Canada
- reactivate your lists of community contacts - schools, clubs, neighbours, community newsletter, family doctor/dentist; let people know you are coming back
- prepare for the loss of servants and consider what this will mean in terms of domestic chores, leisure time pursuits
- prepare for the change in status when you return to Ottawa-Hull
- begin preparing your children for life in Canada
  - i. go through the family albums together to help make faces and places more familiar; ask relatives to send more recent pictures
  - ii. go through some Canadian pictures or magazines and talk about what they will see when they get home
  - iii. talk about the differences that will occur in your living style - no servants, saying goodbye to nanny, mother going out to work, snow, buses, elevators, TV; don't create anxiety where none exists
  - iv. if they have had a nanny for several years to whom they are attached, begin weaning them away from her; make yourself once again the centre of their security and belonging needs

## ii. Reintegration

Experienced rotational personnel agree that reintegration cannot really be completed until the family, whatever its composition, has spent a full calendar year back in Canada. Perhaps this is because life in Canada is so attuned to the changing seasons each of which has its own weather, activities, chores and wardrobe. One seems to have to establish the seasonal rhythm before one can feel content and at home.

Every member of the returning unit will react in a different way to the homeward move. At times you will feel very negative toward your homeland; at others you will view it through rose coloured glasses. Finally, you will be able to integrate all these feelings and accept Canada for

what it is: a great democratic nation with all the foibles, strengths, and diverse characteristics that make us unique.

Expect depression, anger, tears, acting out, withdrawal and resentment - from yourself and from other family members.

#### **Re-entry Activities:**

- try to establish a routine of sorts as soon as possible when you finally arrive at your Ottawa/Hull hotel
- get as much rest as possible
- pack in your accompanying baggage familiar comforting items for children; and a few for yourself as well
- leave lots of time for the care and nurture of children; if they are unhappy, you cannot concentrate on settling in
- establish priorities; do the really important things first, the rest will get done all in good time
- notify the Posting Centre that you have returned; they have workshops, education and spousal employment counsellors and local information to assist you
- attend some of the re-entry workshops organized by the Posting Centre; there are special workshops for adolescents returning to Canada
- make sure that you are on the Direct Communication with Spouses mailing list so that you receive notice of workshops and seminars
- if you allowed your membership in the FSCA to lapse, renew it; involvement in the FSCA is a good way to get back into the headquarters community
- accept that feeling hassled is normal; some decisions have to be made, but leave unnecessary ones until later

Relax. The process of re-entry takes time, and the two phases - disengagement and reintegration - overlap along the way.

### C. WHO GOES ON A POSTING?

Regardless of its specific configuration, a family is composed of individuals who have much in common with other people in the same position, the employee, the accompanying spouse, the single parent, the unaccompanied employee. Dependants belong to age groups, infants, young children, adolescents, elders.

#### Single Employees

For a person without dependants, preparing singlehandedly for a posting is a lot of work. You are not only managing all the physical details, you will be finishing up all your current projects and reports, trying to tidy up all those loose ends that litter your desk. At the same time, you will be learning about your new position and responsibilities. Your present and future managers will be making requests for your time. There is no one to relieve you of any of the preparations.

Take off the days to which you are entitled for relocation, say no to unreasonable requests for last minute projects, don't stay up all night pre-packing your library.

Not only does the rotational service make it difficult to begin relationships and acquire a social and professional support system, it makes it extremely difficult to maintain the relationships already established. You cannot physically take any of your extended social structure with you. It is very easy to allow old relationships to lapse, relying totally on the new environment. This can be emotionally dangerous and destructive to self-identity. Establish and maintain your global network of friends and professional contacts. They provide the necessary continuity and background for you to keep track of who you are and how you are doing.

As a single person you need to be very aware of local customs as you are more dependent on the local community for social activity and support than a married couple who can retreat within the family for comfort and sharing. Inadvertently, misconceptions can arise quickly on both sides of any relationship and you can innocently spoil an entire posting.

#### Gender Baggage

The feeling that male singleness is more respectable than female has plagued women for centuries. This feeling is fading but some host countries still adhere to traditional ways of life for women, and view a single, career oriented female with less respect than her male counterpart. They may be uncomfortable with you and find it difficult to treat you as a business colleague.

Local culture and tradition may mean that a woman will find her personal freedom much more restricted at a post than a man. Man or woman, however, if your behaviour conflicts with local custom, you may find yourself in an uncomfortable situation.

