

SOS Détresse

Comment surmonter les difficultés

Que nous soyons un immigrant, un cadre en poste à l'étranger ou un étudiant en programme d'échange, des émotions très diverses peuvent nous submerger en situation d'exil : désorientation, fascination, curiosité, anxiété, découragement, frustration, irritabilité, déception, solitude... Nous pouvons nous sentir heureux des défis que nous avons surmontés, mais aussi nous sentir désenchantés à cause des difficultés, éprouver de la nostalgie de notre vie d'avant, ressentir une déprime et le désir de nous retirer des activités quotidiennes. Les changements nous semblent trop grands et l'adaptation longue.

Tenter de comprendre ce qui se passe peut être un vrai défi. Il est pourtant normal et courant d'éprouver ces émotions qui font partie de l'adaptation à un nouveau milieu. Prendre le temps de s'écouter est important. Le fait déjà de pouvoir reconnaître ses émotions et **en parler** à quelqu'un peut être soulageant.

Le temps va naturellement faire en sorte que nous apprenons à trouver un équilibre personnel entre les valeurs de notre pays d'origine et celles du pays d'accueil. Il est important de tout simplement se donner le temps nécessaire pour apprendre à se sentir chez soi dans le nouveau pays. Et il ne faut pas s'étonner que l'adaptation à un nouveau pays puisse durer des années.

Heureusement, nous ne sommes pas démunis et pouvons **adopter des stratégies** ou des attitudes qui vont nous aider à mieux surmonter cette expérience.

- **Essayer d'avoir des attentes moins élevées** par rapport à soi-même et au pays d'accueil. Nous devons nous mettre d'accord sur des objectifs réalistes à atteindre en faisant le deuil des idéaux trop élevés, trop perfectionnistes. Par exemple, nous devons garder à l'esprit que l'apprentissage d'une autre langue est un processus qui peut être très long et ne pas nous décourager de ne pas parler parfaitement.
- **La connaissance est un pouvoir.** En nous informant et en approfondissant la connaissance de la langue et des coutumes du pays d'accueil, nous nous sentirons petit à petit moins impuissants. Et mieux interagir dans le nouvel environnement, permet d'élargir le cercle de nos connaissances et d'ouvrir des portes.
- **Adopter un esprit d'ouverture** devant toutes les choses différentes que nous rencontrons et accepter de vivre de nouvelles expériences en tant que défis. Essayer aussi de ne pas penser que nos habitudes culturelles sont les « bonnes » et celles des autres les « mauvaises ». En évitant ainsi les jugements rapides, en comprenant et en apprenant à apprécier les différences culturelles, nous évitons davantage les

malentendus, interagissons mieux avec les autres et nous nous sentons plus à l'aise.

- **Trouver un équilibre entre les deux cultures.** Nous nous sentirons mieux intégrés lorsque nous aurons trouvé le moyen de conserver notre propre identité tout en intégrant différents éléments de la nouvelle culture. En même temps que nous faisons l'effort d'être ouvert aux nouvelles façons de faire, de voir et de penser, il est important de garder le lien et le sentiment d'appartenance envers notre culture. Notre adaptation sera meilleure si nous sommes fiers de nos origines.
- **S'investir dans des activités qui procurent satisfaction.** Beaucoup de personnes réalisent peu de temps après l'arrivée que leurs attentes et leurs rêves ne se réaliseront pas ou pas si vite. Cette déception peut être équilibrée par d'autres aspects de nos vies où nous obtenons un sentiment d'accomplissement et de satisfaction. Ceci peut être le maintien de bonnes relations avec la famille et les amis, l'exercice physique, les arts, la musique, la religion, la participation communautaire, le bénévolat...tout ce qui nous rend heureux et satisfait.
- **Ne pas s'isoler et résister à la tentation de se replier sur soi.** Les liens familiaux, le contact avec la famille élargie, aussi à travers les nouvelles technologies, font que nous nous sentons moins isolé. Il est souvent d'une grande aide d'entretenir le lien avec d'autres membres de notre culture d'origine ou auprès de personnes qui vivent ou ont vécu une expérience semblable. Aussi d'être en contact avec des personnes natives, de participer de façon plus étroite à la communauté et à la vie du pays d'accueil, contribue à développer le sentiment de se sentir à sa place et d'être intégré. Parfois, l'engagement dans une association peut aussi nous aider à retrouver confiance, à être en contact avec des personnes qui partagent les mêmes valeurs et à retrouver un rôle valorisant à nos yeux.
- **Aller à l'encontre d'institutions spécialisées.** Il peut être utile de contacter des associations pour bénéficier de leur expérience et de leur entraide.

Tout arbre déraciné et replanté ailleurs dans un sol inconnu, doit chercher et trouver les apports nutritifs dans cette terre. Ainsi, ses racines pourront y **trouver un nouvel appui** et lui redonner une certaine vigueur. Nous aussi devons chercher et trouver ce qui contribue à notre bien-être en terre d'accueil.