

Vous avez probablement déjà entendu le terme « choc culturel » auparavant en pensant que ça ne vous affecterait jamais. En fait, tous les gens qui voyagent à l'étranger passent par une phase d'adaptation à leur nouvelle culture, et les réactions peuvent aller des petites irritations aux traumatismes extrêmes. En s'introduisant dans une nouvelle culture, les indices et signaux sociaux habituels disparaissent. Votre routine change du tout au tout, et vous aurez peut-être à vous habituer à un manque de vie privée ou d'espace personnel. Vous aurez à apprendre de nouvelles structures de vie et à vous conformer à de nouvelles règles. Bien que certaines personnes ressentent le choc culturel au point de vouloir retourner dans leur pays natal, le processus de l'adaptation culturelle est un rite d'initiation nécessaire et surtout, surmontable. Une bonne préparation peut faire toute la différence dans ce processus.

### Qu'est-ce que la fatigue ou le choc culturel?

Lorsque vous vous retrouvez dans un contexte culturel considérablement différent du vôtre, votre vision du monde devient soudainement inadéquate. Vous avez non seulement à en apprendre rapidement sur votre culture d'accueil, mais vous devez aussi ajuster votre comportement et votre tolérance afin de pouvoir fonctionner de manière adéquate. La source de votre choc culturel peut provenir d'un ou plusieurs aspects de vie tels que les coutumes, croyances, cérémonies et rituels, institutions sociales, valeurs, mœurs, idéaux, types de comportement accepté, façons de penser, lois, langue ou arts. Tout peut s'avérer significativement différent, allant des moyens de transport et du logement à la sécurité et la vie sociale. Le terme « choc culturel » désigne le stress qui découle de tous ces changements; mais étant donné que cette expression est souvent perçue comme étant négative, certains experts utilisent plutôt le terme « fatigue culturelle » tandis que d'autres optent pour « désorientation culturelle » ou encore « choc du changement ». (Voir [L'iceberg culturel à la fin de cet article.](#))

### Les étapes du choc culturel

Le choc culturel fait partie d'un processus tout à fait naturel de l'adaptation culturelle. Plusieurs sociologues, anthropologues et psychologues ont divisé le choc culturel ou le phénomène de la fatigue en quatre étapes : la lune de miel, l'anxiété, le rejet ou la régression, et l'adaptation. La plupart des experts affirment que la moitié de la lutte contre le choc ou la fatigue culturelle consiste à déterminer ce qui vous arrive. Dès lors, jetons un coup d'œil aux quatre étapes les plus communes :

- **L'étape de la lune de miel :** Après tant de préparation et d'anticipation, vous arrivez finalement à destination. Vous avez hâte de vivre, voir, sentir et goûter à tout! Les gens semblent amicaux (ils ne vous harcellent pas) et décontractés (sans pour autant être inefficaces). Ils apprécient les petites choses de la vie. Voilà le monde tel que dépeint lors de la lune de miel. Vous avez de grandes attentes et une perspective favorable sur cette nouvelle culture. Cette phase peut durer de quelques semaines à un mois, mais elle fait inévitablement place à la déception.
- **L'étape de l'anxiété :** Cette étape vous demande de construire une nouvelle structure sociale afin de remplacer celle que vous avez laissée derrière vous. Il est possible que vous réagissiez de façon dramatique à de petites difficultés. Vous chercherez sans doute des collègues expatriés afin de renforcer l'attitude « nous contre eux ». C'est lors de cette phase que vous pourriez ressentir les symptômes suivants : mal du pays, ennui, repli sur soi-même, insomnie ou sommeil excessif, perte d'appétit ou alimentation compulsive, abus d'alcool, irritabilité, chauvinisme ou attitude patriotique, sentiments négatifs envers les citoyens de votre pays d'accueil et leur culture, difficulté à travailler de manière efficace, troubles physiques, etc.
- **L'étape du rejet ou de la régression :** Votre anxiété s'aggrave en raison des problèmes constants que vous rencontrez sans pouvoir les comprendre. Rien ne semble fonctionner : la bureaucratie gouvernementale est frustrante, l'accès Internet n'est jamais constant et l'utilisation d'un clavier étranger vous irrite. Tout semble se briser et les réparations ne tiennent jamais. Les rues ne correspondent pas aux cartes de la ville. Vous avez de la difficulté à communiquer avec votre entourage (personne ne parle donc ni anglais ni français!). Vous êtes de plus en plus tendu et stressé. Les amis que vous vous étiez faits lors des premières semaines de votre séjour ont disparu afin de poursuivre leur chemin. Vous rejetez éventuellement les choses que vous aimiez tant au début de votre voyage et vous vous retrouvez nostalgique des façons de faire dans votre pays d'origine. Certaines personnes manifesteront des comportements antisociaux en devenant impoli ou en s'isolant. D'autres chercheront plutôt un refuge : un regroupement international, par exemple. Certains individus ne ressortent jamais de la phase de la régression, et ce même s'ils habitent à l'étranger pendant des années, tandis que d'autres choisiront de rentrer chez eux à ce moment-là. Et il n'y a aucune honte à rentrer chez soi en sachant qu'on a fait son possible.
- **L'étape de l'adaptation :** Lentement mais sûrement, vous vous redressez. Vous commencez à vous sentir moins isolé et impuissant. Vous pouvez