## Families

The successful integration of a family into the host country, and its reintegration back into Canada depends upon the successful adaptation of every member of that unit. A family is not a static unit. Experiences change individuals within the family and shared experiences change the family. A posting is such an experience. So, in addition to the normal progression of changes, the foreign service family must learn to manage geographic and career mobility as other families manage measles.

### i. Children

Infants and young children (parents can decide when their children are no longer young children) are self-centred and very attuned to how their surroundings affect them directly. They will usually adjust smoothly if they are kept well rested and comfortable. Everything is new and exciting to young children so they will not regard a new cultural environment as strange at all, just more new things to be learned.

Two factors seem most important in the adjustment of children to a new home locale; the number of friends they make in the new environment; and, parental attitudes, especially the mother's.

As soon as residence is established, or while in the hotel if the stay is more than a few days, you should make an effort to find appropriate playmates for your children. Playing and having fun make happy children, and happy children like it wherever they live.

Between the ages of 3 and 5 children are very susceptible to emotional stress and fearful of separation from loved ones. Their vocabulary is still small, their concept of distance and time not well developed and their potential for anxiety is great. It takes no small measure of skill and love to help them through the transition period.

Help them say good-bye to favourite people. Let them help make arrangements for keeping in touch by mail, tape or pictures. Reassure them again and again of your love and continued presence. When you must leave a beloved nanny behind after a posting, make sure you take the time to prepare them to accept you as an adequate alternative. If you have not been in the habit of giving them baths, reading to them, playing with them, fixing their cuts and consoling tears, they may not find you much of a comfort.

Needless to say, it helps a great deal if the parents remain as constant as possible. After all, parents are the centre of their universe. A favourite cuddle toy, a special book or blanket or sweater, and more hugging, love, patience and strength than you knew you had are needed. This is not the time for new clothes, new books, and the breaking of old habits.

Younger children may revert to thumb sucking, bed wetting, crying, forget toilet training, become demanding or throw temper tantrums (so may older ones). Some may talk non-stop, others sulk or worry silently, some cannot sleep and others stop eating.

Children seem to pick up on parental attitudes and feelings by osmosis, so the best thing a parent can do is remain calm and establish new routines as soon as possible. A strong nuclear family is the best environment for a successful move, but that is not to say other stable family configurations cannot provide the necessary security. Most transitional problems disappear after a few months if left to do so. If they do not, seek professional help in the same way you would in Canada.

## ii. Older Children and Teens

The social stress experienced by adolescents who must move from their friends is most acute between the ages of 14 and 16. The academic upheaval is greater the closer the student is to completion of high school. Adolescents depend heavily upon their peers and dislike standing out from the group. Their judgement of how green is too green, when a joke is funny and how loud is too loud is based upon group consensus. When removed from their peer group they have all their basis for reaching such decisions removed and they feel bereft of social skills.

It is worth the price of a few phone calls to Canada to allow them to talk to friends at home. This will help them to remember who they are, and make going home easier when the posting is over.

Adolescents are concerned with a search for identity and when their parameters for judgement keep changing, they may experience a lack of self-identity. They may become chameleons, adopting protective colouring in order to fit into their peer group, but lose sight of themselves as an individual.

Because of having to make new friends every few years they may give up and not easily give of themselves and become reluctant to make commitments in a relationship. They will need help in closing the circle of each interrupted relationship.

During the physiological roller coaster years of adolescence, emotions are very intense. Unless teenagers have a positive attitude toward the move, leaving their friends will be a devastating experience, especially if close relationships are involved. In the chaos of moving, it is sometimes difficult to find the time and patience to help our teenagers cope with their fluctuating feelings about the posting.

Between breakfast and dinner one may have to console tears, allay fears, dampen a tantrum, moderate exuberance and explain international law for each teenager involved. It is important to find the time to listen to them. Their feelings deserve consideration, even when they seem

to be interfering with the business of getting on with the move. Fortunately, when given the chance to participate in the action, most young people rise to the occasion superbly.

Parents sometimes make the mistake of expecting their children to want to return home as eagerly as they do. Why should they? If we have done our job well they were so successfully adapted to the post that they do not want to leave.

Their memories of home, relatives, friends and school in Canada have faded in the excitement and turmoil of growing up. The post surroundings with its familiar people, school friends and life style represent security and "home".

