

LE CHOC CULTUREL

chez les humanitaires

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:

- On se sent parfois confus dans ses réflexions ou sa façon de parler;
- On vit une sorte de déprime, on a le cafard;
- On a certaines difficultés à s'adapter à la nouvelle culture, on s'aperçoit qu'on avait des a priori et on en ressent peut-être de la honte;
- On peut se sentir isolé, surtout si l'équipe n'est pas très chaleureuse ou accueillante;

Tout cela peut nous faire éprouver pas mal de frustrations!

Le choc culturel: Est-ce normal ?

Il est tout à fait normal de vivre un temps, personnel, d'adaptation et d'éprouver des réactions lorsqu'on arrive dans une nouvelle mission, dans un pays inconnu. C'est ce qu'on appelle le choc culturel. Car...

- Il est fatigant de devoir tout essayer de comprendre, sans avoir ses points de repères habituels et – pour être franc – on a l'impression de nager...
- On peut avoir l'impression de ne plus savoir qui l'on est;
- On peut se sentir incompris ou ne pas comprendre les habitants de ce pays, qui peuvent même faire naître une certaine hostilité, dont on a honte...
- On peut se sentir perdu: on a déménagé, notre famille et nos amis 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. Cela dit, l'expérience de décennies a montré qu'on passe souvent par quatre phases:

1. *La première phase est celle de la lune de miel:*

Tout est beau, tout est nouveau, fascinant, exotique. Votre expérience est positive et excitante ! Vous êtes ouvert à tout, vous 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 avec 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, forcez un peu trop sur la bière, 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 et vous pouvez devenir critique envers votre organisation.

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... ou d'accuser les autres de votre mal-être.

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 alors à travailler de manière plus 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. Et surtout vous avez su acquérir une bonne dose d'humilité!

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

Comment s'y prendre?

Que faire lorsqu'on reconnaît que l'on souffre de " choc culturel " ? Il y a trois domaines dans lesquels vous pouvez intervenir: l'analyse de vos difficultés, une meilleure compréhension de votre ressenti et le développement d'un réseau de soutien social et professionnel.

▪ *Analyser ses difficultés*

Avant le départ sur le terrain et une fois arrivé, plus l'on arrive à identifier les problèmes potentiels, mieux on pourra y répondre:

- Vais-je pouvoir m'adapter facilement? Ai-je en général une bonne faculté d'adaptation?
- 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 en comparaison?
- Quels seront les valeurs dominantes du pays hôte ?

Si vous êtes sur le terrain depuis quelques semaines et que vous ne vous sentez pas bien, vous pouvez prendre une ou deux heures pour examiner...

- Vos points forts, les compétences et les ressources que vous pouvez utiliser pour contrôler votre environnement;
 - Analyser vos faiblesses et votre fragilité en voyant ce que vous pouvez améliorer, mais en reconnaissant vos limites;
 - Voir quels sont les défis, mais aussi les opportunités que vous offre cette mission pour aller plus loin dans votre développement personnel.
- *Mieux gérer ses émotions et son ressenti*
Il faut bien se connaître si l'on veut travailler dans l'humanitaire! De plus, anticiper, c'est mieux se préparer. Ainsi, on peut imaginer quelques scénarios possibles et se demander:
 - 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 pourrais ressentir? A quoi les reconnaître?
 - *Surtout ne pas s'isoler!*
Il n'est pas toujours facile de rester ouvert dans un contexte aussi difficile où, de surcroît, on a passablement 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... et de celle de ses collègues!

Si vous pensez que vous n'arrivez pas bien à répondre à toutes ces questions par vous-même, peut-être aimeriez-vous prendre contact avec notre Hotline avec quelqu'un de notre équipe, qui vous aidera à vous préparer à votre mission:

support@humanitarian-psy.org

©cph révisé 2017