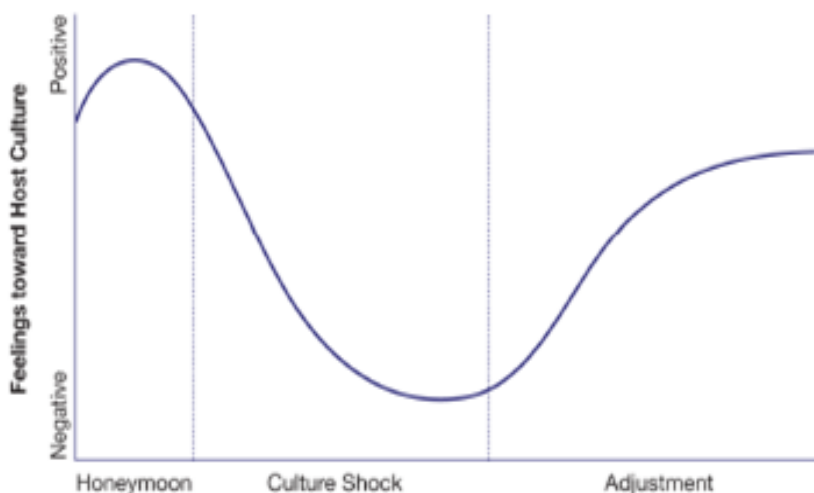


# Faire face au choc

Vous partez vivre à l'étranger ? Ce fascicule est **fait** pour vous ! Quand on part dans un nouveau pays, on se retrouve souvent face à une nouvelle culture. Celle-ci peut-être fort différente de notre culture d'origine ! Il faut parfois un moment, dont la durée varie suivant les personnes,



The Acculturation Curve

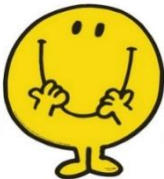


pour s'adapter totalement à ce nouvel environnement. En partant vivre aux Etats-Unis, vous allez probablement passer par un phénomène appelé « l'acculturation ».

En premier lieu, on passe généralement par une phase appelée la « **lune de miel** ». Vous allez alors découvrir le pays et ses particularités, vous allez faire de nouvelles rencontres et de nouvelles expériences. Souvent, tout se déroule bien. Seulement, au bout d'un certain temps, certaines choses peuvent ne pas toujours être comme on se les était imaginées. Vous allez peut être vous sentir un peu nostalgique de votre pays d'origine. C'est le symptôme principal du

**choc culturel.** Pour finir, il y a la **phase d'ajustement** pendant laquelle on s'adapte à la culture d'accueil et on retrouve le moral. Il est important de signaler que le même phénomène se produit également quand on retourne dans notre pays d'origine !

Si vous avez un petit coup de blues, ne vous laissez pas abattre ! C'est tout à fait normal. C'est sûrement parce que vous êtes dans la phase du choc culturel. Votre moral va s'améliorer lors de la phase d'ajustement. Afin de prévenir le choc culturel, il est important de bien dormir (surtout quand il y a un décalage horaire) et de faire des activités : aller faire du sport, visiter, etc.



Mais alors, pourquoi certaines personnes s'adaptent-elles mieux que d'autres ? Cela peut dépendre de plusieurs facteurs :

1. **« la distance culturelle »** : il s'agit des différences concernant les modes de vie qu'on peut observer entre deux cultures. Par exemple, en Belgique, on a l'habitude de « se faire la bise » pour se dire bonjour. Mais aux Etats Unis, ça ne se fait pas ! Les personnes ne s'embrassent pas en public.



2. **« l'adéquation culturelle »**. Cela concerne la ressemblance entre votre personnalité, votre culture, et les valeurs prédominantes prônées par la culture d'accueil. Si vous êtes quelqu'un de plutôt individualiste, il vous sera plus facile de vous intégrer aux Etats-Unis. En effet, leur culture penche plus vers l'individualisme, comme en Belgique.
3. **« stratégies d'acculturation »**. Les attitudes envers le pays d'accueil, mais également les attitudes envers le pays d'origine influencent le processus d'acculturation. Quatre stratégies d'acculturation sont possibles : L'intégration, la séparation, l'assimilation et la marginalisation. Nous vous les présentons dans le tableau qui suit :



## Attitudes envers la culture d'accueil

Attitudes envers la culture d'origine

1. « L'intégration » : c'est quand l'individu essaye de s'intégrer dans la culture d'accueil tout en gardant des liens avec sa culture d'origine. Cette stratégie permet de ressentir moins de stress d'acculturation. C'est la meilleure stratégie.

2. la « séparation » : l'individu conserve sa culture d'origine et n'essaye pas de s'intégrer dans la culture d'accueil.

3. « l'assimilation » : ici, les personnes essaient de s'intégrer dans la culture d'accueil mais repoussent leur culture d'origine.

4. « la Marginalisation ». C'est lorsque l'individu ressent des affects négatifs envers la culture d'accueil, mais également envers la culture d'origine. C'est la stratégie la moins efficace pour s'intégrer.

Il vous est donc conseillé de vous intégrer dans votre nouvelle culture d'accueil. Cependant, ne coupez pas les ponts avec votre culture d'origine non plus ! C'est important de garder des liens avec vos amis, votre famille, votre culture, etc. 😊

