LE RETOUR CHEZ SOI
«The Reverse Culture Shock » !

----------DOSSIER----------

Introduction

Tu te rappelles de tes premiers jours, de tes premières semaines ? Ton sentiment d'être un poisson hors de l'eau ! Tout te paraissait étrange, moins bien qu'à la maison ! Les gens qui t'entouraient n'étaient pas comme tu l'avais imaginé, avec un comportement différent. En fait, tu étais émotionnellement déstabilisé tout comme ceux qui t'entouraient (peut-être plus encore).

Tu te rappelles toi ce que tu as ressenti ? Et bien, prépare-toi à nouveau car ce sentiment va réapparaître quand tu retourneras chez toi ! Tu pourrais souffrir temporairement de ce qu'on appelle en anglais le « Return shock » ! Cela est tout à fait normal car on souffre d'un choc lorsque l'on subit un changement radical, que ce soit une perte d'emploi, un déménagement, un mariage,… Même passer du stade de l'enfance à l'adolescence peut provoquer un choc ! Tous types de chocs demandent une période d'adaptation. Le côté rassurant du changement, c'est qu'il amène une certaine maturité.

Ce document a pour but de t'informer des différents comportements que l'on peut ressentir quand on rentre chez soi après un long séjour à l'étranger. Une liste suivra sur les différents challenges que tu risques de rencontrer ainsi que des solutions. Lire ce document ne fera pas disparaître ce sentiment mais te préparera à mieux vivre ce changement afin de moins appréhender ce retour à la maison.

Les comportements classiques

Négativisme !
Tout d'un coup, ta maison ne ressemble en rien à l'image que tu t'es faite de celle-ci avant que tu ne partes ! De nombreux étudiants sont devenus négatifs sur leur société, la caractérisant de trop matérialiste, trop amicale, trop avant-gardiste, ... La réaction habituelle est de se déconnecter, d'être sur la défensive ou de s'évader mentalement.
Rassure-toi car avec le temps tu seras capable d'apprécier les aspects positifs de chaque culture que tu sois chez toi ou à l'étranger.

Tu as changé…
Ta vision du monde s'est élargie et tes perspectives ont changé. Tes émotions et ton mental sont aussi différents. N'essaye pas de faire réapparaître « ton ancien toi » car c'est voué à l'échec ! Modère ceux de ton entourage qui aimeraient cela. Ils n'ont pas vécu cette expérience et ne peuvent pas comprendre. Ils peuvent également ne pas être intéressés par le « nouveau toi » et par ton regard sur le monde, par ton désir d'améliorer les choses ou même de reprendre les bonnes vieilles habitudes. Cela dépendra, bien sûr, de combien de temps tu es resté à l'étranger. Une étudiante échange nous dit que la

diplomatie est de rigueur. « Si tu étais incroyablement enthousiaste à propos de ton pays d'accueil, il est préférable de ne pas le mentionner. De cette façon, si tes amis ou ta famille ont envie d'entendre à quel point tu es content et soulagé d'être à la maison, tu ne les blesseras pas ! Car (ce n'est pas rare) ils risquent de te considérer déloyal pour les avoir quittés et en plus pour t'être amusé comme jamais » explique-t-elle.

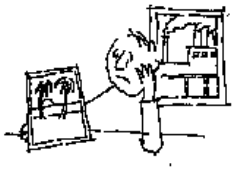
Tu dois réaliser que tu as changé culturellement. (Tout comme les autres. Certaines de leurs expériences les ont changés quand tu étais à l'étranger). Tu es peut-être devenu plus européanisé (américanisé, africanisé,…). Il serait trop facile de te « replonger » dans tes anciennes habitudes, dans ton ancien style de vie sans rencontrer des difficultés. La meilleure solution face à ce dilemme est de combiner les aspects positifs de l'ancienne et de la nouvelle culture. Le résultat de cette combinaison aura des effets d'autant plus riches et plus appréciables sur ton style de vie.

