

# Le contre-choc culturel

Ouf! Vous revenez chez vous après une aventure de quatre mois outre-mer. Vous pensez retrouver ce qui vous est familier. Votre foyer sera confortable, prévisible, sécuritaire. Vous serez entouré de visages connus. Votre incroyable aventure – par delà les mers et au plus profond de votre être – est terminée. Mais l'est-elle vraiment? Bien que familiers avec le choc culturel, on parle peu de son proche cousin, le contre-choc culturel. C'est la phase finale, et probablement la plus difficile, de votre expérience à l'étranger. C'est le stade de la réintégration. Revenir à la maison a un impact tout aussi important (voire plus) que le stade de l'adaptation culturelle à l'étranger. Le retour au foyer peut être en maints aspects plus difficile que de quitter son pays. « L'étrangeté » du pays et de sa culture, son rythme différent, ses pressions sociales – et le peu d'intérêt des gens envers votre expérience transformatrice – peuvent donner l'impression d'être un étranger chez soi.

## À quoi s'attendre lors du contre-choc culturel?

Au stade de réinsertion, vous êtes probablement aux prises avec des sentiments de frustration et de rejet. Vous vous sentez déphasé par rapport à votre entourage. Voici certains symptômes que vous pourriez ressentir après votre retour :

- **Vous avez le sentiment d'être abandonné.** Vous éprouvez un sentiment de déception très contradictoire en regard du bonheur que vous attendiez du retour à la maison.
- **Vous vous sentez déconnecté de votre environnement.** Vous avez l'impression d'avoir complètement changé alors que tout est resté pareil chez vous. Vous êtes nostalgique et vous vous ennuyez de la communauté que vous avez laissée outre-mer. Vous vous sentez anormal.
- **Vos relations avec votre famille et vos amis sont tendues.** Il vous semble que personne ne s'intéresse à votre expérience. Certains n'avaient pas même remarqué que vous étiez parti! Les gens vous semblent ennuyeux et étroits d'esprit. Vous avez peine à cacher votre désappointement. Prenant distance de vos amis et famille, vous vous sentez isolés.
- **Votre état émotionnel est instable.** Vous vous sentez désorienté. Vous dormez beaucoup sans pour autant vous sentir reposé. Vous vous sentez en perte de contrôle, voire agressif. Vous êtes en colère un moment et triste quelques minutes plus tard. Vous tentez de nier l'importance de votre expérience hors pays. Vous êtes agité, vous avez des trous de mémoire, vous êtes facilement irritable. Votre tempérament imprévisible affecte vos relations amicales et familiales.
- **Vos habitudes de vie sont chamboulées.** Vous regardez du mauvais côté de la rue en traversant. Vous quittez la maison sans gants au milieu de l'hiver. Vous achetez du lait en poudre comme vous le faisiez au Mozambique parce qu'il y a trop de choix à l'épicerie du coin. Les choses que vous faites sans y réfléchir préalablement sont souvent inappropriées. Vous êtes dépassé par les tâches quotidiennes simples.
- **Votre état de santé se détériore.** Vous attrapez facilement des rhumes ou des virus; vous avez des maux de tête; votre appétit est instable. Vous êtes irritable, léthargique, voire déprimé.

## Le contre-choc culturel versus le choc culturel

Le choc culturel du retour est très différent du choc culturel vécu outre-mer. Loin de chez soi, la motivation à s'adapter est forte, car on est étranger. Aux pires moments, on sait que l'on retournera chez soi. Désormais de retour, vous avez l'impression que vous devriez vous sentir chez-vous; vous connaissez le territoire et vous ne devriez pas avoir à vous adapter. Pourtant, on se sent mal à l'aise chez soi; et comme le retour est permanent pour certains d'entre nous, les enjeux sont particulièrement élevés.

Les phases de la réinsertion ne suivent pas un rythme défini et peuvent s'enchevêtrer. On peut vivre un retour à une phase qu'on croyait passée.

Selon les experts, l'adaptation outre-mer peut prendre environ le tiers du séjour. Mais au retour, votre « séjour » peut être permanent. Plusieurs attestent qu'un cycle entier de saisons est requis pour se sentir enfin à l'aise chez soi.

## Les phases du retour

La réintégration constitue l'une des phases de votre expérience outre-mer, et elle se divise elle-même en trois parties : l'euphorie, le choc et l'adaptation.

