

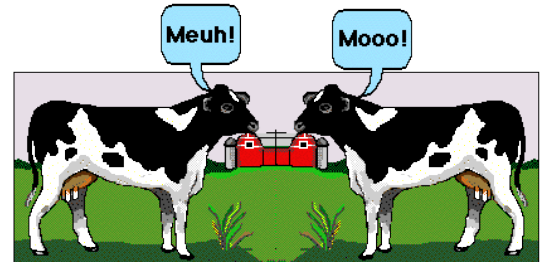
# LE CHOC CULTUREL

## QU'EST CE QUE LE CHOC CULTUREL?

« Je déteste cette place. À quelle heure est le prochain vol pour Ottawa ? »

La vie à l'étranger est parfois mal représentée par les guides touristiques, les films et les histoires racontées par d'autres touristes. Le charme vécu par le touriste n'est pas nécessairement pareil à la réalité vécue par le résident. Vous ressentirez

probablement des symptômes du choc culturel lorsque vous vous retrouverez dans un environnement inconnu. Cette réaction est tout à fait normale parce que vous n'êtes pas aussi confortable dans ce nouvel environnement. Vous pourrez ressentir toute une gamme d'émotions lorsque vous vous adaptez à une culture étrangère entre l'euphorie et le désir ardent pour la maison. Le choc culturel décrit ce que les gens ressentent lorsqu'ils font face à un environ et des conditions nouvelles, menant parfois à un sentiment d'isolation ou de tristesse.



## LES PHASES DU CHOC CULTUREL

En tant qu'étudiant d'échange, vous pourrez vivre certains de ces phases du choc culturel :

1. **L'anxiété initiale** : Il est commun que vous soyez anxieux avant de quitter. Il se peut même que vous doutiez de votre décision de partir à l'étranger.
2. **L'euphorie initiale**: Lors de votre arrivée, vous percevrez vos nouveaux environs à travers les yeux idéalistes d'un touriste. Tout est fantastique! Tout le monde s'amuse! Cette période est parfois appelée « la période de lune de miel ». Dans cette phase, vous serez certainement positif et curieux. De plus, il idéalise la culture d'accueil.
3. **Le choc culturel initial** : Quand l'euphorie initiale disparaît, la plupart des gens éprouvent une phase de choc culturel. Ils remarquent les différences entre leur propre culture et celle du pays d'accueil. Lorsque vous éprouvez le choc culturel initial, il peut vous vous montrer hostile ou irritable. C'est à ce point-ci que la distinction entre dire que les gens d'une autre culture effectuent les choses différemment et qu'ils les font de manière stupide devient floue. Il est aussi commun de blâmer la culture d'accueil pour ses frustrations et ses émotions. Cette réaction ignore que ces sentiments sont des réactions normales lors de la période d'acculturation.

4. **L'adaptation initiale** : Ensuite, vous vivrez une période d'adaptation à la nouvelle culture et vous n'entretiendrez plus d'anxiété ou de rancœur contre la culture d'accueil. Pendant cette phase d'adaptation graduelle, vous vous sentirez plus à l'aise et vous formerez une perspective plus équilibrée et objective de votre expérience. Toutefois, la frustration peut revenir et vous pourrez vous sentir triste à nouveau.
5. **L'assimilation à la culture d'accueil** : Vous percevez maintenant votre culture d'accueil comme étant normale et faisant partie de votre vie quotidienne. Pendant cette phase, vous développerez peut être un sentiment d'appartenance et une affinité pour votre culture d'accueil.
6. **L'anxiété du retour** : Cette phase est similaire à celle de l'anxiété initiale, mais elle est ressentie avant de rentrer dans son pays d'origine. Lors de votre retour, il se peut que vous éprouviez de l'angoisse de devoir quitter votre nouvelle demeure et de retrouver votre vie au Canada. Toutefois, il se peut aussi que vous éprouviez un sentiment de soulagement et d'accomplissement face à la conclusion de son séjour à l'étranger.
7. **Le choc culturel inverse** : Les étudiants pensent rarement au choc culturel inverse. Toutefois, suite à votre adaptation à une nouvelle culture et à une nouvelle manière de faire les choses à l'étranger, il se peut que vous ressentiez un choc lors de votre retour au Canada. De plus, ce choc peut être plus intense puisqu'il est très souvent inattendu. Vous devrez donc adapter à nouveau à votre pays d'origine et retrouver une routine.

## QUELS SONT LES SYMPTÔMES DU CHOC CULTUREL?

« Je ne comprends pas pourquoi je suis toujours tellement fatigué. »

Parmi ses multiples symptômes, le choc culturel peut se manifester par :

- Le retrait social (par exemple, passer beaucoup de temps à lire et éviter le contact avec les gens de la région)
- Des sentiments d'isolation ou d'incompétence
- Dormir beaucoup ou se fatiguer facilement
- Irritation lors des retards ou d'autres frustrations mineures
- Des douleurs et maux corporels
- L'ennui
- Désir ardent d'être chez soi
- Critiquer de manière excessive les mœurs ou les manières locales

## COMMENT GÉRER LE CHOC CULTUREL

« Avant d'aller au Japon, un étudiant retournant m'avait averti que se moucher en public est considéré très impoli. Je suis très heureux de lui avoir parlé. »

Vous ne devez pas vous attendre à ce que votre expérience soit sans obstacles. Il vaut mieux être bien préparé avant votre départ. Voici quelques stratégies utiles pour gérer le choc culturel :

- Organisez des sorties. Contactez le service de tourisme dans votre ville d'accueil pour vous inspirer.
- Apportez quelques objets pour vous remémorer votre chez vous (par exemple, un livre, des photos ou des objets décoratifs).
- Interagissez avec les personnes de la région et les autres étudiants en échange.
- Faites une liste de choses que vous aimeriez accomplir pendant votre échange et faites-les!
- Souvenez-vous que vous avez pris la décision de voyager parce que vous vouliez vivre dans une nouvelle culture et voir le monde d'une nouvelle perspective. Ne laissez pas cette opportunité vous échapper!
- Gardez un esprit ouvert et évitez de porter de jugements.
- Trouvez un passe-temps qui vous permet d'apprendre plus à propos de votre culture d'accueil, par exemple, un sport ou un art traditionnel.
- Engagez-vous dans la communauté. Vous pourrez pratiquer la langue du pays tout en redonnant à la communauté qui vous accueille.
- Soyez patient et évitez d'être trop sévère avec vous-même.