An adolescent's knowledge of Canada may be limited to a few books, magazines and films. They may have created a very inaccurate impression of the reality. The pseudo-sophisticated foreign service child gives an impression of maturity and "cope-ability" that is often false. They can converse intelligently with adults, but may be struck dumb at a party of Canadian peers; their experience has not prepared them for this. The privileged protected life of diplomatic children can create a hot house plant unable to flower in the rough and tumble of Canadian public school. On the other hand it may produce mature, adaptable, self-sufficient individuals who wrest the most out of every situation life throws at them. It is important to know your children for what they are, and do the best for them individually .

Your teenager will appear "different" in the eyes of his/her Canadian peers which is almost an unforgivable sin. He/she may be shocked by the commonness of divorce, pregnancy and abortion, drugs, alcohol, sex and violence on TV, in school, in films and in publications. He/she may resent the return to pre-adult status; feel lost in large schools; or overwhelmed by our consumer oriented society. You will no longer know their friends or their friend's families. This is a time for discussion and communication and may strain your family relationships.

Take time to discuss family values, local customs, current trends in dress/behaviour/entertainment. Indulge in a crash course in Canadian adolescent culture: music, singers, actors., sports, TV programmes, teen publications. The best source is another family with teens of their own.

Some signs of mobility stress in adolescents are: recurrent minor maladies, proneness to accidents, a drop in grades, withdrawal or clinging, irritability, change in leisure activities or in eating or sleeping habits.

Continuity and support are important for the maturing and volatile adolescent. It is up to you to provide the security in a mobile lifestyle. Being aware of the potential pitfalls is the first step in preventing a situation from getting out of hand.

Once a problem is so great that you feel you can no longer help or cope, professional assistance should be sought.

### iii. Adults

Why do they call adults "grown-ups"? Surely that implies an ability to cope that does not always exist. Adults travel with a baggage of hopes and fears just like children. However, you must pack that baggage carefully so that you do not arrive at the departure lounge with excess luggage for which you must pay. With advance planning and preparation, a sense of humour and a reasonable amount of luck it is possible to transplant yourself and your family overseas and back to Ottawa without permanent root shock.

Although many facets of the move will be shared between the adults there are some aspects with which each must cope separately.

#### Employees

- It is your career and you are the one receiving the monetary compensation for the upheaval.
- It represents an advance up your career ladder and is thus a positive event.
- Conversely, you must accept the fact that the rest of your family may not have the same positive feeling and resent the upsetting of their own plans and goals.
- At post, you have a defined position waiting. The parameters for the workplace at least will be in place and the mechanisms for social contact are readily available, even unavoidable.
- You are closer to the source of information about the new environment and the changing Canadian scene.
- For a few hours each day you know who you are, what you should do and how to get it done.
- During the settling in period you must not only function effectively at the office, but meet the greater than usual demands for help and comfort on the domestic front.
- It will be you who will be responsible for all the technical details of the move from tickets to new driver's licenses. It is you who will be in hot water should some detail be overlooked.

#### Spouses

According to one Yale University study, the major responsibility for the well-being of everyone involved in the move devolves upon the wife/mother. You are the pivot, the pillar

of patience and understanding which supports the family during the period of change and uncertainty.

In general, you:

- complete the inventory and organize the packing;
- close down community contacts, and direct family farewells;
- protect, collect and preserve family memorabilia, routines and rituals;
- locate education, medical, employment, cultural and leisure resources in the new environment and re-establish family routines and rituals; and,
- find the means to pursue your own personal development and maintain your individual identity.

As a spouse your position may be either privileged, prohibitively prescribed, or completely undefined depending on the position of the employee. Your freedom of choice decreases the closer you approach being the spouse of the head of mission, whereupon your options become even more limited. Inevitably, while you are at post you will be the spouse of someone and not yourself, at least for all representational and official purposes. To a certain extent you are always representational, even while doing the groceries or playing a casual set of tennis, but on other than official occasions you will have to create your own status and establish your own identity within the community.

There is another little wrinkle at a post that no one talks much about these days: there is a post hierarchy. Every employee has a rank within it and the spouse shares that rank. For some people, rank rankles; but it differs little from the pecking order in any company, association or organization. It determines many of the activities, social contacts and responsibilities you have, and it can be an unpleasant surprise to find yourself treated according to your rank, or lack of rank, and not as a person.

Living as a member of a diplomatic community makes the protocol hierarchy something to be aware of, and sometimes adhered to, but it can stifle your enjoyment of a posting if it becomes a preoccupation. The employee is probably more comfortable with this situation than the spouse.