N'essaye pas d'imposer tes différences culturelles à tes amis et à ta famille. Ils ne devraient pas trop apprécier que quelqu'un leur dicte « la manière correcte de manger » ou « la manière de s'adresser aux autres » ou sur n'importe quelle habitude que tu n'apprécies plus maintenant. Parle de ta frustration avec ceux qui sont dans la même situation que toi !

Un choc ou une surprise !

La gradation du choc que ressentent les différents étudiants échanges peut aller d'un simple étonnement à une situation inconfortable.
Celui qui a l'habitude de voyager aura un choc culturel moins important qu'un novice dans le domaine pour qui la période de réajustement sera plus longue. Il y a de nombreux facteurs qui déterminent l'importance de ta réadaptation :

- le temps passé à l'étranger
- si tu connaissais l'endroit ou non
- le nombre de contacts maintenus avec la maison et l'entourage
- combien de fois tu as déjà voyagé avant de partir (NB: si ton premier voyage s'est bien déroulé, cela ne signifie pas que ça se passera toujours bien et inversement)
- si tu as apprécié ton séjour à l'étranger
- le fait de voyager seul ou accompagné



Challenges et solutions

Il n'y a pas de solutions miracles. Cependant certaines suggestions peuvent être appliquées pour surmonter le challenge du retour. Simplement savoir à quoi s'attendre et savoir comment réagir amènent à trouver plus facilement des solutions. Encore une fois, ceux qui ont l'habitude de voyager auront peu de difficultés à s'ajuster alors que les autres subissent cette réadaptation sur une période de temps plus ou moins longue. En général, ceux qui s'adaptent facilement aux nouvelles situations, ont plus difficile à revenir sur ce qui « était ». A l'inverse, ceux qui ont une intégration plus difficile et longue, auront plus facile à rentrer à la maison. D'autres ont autant de mal à l'aller qu'au retour et devront être aidés pour s'ajuster. Certains auront de petites tensions de temps à autres.

Ajustement social !

Sans t'en rendre compte, tu as changé pendant ton séjour à l'étranger. Tes attitudes, tes perceptions, ton comportement sont différents. Tous ces changements font maintenant partie de ta nouvelle personnalité et de ton nouveau style de vie. Il est donc normal de ne pas se sentir directement à la maison. Plus on perçoit ces différences, plus le malaise est grand et plus on ressent la pression de

la famille et des amis qui aimeraient tant nous retrouver comme avant. Pour se réhabituer à vivre avec chacun et apaiser les tensions, il est conseillé de passer du temps ensemble, comme aller au cinéma, faire du sport, des activités familiales…

Se réintégrer socialement peut être un challenge important pour les jeunes. Tu devras te réadapter et te mettre au courant des nouveautés. Attends-toi à être complètement décalé car tu ne connaîtras plus les nouvelles expressions, le look à la mode, la musique, qui est qui… Remets-toi dans le bain pour ne pas te sentir à part. De plus, tes amis ont continué eux aussi leur train de vie et se seront fait de nouveaux amis. Ils n'auront peut-être pas les mêmes priorités que toi. Sois patient !

La langue !

Le langage parlé, les expressions sociales, politiques évoluent constamment. Pour ne pas être décalé, essaye de lire les journaux de ton pays d'accueil, la télévision,… Reste un maximum en contact avec la langue pour ne pas l'oublier année après année.

L'actualité régionale!

Quand tu es parti, on parlait peut-être de certains ministres qui ne font plus la une aujourd'hui. Maintenant, ils parlent d'événements politiques qui te dépassent et que tu n'as pas eu l'occasion de suivre… ou on a construit une nouvelle école dans ton quartier ! Tu auras le plaisir de t'apercevoir que quelque chose a changé… dans ta maison, dans ton quartier, dans ton pays !

Conseils !

- Attends-toi à ce que ce soit différent
- Ménage-toi
- Rassemble le tout : essaye de combiner tes deux nouvelles cultures et sois fier de ton côté multiculturel.

BON RETOUR ! ! !