

LE CHOC CULTUREL

La prise en compte du choc culturel est un facteur critique pour une bonne adaptation à la vie de terrain. Une fois passée l'excitation de l'arrivée, un certain nombre de réactions curieuses peuvent surgir. Il est alors essentiel de comprendre le processus en cause.

Savoir reconnaître les signes

Travailler dans une culture et un pays inconnu, peut produire toute une série de réactions comme :

- De la confusion
- De la déprime
- Une certaine difficulté à s'adapter à la nouvelle culture
- Un sentiment d'isolement
- De la frustration

Est-ce normal ?

Il est tout à fait normal d'avoir un temps, personnel, d'adaptation et d'éprouver des réactions lorsqu'on arrive dans une nouvelle mission dans un pays inconnu.

- il est fatigant de devoir tout essayer de comprendre, de ne plus avoir de repères
- on peut avoir l'impression de ne plus savoir qui l'on est
- on peut se sentir incompris ou de ne pas comprendre les habitants de ce pays
- on peut se sentir perdu: on a déménagé, nos amis et parfois même notre famille sont loin. Toute notre vie a changé.

Les différentes phases d'adaptation

Le choc culturel va certainement diminuer avec le temps et vous allez trouver vos propres mécanismes d'adaptation.

Quatre phases ont été identifiées :

1. *La lune de miel*

Tout est beau, tout est nouveau, fascinant, exotique. Votre expérience est positive et excitante ! Vous êtes ouvert à tout, découvrez chaque jour de nouveaux aspects de ce pays, de cette culture. Vous perdez un peu le sens critique, tout est bien et même les agacements ou retards mineurs sont oubliés en faveur de toutes ces choses nouvelles que vous faites en faveur des bénéficiaires que vous êtes venu aider !

2. *Le choc lui-même*

Mais petit à petit, sans raisons apparentes, votre état semble se dégrader, tout semble plus difficile, plus compliqué. Vous remarquez que quelque chose « cloche ». Vous vous sentez désorienté. Vous dormez mal, fumez plus, êtes plus irritable. Vous avez des doutes sur vous-même et vos choix de vie : pourquoi suis-je venu ici ? Vous pouvez même en arriver à ne plus supporter celles et ceux qui vous entourent.

Le risque est alors de ne pas reconnaître ce qui se passe et d'utiliser des solutions "artificielles" comme les somnifères et/ou l'alcool.

3. Le rétablissement

Suite à la période de choc, il est important de chercher à trouver une réponse adéquate, de se donner les moyens d'aller mieux. Les réactions s'atténuent lorsqu'on commence à réaliser qu'il y a un problème et que l'on doit y faire face. Vous allez devoir trouver votre propre équilibre entre la phase de " lune de miel" et la phase de choc culturel, vous adapter et accepter un compromis entre les attentes irréalistes du début et la réalité présente.

4. La phase d'adaptation

Vous arrivez à travailler de manière efficace et vous vous sentez bien dans votre peau.
Vous êtes capable de reconnaître vos limites, vos ressources et vos compétences.
Vous vous adaptez et devenez plus flexible.

Cela peut prendre plusieurs mois et de petits ajustements resteront nécessaires tout au long de votre mission.

Comment vous y prendre ?

Que faire lorsqu'on reconnaît que l'on souffre de " choc culturel " ? Il y a trois domaines dans lesquels vous pouvez intervenir:

1. Analyser ses difficultés
2. Comprendre ses émotions
3. Développer un réseau de soutien social et professionnel

1. Analyser ses difficultés

Plus l'on arrive à identifier les problèmes qui dérangent, mieux on peut y répondre.

- Vais-je m'adapter facilement ?
- Quels sont les points qui pourraient me poser problème dans ce nouveau contexte de travail ?
- Vais-je me retrouver dans un système plutôt de style "patriarcal" ou bien "participatif" ?
- La culture du pays hôte est-elle plus une culture individualiste ou communautaire. Et ma propre culture, comment la qualifier ?
- Quels seront les valeurs dominantes du pays hôte ?

2. Gérez ses émotions

Anticiper, c'est mieux se préparer. On peut déjà se préparer en anticipant quelques scénarios et en se posant quelques questions telles que :

- Comment vais-je réagir, que vais-je ressentir dans ce nouvel environnement ?
- Comment vais-je faire face au stress du travail humanitaire sur le terrain ?
- Quelles sont les émotions (p.ex. peur, colère, chagrin, état amoureux, joie, culpabilité, etc...) que je vais ressentir et comment les reconnaître?

3. Surtout ne pas s'isoler!

Il n'est pas toujours facile de rester ouvert dans un contexte aussi difficile, où, de surcroît, on a perdu ses points de repère. Mais il est indispensable de préparer le terrain de manière préventive, au cas où la gestion d'un incident nécessiterait une bonne coordination avec ses collègues et donc de bonnes relations. Il y va alors parfois de sa vie !

© CPH 2009