The spouse, as well as the employee, needs a means of relaxation, a diversionary activity to counteract the stress of mobility, provide continuity with the past and create opportunity for social contact outside official business. These are hobbies or sporting pursuits, interests or activities carried on outside your main occupation. They may be long standing or deliberately selected and cultivated, but their value should not be underestimated. At a post they can be a lifesaver. The only criterion is that it must be something you can pursue anywhere and under



many conditions. If they require special equipment or supplies, it might be wise to take a selection with you, for example, pack your tennis shoes or a sketch pad and a few colours.

Every post is different, every posting is different. Be prepared. Acquire information wherever it is offered, use what you need and store the rest.

#### **iv. Elders**

From time to time it may be necessary to take an elderly dependant with you on a posting. They, too, need to be as involved as is feasible in the move and have their needs anticipated. Unless they are experienced travellers, they will be anxious and bewildered, upset at the coming loss of familiarity and angry at being a burden. Some precious minutes of your time, a few feasible chores and lots of reassurance will be necessary.

It is possible they will become over anxious about their health; resistant to the idea of change; act the saintly, sighing martyr; criticize you or your spouse's career; or have a medical setback.

Their routines should be disturbed as little as possible. Lack of sleep, noise, confusion and a change of habits can distress them unduly.

### **WHERE TO SEEK HELP**

Locating community support services can be a frustrating activity, and once you locate them, there may be a long waiting period. Some situations you may be able to resolve yourself, but if you need it, assistance is nearly always available if you seek it. Remember, no one will know that you are in need of help if you do not ask for it.

#### **At Post**

- speak to the post medical officer, if there is one; if there is not one at post, there will be Health and Welfare doctor assigned to the region who will make regular visits to the post; for this information speak to the senior Admin person at post; if the situation warrants it, he/she could be consulted immediately by phone, fax or a special visit.
- the Community Coordinator will have a list of community resources
- depending on the country to which you are posted, it may be feasible to go directly to community resources as you would at home

#### **At Home and Abroad**

- whether at post or at headquarters, you have the right to contact the Departmental Employee Assistance Programme; spouses and dependants may use this service directly  
tel: (613) 992-6167 (Coordinator)
  
- the Posting Centre offers Educational and Spousal Employment counselling and can refer you to Departmental or community resources in Ottawa-Hull  
tel: (613) 995-9386 (Head); Fax (613) 995-9335  
tel: (613) 995-9751 (Spousal & Community Services)
  
- whether or not you are a member of the Foreign Service Community Association, you may contact the office for information on resources available to you; any inquiry directed to them will be handled with complete confidentiality  
tel: (613) 944-2957 (Office Coordinator)
  
- spouses and dependants of PAFSO members may contact that association for information and guidance on resources open to them  
tel: (613) 241-1391; Fax (613) 241-4018
  
- ask others in whom you have trust, or who have coped with similar problems

#### **At Headquarters**

In addition to Departmental resources listed above:

- the Community Information Centre, has information on all support services in the Ottawa area (260 St. Patrick St, Ottawa, (613) 241-7606)
  
- Tel-Aide Outaouais provides assistance by telephone (613) 741-6433
  
- your local Community Centre bulletin board has many services posted; some Community Centres offer counselling services

## D. RETURNING TO CANADA AS AN ADOLESCENT

### Who Am I? Where Do I Belong?

As a foreign service child you have more than enough reason to ask yourself these questions. They represent the biggest problem faced by an internationally mobile family.

The dictionary defines adolescence as the period between puberty and maturity; the time of growing up; the years between childhood and adulthood. As a person in your teen years, you are lessening the dependencies and restrictions of childhood, acquiring the independence and responsibilities of adulthood, increasing your awareness of the world around you and attempting to define your place within it.

It is a time of trial and error; a time of trying new ideas, clothes, hairstyles, lifestyles and experiences; a time of searching for your own identity and establishing yourself as a person in your own right. Conducting the quest for self-identity against a changing geographic, cultural and social background is not only stimulating and exciting, it can be confusing, uncertain and frightening. At times you may feel you are the loneliest person in the world, and nobody will ever understand how you feel. As though that were not enough, your parents are making you move once again. Home to them may not seem home to you. This will be more difficult than any other posting because it is charged with expectation, anticipation and emotion.

You are the product of an internationally mobile family and the benefits may not be apparent until you finally reach adulthood. In the meantime,

- Who are you? Where do you belong?
- Are you a Canadian? A citizen of the world?
- Are you a special person of privileged position? A nobody?
- What are you going to do when you grow up?
- Will you find friends in the new place? Will your old friends forget you?
- How are you going to maintain this mobile lifestyle? Do you want to?