dorénavant saluer les gens dans la langue locale, héler un taxi et négocier avec les marchands. Vous vous adaptez au biculturalisme et vous acceptez les différences entre vos deux sociétés. Personne ne s'attend à ce que vous vous assimiliez totalement ou que vous approuviez certaines pratiques contestables; vous optez plutôt pour un juste milieu dans lequel vous vous sentez à l'aise. Certaines personnes sont de vrais virtuoses culturels à ce stade et acquièrent aisément le rythme de leur nouvelle culture. Il ne faut toutefois pas oublier que même après cette phase, il est toujours possible de faire une « rechute » vers l'anxiété ou la régression. Une autre période creuse – parfois pire qu'auparavant – peut survenir même après avoir surmonté la première. Mais encouragez-vous en vous disant que vous atteindrez tout probablement l'étape quatre et que vous vous ajusterez finalement. (Voir la [Courbe de l'adaptation à la fin de cet article.](#))

### Comment gérer le choc culturel

Le choc culturel est comme une maladie avec ses symptômes et ses remèdes. Tentez de faire la paix avec le fait que l'adaptation ne se fera pas en un jour, mais prendra plutôt du temps et bien des efforts. Voici quelques conseils pour faciliter votre adaptation :

- **Suivez le mouvement.** Lorsque vous vous apercevez que vous critiquez les gens autour de vous, essayez de simplement accepter les différences de valeurs et de comportements de votre culture d'accueil. Cherchez à comprendre la culture locale plutôt que de la juger.
- **Engagez-vous.** Plutôt que de vous isoler dans votre logement en vous apitoyant sur votre sort, sortez et socialisez avec les gens autour de vous. Impliquez-vous en vous joignant à un groupe ou en suivant des cours. Gardez en tête que vous êtes désormais un étudiant de la culture locale : toute expérience peut devenir une possibilité d'apprentissage.
- **Faites preuve de tolérance.** Plusieurs choses vous paraîtront inévitablement étranges au début de votre séjour. Tâchez de ne pas suranalyser les us et coutumes locaux. N'oubliez pas que même s'ils sont différents, ils ne sont ni meilleurs, ni pires que les vôtres.
- **Apprenez la langue locale.** Il est toujours utile de comprendre la langue locale, même si on ne la parle pas nécessairement. Peu importe si votre grammaire ou votre prononciation n'est pas parfaite! Vos efforts seront appréciés et vous aideront à connecter avec les gens de votre entourage.
- **Trouvez un sympathisant parmi les gens locaux.** Bien que vos amis expatriés puissent vous aider, ils sont généralement dans le même bateau que vous. Un ami citoyen de votre pays d'accueil pourra mieux répondre à vos préoccupations. Et quoi de mieux pour votre expérience que d'avoir un ami qui connaisse la culture locale en long et en large?
- **Informez-vous.** La curiosité est votre meilleur allié. Elle vous aidera à comprendre pourquoi les gens locaux agissent comme ils le font. En vous intéressant à l'histoire, la géographie, la politique, la religion et les normes culturelles de votre pays hôte, vous apprécierez beaucoup plus votre nouvel environnement et vous vous y adapterez plus facilement.
- **Prenez une pause.** Prenez le temps de prendre soin de vous de temps à autre : faites une tarte aux pommes, prenez un long bain chaud, écoutez votre musique favorite. Faites quelque chose juste pour vous et votre plaisir, quelque chose de typiquement nord-américain.
- **Gardez contact avec vos amis et votre famille.** Vous aurez moins de difficulté à gérer les embûches en écrivant ou en communiquant par Skype avec votre famille et vos amis à la maison. Faites toutefois attention de ne pas les alarmer par rapport à certaines situations culturelles qu'ils ne peuvent pas comprendre ou pour lesquelles ils ne peuvent pas vous aider. La tenue d'un journal personnel ou d'un blogue est aussi une bonne idée.
- **Ne nourrissez pas une vision romantique de votre vie à la maison.** Bien que vous gardiez contact avec vos proches et que vous vous ennuyiez de certains éléments de votre vie habituelle, ne sombrez pas dans la nostalgie ou ne passez pas trop de temps à idéaliser votre pays natal.
- **Acceptez les réalités du choc culturel et dites-vous que vous allez vous en sortir.** La meilleure chose que vous puissiez faire pour en sortir, c'est d'accepter que le choc culturel est inévitable. Vous avez à passer à travers le long processus d'adaptation à votre culture d'accueil. Soyez conscient des étapes, apprenez à en reconnaître les symptômes et avancez à travers le processus en restant confiant; car oui, l'adaptation se fera d'ici quelques semaines!
- **Comprendre le choc culturel est une part importante de vos compétences professionnelles internationales.** C'est en voyageant que vous acquerez une expérience tangible du processus du choc culturel. Démontrez à vos employeurs potentiels que vous possédez ce savoir en discutant des étapes du choc culturel, de ses symptômes et de ses solutions. Tous les milieux de travail internationaux peuvent en bénéficier.