### Phase I : l'euphorie

La plupart des gens vivent au retour une certaine euphorie. Cette phase est une sorte de catharsis. Vous anticipez depuis des mois votre retour à la maison. Durant cette phase, vous êtes optimiste et axé sur le positif, tel que les retrouvailles avec vos amis et votre famille, le retour à une culture familière, et pour certains, la boulangerie du coin! Cette euphorie vous soutient au cours des problèmes initiaux. Vous évitez les situations difficiles et nourrissez la conviction que tout est formidable. Vous minimisez ou ignorez tout ce qui vous dérange. Vous ne vous laissez pas envahir par la nostalgie de votre vie outre-mer.

### Phase II : le choc!

Vous avez changé. Vos amis, votre famille et vos collègues ont changé. En réalité, votre chez-vous a changé et vous n'avez d'autre choix que de vous ajuster. Cette prise de conscience amène un état de choc. Le choc du retour nous donne l'impression que l'on n'appartient plus au milieu qui est censé être le nôtre. Par le fait même, nous nous demandons où est notre réelle place. Il y a plusieurs éléments dans cette phase du choc du retour.

- **On ne s'attend pas au changement quand on est chez soi.** Étant donné qu'on ne s'y attend pas, le contre-choc culturel prend plusieurs voyageurs et travailleurs internationaux par surprise. Comme mentionné, le processus de réajustement domestique offre quelques similarités avec l'adaptation à une culture étrangère; cependant, on ne pensait pas devoir s'ajuster à vivre chez soi! On peut traduire la culture par toutes les petites choses du quotidien qu'on prend pour acquis, allant de la direction où l'on doit regarder quand on traverse la rue jusqu'à l'importance de la religion dans les décisions quotidiennes. En vous adaptant à une nouvelle vie à l'étranger, vous changez en fait de culture. À votre retour, vous constatez ainsi que vous ne tenez plus les mêmes choses pour acquis que la plupart des Nord-Américains. C'est ce qui provoque en grande partie le stress du contre-choc culturel (et du choc culturel). On ne peut être à l'aise si l'on ne peut rien tenir pour acquis.
- **Vous avez changé.** Votre expérience et vos aventures outre-mer ont modifié pour de bon votre vision du monde. Vous vous êtes adapté à un nouveau style de vie, à de nouveaux amis, à de nouvelles pratiques de travail, à des aliments différents, et même probablement à l'usage d'une langue différente. Maintenant, de retour chez vous, les gens s'attendent à ce que votre comportement soit le même qu'avant votre voyage. Mais alors que vous tentez de vous ajuster à vos anciennes routines (ou même à de nouvelles), vous réalisez soudainement des changements dans votre perception du monde et de vous-même. Presque tous les voyageurs se sentent comme des étrangers, comme s'ils étaient des observateurs plutôt que des participants dans leur quotidien.
- **Personne ne s'intéresse à votre vie à l'étranger.** Vous revenez vers des gens qui ne semblent pas avoir changé, leur vie se déroule immuablement sans vous. Les enfants grandissent, les aînés meurent, les voisins déménagent. Vos relations avec vos proches sont affectées par le fait même de votre absence. Vous revenez avec l'idée que vous reprendrez la place qu'ils gardaient pour vous. Non seulement ils ne vous ont pas gardé cette place, mais ils semblent en plus ne pas s'intéresser à l'endroit où vous êtes allé. Aussi ridicule que cela puisse paraître, ils ne veulent pas vraiment entendre parler de votre expérience. Ils préfèrent parler de la partie de hockey d'hier soir ou du voisin qui a obtenu une promotion au travail. Même votre famille et vos amis ne démontrent, pour certains, qu'un intérêt passager à votre voyage et ne s'identifient pas nécessairement à votre nouvelle personnalité. La routine a perduré à la maison tandis que vous des souvenirs de toute une vie à l'étranger. Enfin, c'est l'impression...
- **Vous êtes critique de votre milieu.** Maintenant que vous ne tenez plus rien pour acquis, vous constatez tous les défauts de votre propre société que vous n'aviez jamais remarqués auparavant. Il est beaucoup plus difficile d'excuser les faiblesses de sa propre culture que d'accepter celles d'une autre culture, car on se sent partiellement responsable des nôtres. Vous devenez critique envers autrui. Leur style de vie est indulgent, décadent et irresponsable. Les gens qui vous entourent semblent insensibles, égocentriques et antipathiques... Vous vous sentez seul. Vous avez l'impression que vous ne réussirez jamais à retrouver vos bonnes vieilles relations avec vos amis, ou que vous ne pourrez pas vous faire de nouveaux amis...

## Besoin d'information sur les options outre-mer?

MyWorldAbroad offre tout ce que vous devez savoir. Pour un ACCÈS GRATUIT, inscrivez-vous sur [www.myworldabroad.com/register](http://www.myworldabroad.com/register)

Les droits de reproduction de ce document sont accordés aux institutions d'enseignement détenant une licence d'utilisateur de MyWorldAbroad.com

© Intercultural Systems / Systèmes Interculturels (ISSI) Inc.