It is going to be difficult to sort out who you are, what you want to be and how to accomplish your goals at the same time as you are establishing yourself in a new circle of friends. It means finding a place for yourself within already existing groups, most of whom share a common background totally different from yours. You will be simultaneously more mature and more naive than most of your Canadian peers.

Sorting out all the experiences and information will not be easy but it can be done. Growing up in many cultures may lead to short term confusion over where you belong, but it gives you the opportunity to become a more interesting, tolerant, and multi-faceted person.

## **How to Prepare Yourself To Return to Canada**

Do you feel that Canada is your home? Do you remember the smell of a fall morning, or the excitement of the first snowfall? Do you remember what your grandmother looks like? What will the other kids be wearing the first day of school? Can you recall your friends' faces, or what your street looks like? Will the other kids know stuff that you don't? What will they think of you?

Don't feel all alone with your worries or anger. The adults share many of the same feelings, but they think they mustn't show it.

It will all seem strange at first and you may wonder why your parents are so eager to go home. Be patient with them. Soon they will find out that some of their memories are false, too.

You will feel more in control of the situation, and it will be less confusing and bewildering, if you take charge of some of the packing up and departure activities.

### **Education**

Make sure that you have official records from the school/s you have attended while abroad, along with course descriptions, supporting evidence of extra credits taken, especially in French/English and Canadian Studies. The most valuable thing you can bring back is good marks; this will help to keep all your options open. The closer to entering university you are, the more important this is. Get your immunization booklet updated as proof of immunization is mandatory for all baby shots, mumps, measles and polio.

### **Employment**

Get proof of any part time, volunteer, or term work that you have done - baby-sitting, service work in the community, work in the commissary, Scouts/Guides or day camps, swimming certificates, tennis coaching, camp skills, skiing skill levels, etc. Get references or addresses if applicable.

### **Packing Up**

Pack up a box of your own special things so that they won't get lost. Take part in the process of sorting, buying and wrapping; don't let it all be done for you. This is the easiest part of the situation to control.

### **Taking Leave**

The friends that you are about to leave may seem more important than the relatives and friends waiting for you at home. It is quite possible that Ottawa-Hull does not seem very much like home to you, and your enthusiasm for going there may not be high.

The years at post have been an important part of your growing up you have had experiences that you will remember all your life. They have been years full of change: your physical and social skills have become more mature; your hormones have started to mould your body into

its adult form; you have begun developing the philosophy that will carry you through adulthood. These have been impressionable years and the experiences of the posting will leave an indelible mark. How you handle the transition from post to home will be a vital part of that experience.

### **Looking Back**

It is important that you take the time to say good-bye properly to all your friends and teachers, even though it will be difficult. Saying good-bye is a very emotional experience and the tendency to cry is universal. What's wrong with a good cry, especially a mutual one between friends? If you don't say good-bye, you will always feel that somehow you should have, and then you will feel guilty as well as sad.

Take time to exchange pictures; buy a yearbook; get autographs; write down addresses and telephone numbers; throw a farewell party; buy souvenirs; take pictures of the school, favourite haunts, swimming pool, the club, vacation spots, the school dance, your house, the servants and your nanny; make a scrapbook; collect match covers from your favourite or special restaurants, clubs and resorts; collect placemats from special dinners (if they are paper); buy a batch of postcards; pick up some brochures of places of interest that you have visited; make a few of those planned but never taken excursions; visit the main landmarks again.

### **Looking Ahead**

So much for looking back - accept that you are really leaving and look forward. This is the time to renew contact with old friends, with relatives and neighbours. Even if you haven't written for a few years they probably would like to hear from you. If you think you might be in a position to take a job, write to potential employers with your resume and a letter of introduction.

### **Prepare yourself for Ottawa-Hull**

The more you can reduce the gap between what you imagine and what you know, the fewer problems you will have. Look at the pictures from home; read up on Ottawa-Hull and Canadian life; get some magazines from home to find out what is being worn, what the concerns are, what music is popular and the names of the groups; find out what the current trends are re: dating, academic standards, drugs, alcohol and sex. Think about how you feel about these things because you will have to make some decisions. Obtain information about school credits, course offerings, number and size of classes, placement options.