### 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)

## Conclusion

Peu importe le nombre de livres que vous lirez ou de vidéos que vous visionnerez en lien avec votre culture d'accueil, votre expérience sera complètement différente une fois que vous y mettrez les pieds. Le processus de l'adaptation culturelle débute dès vos premiers contacts avec votre nouvel environnement; et vos

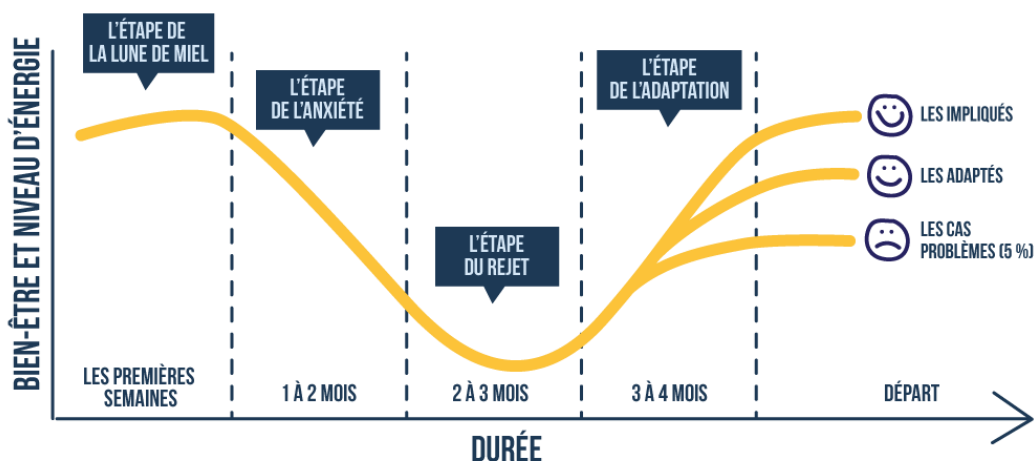
meilleurs amis pour vous y accompagner seront votre motivation, votre compréhension et votre sens de l'humour. Nous vous souhaitons le meilleur des succès lors de votre aventure interculturelle, et nous espérons que vous ressentirez la satisfaction d'atteindre le stade final de l'adaptation culturelle!

## La courbe de l'adaptation : semestre de quatre mois à l'étranger

Dans les années 1950, le sociologue norvégien Sverre Lysgaard a construit un modèle visuel illustrant les étapes de l'adaptation culturelle. *La courbe de l'adaptation* explique la progression de ces stades en débutant par la phase initiale de l'euphorie à l'arrivée à destination, pour ensuite passer à l'étape de l'anxiété et de la crise, et pour terminer avec l'ajustement et l'intégration. La figure ci-dessous représente notre interprétation du modèle de Lysgaard basée sur un

semestre d'études de quatre mois à l'étranger. Ce graphique vous aidera à garder à l'esprit le processus à quatre temps du choc culturel lors de vos préparatifs de départ et une fois rendu à destination. Si vous partez outre-mer pour une année complète, vous pouvez vous attendre aux mêmes durées pour les trois premières étapes et pour une quatrième phase prolongée.

### La courbe de l'adaptation pour un semestre de quatre mois à l'étranger



## L'iceberg culturel

Lorsque nous regardons un iceberg, nous percevons d'abord la partie supérieure visible au-dessus de l'eau. En réalité, cette partie ne représente qu'une infime part d'un tout beaucoup plus imposant. Les cultures s'apparentent à ce modèle. Les caractéristiques qui sont évidentes aux nouveaux venus dans cette culture (les caractéristiques « au-dessus de l'eau ») correspondent au sommet de l'iceberg. Les arts, la langue, les interactions sociales, les traditions, etc. tombent dans cette catégorie superficielle. Ces éléments sont pourtant reliés directement à d'autres aspects plus profonds et moins visibles de la culture; ceux qui existent sous la surface. Cette partie de l'iceberg représente les valeurs, croyances et visions du monde plus profondes. Les comportements observables constituent le résultat direct de cette réalité invisible, mais il faut pourtant

beaucoup d'efforts pour comprendre ou même simplement reconnaître cette connexion. Lorsque vous vous plongez dans une culture, il faut que vous soyez conscient que vous n'interagissez pas seulement avec le « sommet de l'iceberg ».

Plutôt que de vous en tenir à des observations et interactions superficielles, cette stratégie vous mettra sur le bon chemin vers la réelle compréhension interculturelle. Gardez aussi à l'esprit que la durée de votre séjour à l'étranger représente un facteur important de cette équation : votre compréhension de la culture progressera proportionnellement à la durée de votre séjour. Une visite de deux semaines pendant la

relâche scolaire vous permettra d'apercevoir la culture superficielle, tandis qu'un séjour à long terme à l'étranger vous donnera accès à la culture profonde.



## 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.