# Le contre-choc culturel

L'ennui vous envahit. Vous doutez de pouvoir aimer votre chez-vous à nouveau, ou même de retrouver un vrai chez-vous. Vous cherchez des scénarios qui vous ramèneraient au pays quitté, ou simplement loin de la maison. En d'autres termes, vous résistez à l'adaptation.

- **Vous avez la nostalgie des amis et du style de vie outre-mer.** Votre vie outre-mer vous paraît désormais comme un rêve lointain. Il y avait toujours des choses nouvelles et excitantes à découvrir, et en tant qu'expatrié, vous pouviez vivre sans trop vous préoccuper des aspects banals ou terre-à-terre de votre quotidien. Hors pays, vos lettres envoyées à la maison faisaient de vous une célébrité locale; mais à votre retour, vous êtes comme tout le monde. Vous avez l'impression que les gens n'ont aucune passion ou aucun intérêt. Vous vous ennuyez des conversations stimulantes avec vos amis à l'étranger. Les préoccupations des gens de votre entourage vous semblent monotones.
- **Vous vous sentez vulnérable et impuissant.** Vous pouvez vous sentir dépassé par votre apparente inaptitude à vous trouver un emploi, ou par un sentiment d'échec personnel. Le stress financier contribue souvent à ce sens d'inaptitude. Le coût de la vie peut être beaucoup plus élevé chez vous, et le style de vie auquel vous avez pris goût outre-mer peut être au-delà de votre budget ici. Les dépenses de réinstallation augmentent le défi financier du retour : vous devez payer pour tout, du nouveau manteau d'hiver à la nouvelle voiture. On a beau parler du retour chez soi et à la vie habituelle, il est fort probable que vous reveniez vers une situation et des circonstances très divergentes professionnellement et personnellement que ce que vous aviez auparavant : un nouvel emploi, l'établissement dans une autre partie du pays, l'impact d'une nouvelle relation personnelle entamée outre-mer ou d'une relation chez vous qui s'est terminée. Il se peut que vous deviez déménager prochainement, ou que vous n'avez pas même de foyer auquel retourner.
- **EN RÉSUMÉ : pourquoi vit-on le contre-choc culturel?** Vous serez probablement surpris d'apprendre que vous vivez quelques-uns des symptômes du processus de deuil. Vous souffrez spécifiquement de l'anxiété de la séparation et de la perte, et pour de bonnes raisons. Le changement est difficile, vous avez laissé derrière une partie importante de vous; il n'y a aucune certitude de pouvoir éventuellement y retourner.

## Comment atténuer le contre-choc culturel?

L'idéal serait de pouvoir intituler cette section « Les remèdes miracles du contre-choc culturel », mais il n'y en a aucun! Il faut donc s'y préparer. Peu importe votre niveau d'expérience comme voyageur, il est improbable de sortir indemne d'une réinsertion dans son pays natal. Quand on vit loin de chez soi longtemps, dans une culture différente, « chez soi » devient de moins en moins réel. Nombreux sont les gens qui idéalisent l'Amérique du Nord à distance et qui sont horrifiés par la réalité à leur retour. Assurez-vous de regarder la vérité en face : vous avez changé, votre milieu a changé, votre pays aussi. Soyez prêt à vous adapter.

### Conseils pratiques et faciles

- **Appréciez la première phase, l'euphorie.** Prenez une pause au retour avant de retourner au travail ou de chercher un emploi.
- **Organisez-vous.** Faites des listes de tâches spécifiques à accomplir et gardez à l'œil vos priorités, émotives tout comme pratiques. Ne prenez pas de décisions impulsives, peu importe votre désir de stabilité rapide.
- **Prenez bien soin de vous.** Vous pourriez être particulièrement susceptibles de tomber malade : un style de vie sain est indispensable.
- **Prenez des pauses.** Planifiez des temps morts, oubliez le monde extérieur et faites quelque chose qui vous plaît.
- **Offrez-vous quelque chose qui vous plaisait outre-mer.** Un bon exemple est la nourriture : planifiez de cuisiner votre plat favori au retour.
- **Gardez votre sens de l'humour.** Vous vous rappelez à quel point cet aspect était important pendant votre adaptation outre-mer? C'est aussi important ici, peut-être même plus!
- **Réfléchissez à votre expérience outre-mer.** Choisissez quelle part de votre expérience est la plus valable et quelle part est à mettre de côté.