### **Talk To Your Parents**

Your parents are having some of the same feelings even though they may seem too busy to care or talk. Express your anxieties, resentments and mixed feelings. Often people keep very busy in order not to have to think. Begin to discuss the cultural differences, attitudes, use of city buses, personal freedom, change in status and loss of servants. Begin practising more independence in making decisions (go slowly, this makes parents nervous), making your bed, cooking or planning meals. Find out what the Canadian laws are on drinking age, drugs, drivers licensing, seatbelts and work permits.

Participate in the farewell activities. Keep active until your departure. Don't withdraw too soon. It is easy to mentally leave six months before your flight leaves.

It's an intimidating thought, but you will have to remake old friends as well as make totally new ones.

- smile and proceed slowly
- don't talk about your life abroad; it sounds like bragging
- don't make comparisons between the way they did things at your last school and way they do them in this school, people will think you are criticising them; keep this kind of talk within the family
- develop activities outside of school classes: sports, music, drama, skiing, gymnastics, art or public speaking
- sharing common interests with others is the fastest way into a new circle of friends

Be prepared to feel sad, on your own and out of step. That is normal and it will pass. Time is your greatest ally; so, take your time, and give it time. Canada is not Utopia. Moving will not solve your problems, but it will be a fresh start.

Being aware of some of the difficulties ahead is half the battle. You are going back to Ottawa where there are many other foreign service families with teenagers. Ask your parents to find other families in the Department with children your age. This will give you someone to talk to who understands what you are going through.

This is not the first time that you have moved so whether you realize it or not, you have acquired skills which will help you integrate into new situations.

You are not alone. Your feelings are normal. Try to talk to others about what you need to help you adjust, but don't be surprised if you have to explain it several times. If they haven't been there, they will have trouble understanding. It is important to realize that, no matter how much love and understanding people give you, much of the success or failure of your integration into Canada is up to you.

## E. COMMUTER FAMILIES

Sometimes a couple or a family decides that a posting is just not feasible at the present time. There are as many reasons for this as there are people who make that decision: education of children, health of elderly parents, spousal career, loss of family income if the spouse stops working, reluctance to uproot another time, or family problems that can only be dealt with at home. As a result, the spouse may decide to remain in Canada.

As difficult as it is to come to this decision, it is even more difficult to navigate the separation successfully. The Department, through the FSDs, has recognized that this is an option being tried by more and more employees; there are a few more financial assists for the employee whose family has remained in Canada.

A successful period of being a commuter family would be an employee who remains rotational and a family that remains together.

Are there any indicators for success? Yes, a few. The more of them that are present, the better the chances for success.

Some of the positive factors are:

- that there is a mutual agreement that the reason for the separation is valid
- that there is a shared reason for the separation, for example, child care
- that separation is the only reasonable and satisfactory solution available
- that the separation is only a temporary situation which will be followed by a life together
- that the partners continue to regard their relationship as the primary relationship; that they are faithful to the relationship and find it adequate to their needs
- that both partners remain satisfied with the situation and the reasons for its existence
- that there is frequent and honest assessment by both partners of the situation and their feelings about it
- that no children are involved, i.e., that neither partner becomes in effect a single parent

Lon  
pred  
mea  
the 1

Sper  
it is  
educ  
imp  
sign  
inco  
hom

As r  
hom  
are.  
poss  
pers

- that the distance between the partners is not too great, for example, New York - Ottawa is better than Lima - Ottawa
- that frequent reunions, phone calls and letters can be had; that the courtship pattern remains in place, i.e., special dates are commemorated, birthdays and anniversaries celebrated
- that the partners remain aware of the daily realities of the other and are sensitive to them

Long distance relationships in the foreign service have to defy several of the important predictors for success. The channels for reunion, voice communication and other tangible means of continuing the relationship are limited by long distance and expense. There is also the repetitive nature of the postings which means it may not be a one time situation.

Spending a large part of ones married life apart is not a situation most couples envision, but it is becoming more common as pressures and options become more complex. Finding the best education for children, especially for those with special needs, is difficult and sometimes impossible in another country. More spouses work outside the home and contribute significantly to the family finances, so that going on post would mean a major drop in family income. As the health care budget shrinks, society expects that the elderly will remain in their homes and be cared for by family members.

As more couples opt for the commuter solution, the network of spouses who have stayed at home is growing. There are more people who are going through the same experience that you are. Through the Posting Centre or the Foreign Service Community Association, it should be possible to get in touch with them. You might consider forming a mutual support group, or persuading the FSCA to help organize one.