### Établissez une communauté d'intérêt

- **Cinq idées simples pour commencer.** D'abord, gagnez confiance en vous. Ensuite, prenez part à des activités dans votre milieu. Puis cherchez et rapprochez-vous de personnes revenant de l'étranger. Cherchez ensuite des gens (de retour ou autres) partageant des affinités avec vous (c.-à-d. d'autres chercheurs d'emplois, nouveaux arrivés). Enfin, gardez contact avec vos amis outre-mer.

- **Renouez avec vos amis.** Préparez-vous à l'indifférence de vos amis et tentez de les comprendre. Certains seront incapables ou ne voudront pas discuter de votre expérience outre-mer.
- **Décidez de quelle partie de votre expérience vous parlerez.** Tentez de distinguer ce qui est important pour votre audience — que ce soit votre grand-mère ou le Club Rotary local — et ce qui dévie de votre message principal.
- **Réfléchissez avant de parler.** Tentez d'inclure les gens dans vos conversations. Ne commencez pas vos phrases par « quand j'étais à Harare/Paris/Bangalore... » : ceci exclut les gens. Faites attention de ne pas partager vos frustrations en lien avec votre retour avec n'importe qui. Les autres expatriés de retour chez eux seront plus empathiques; mais même ceux-là ne toléreront pas ce type de plaintes éternellement.
- **Ne vous attachez pas à votre statut de célébrité.** Rappelez-vous que la plupart des gens s'intéressent à votre expérience pourvu qu'elle soit racontée en 5 minutes, et même cela ne durera pas longtemps.
- **Démontrez votre intérêt envers les autres.** Ne tenez pas pour acquis que ce que vous avez fait est plus valable ou excitant que ce qu'ils ont fait. Posez des questions et soyez à l'écoute.
- **Donnez en retour.** Vous avez de l'information utile à partager. Pourquoi ne pas présenter un diaporama sur la communauté où vous avez vécu à un groupe local (scouts, rotariens, voisins)? Qui peut apprécier votre aide? Peut-être des collègues de retour au pays qui sont toujours aux prises avec le contre-choc culturel? Ou alors de nouveaux immigrants?

## Phase III : l'adaptation

C'est à cette étape-ci que les choses commencent à s'améliorer. Durant cette période, vous commencez à vous sentir chez vous.

- **Au fond, vous aimez vraiment votre chez-vous.** Allez, admettez-le. Vous respectez les gens autour de vous. Vous participez à la vie de tous les jours, au travail, à la communauté. Vous n'êtes plus fâché, ni frustré.
- **Vous adoptez de nouvelles routines.** Vous vous souvenez de la collecte des ordures. Vous regardez et appréciez des émissions de télévision.
- **Vous vous réhabituez à la perspective nord-américaine.** Vous pouvez dorénavant parler de vos expériences outre-mer d'une manière compréhensible à votre famille et vos amis.
- **Vous retrouvez votre sens de l'humour.** Vous commencez à parler de votre adaptation du retour, et ce en pouvant rire de vous-même, ce qui démontre que vous savez maintenant mettre les choses en perspective.
- **Votre vie à une continuité.** Vous commencez à voir la valeur à long terme de votre expérience outre-mer. Vous trouvez la manière d'utiliser les compétences que vous avez acquises à l'étranger dans votre vie quotidienne chez vous.
- **Votre santé s'améliore.** Vous dormez mieux, avez moins de rhumes et un regain d'énergie. Vous pouvez porter attention aux gens et aux choses autour de vous.

L'adaptation est un grand défi, mais c'est un processus naturel, une aptitude humaine à la survie. Pensez-y : si les humains n'étaient pas doués pour l'adaptation, nous n'habiterions pas un monde complexe si avancé technologiquement — et vous n'auriez jamais pu voyager outre-mer!

## Et pour terminer...

Le retour n'est pas une expérience entièrement négative. À travers ce défi, vous découvrirez et développerez de nombreuses aptitudes et vous apprendrez énormément. Non seulement vous avez eu le privilège de découvrir une nouvelle culture, mais vous avez aussi acquis une nouvelle perspective sur votre propre culture. Vous êtes plus flexible et ouvert à de nouvelles idées. Vous avez amélioré vos compétences en communication et votre sensibilité. Vous savez apprécier des systèmes de valeurs autres que le vôtre. Vous en ressortez plus fort, plus débrouillard, et avec une meilleure compréhension de la condition humaine.

## Besoin d'information sur les options outre-mer?

MyWorldAbroad offre tout ce que vous devez savoir. Pour un ACCÈS GRATUIT, inscrivez-vous sur [www.myworldabroad.com/register](http://www.myworldabroad.com/register)