

# Le choc culturel : un guide pour les étudiants-es internationaux-ales



## INTRODUCTION

Les établissements d'enseignement postsecondaire canadiens ont enregistré une augmentation de 13,7 % du nombre d'inscriptions d'étudiants-es internationaux-ales avant la pandémie de COVID-19. Pour de nombreux-ses étudiants-es, l'arrivée au Canada peut entraîner un choc culturel.

Le choc culturel est le sentiment d'être désorienté lorsqu'on arrive dans une nouvelle et différente culture. En tant qu'étudiant-e international-e, vous devez sans doute constamment vous adapter au climat, à la vie sur le campus, aux fuseaux horaires, à la nourriture, à la langue et aux règles sociales ou de comportement.



## FACTEURS INFLUENÇANT LE DEGRÉ DE CHOC CULTUREL

Il existe différents facteurs de risque chez les nouveaux-elles arrivants-es qui influencent la gravité du choc culturel :

- 📍 Le sentiment de contrôle au sein du nouveau pays où vous vous trouvez.
- 📍 Les facteurs biologiques (ex : handicap, soins médicaux, restrictions alimentaires).
- 📍 Les facteurs interpersonnels (ex : âge, sexe, compétences linguistiques, finances).
- 📍 Les facteurs spatio-temporels (ex : durée du séjour, lieu du voyage).
- 📍 Les facteurs liés à la personnalité (ex : sociabilité, stabilité émotionnelle).
- 📍 Les facteurs géopolitiques (ex : climat politique).

Le choc culturel est moins susceptible de vous affecter si vous cultivez un plus grand niveau d'acceptation des nouvelles cultures, si vous pratiquez l'optimisme, si vous avez confiance en vous, si vous avez un système de croyances flexible et si vous faites preuve de tolérance.

En outre, les comportements et les attitudes des personnes qui vous entourent ont également un impact sur le choc culturel. Par exemple, les interactions que vous avez avec les membres du nouveau pays peuvent également aggraver l'expérience du choc culturel. Les actions racistes ou les préjugés à l'encontre des étudiants-es internationaux-ales peuvent notamment perturber le lien et le sentiment d'appartenance qu'ils ou elles peuvent souhaiter ressentir.

Un autre exemple est la façon dont le personnel et le corps enseignant vous répondent. Si le personnel et le corps enseignant ne comprennent pas bien les différences interculturelles, vous pouvez avoir l'impression qu'on ne vous écoute pas. Par exemple, les prestataires de services peuvent ne pas comprendre le rôle de la stigmatisation de la santé mentale dans les différentes cultures, ou le désir d'approches non pharmacologiques dans les soins de santé.

## LES PHASES DU CHOC CULTUREL

Les nouveaux-elles arrivants-es peuvent passer à travers 4 différentes phases lors d'un choc culturel. Il est possible que vous passiez par n'importe laquelle de ces phases, à n'importe quel moment.



- 1 La phase de la lune de miel :** Vous pouvez ressentir de la joie, de la fascination et de l'admiration.
- 2 La phase de crise :** Vous vous rendez compte des différences de langage, de concepts et de valeurs qui peuvent entraîner des sentiments d'inadéquation, de frustration, d'anxiété et de colère.
- 3 La phase de rétablissement :** La crise est résolue et vous apprenez à connaître le nouveau pays.
- 4 La phase d'adaptation :** Vous appréciez la nouvelle culture avec un nouveau regard, même si vous ressentez un peu d'anxiété ou de tension.

## S'ADAPTER AU CHOC CULTUREL

Voici quelques moyens de s'adapter choc culturel :

- Discutez de votre expérience avec d'autres étudiants-es internationaux-ales, car cela peut réduire les sentiments d'isolement, le mal du pays, les conflits interculturels et améliorer l'intégration sociale.
- Restez en contact avec votre culture d'origine en participant à des clubs, en trouvant des activités qui vous rappellent votre pays d'origine ou en appelant vos amis-es et votre famille dans votre pays d'origine si possible.
- Cherchez à savoir quel type de soutien est disponible sur le campus et à l'extérieur, et sollicitez-le si la transition vers un nouveau pays a un impact sur votre santé ou votre rendement.
- Rappelez-vous ce que vous pouvez contrôler et pratiquer des méthodes d'ancrage telles que l'utilisation de vos 5 sens pour vous ramener au présent lorsque vous vous sentez débordé-e. Cela peut prendre la forme d'une promenade ou de tenir un morceau de glace dans votre main.
- Abordez les nouvelles expériences avec curiosité et émerveillement.
- Favorisez des relations étroites et positives avec les membres de la nouvelle culture afin d'améliorer les capacités d'adaptation interculturelle.
- Soyez patient-e et donnez-vous le temps de vous adapter.

## RESSOURCES

**L'Infocentre du nouvel arrivant (INA) du YMCA :** Offert par le YMCA, l'INA propose une variété de soutiens gratuits, virtuels et en personne. Les services comprennent des informations et des aiguillages, des rencontres individuelles, des programmes de mentorat et des connexions communautaires pour le réseautage.

**Étudiants internationaux se connectent :** Ce site web fournit des ressources aux étudiants-es internationaux-ales, telles qu'un guide de l'étudiant-e, un manuel de l'étudiant-e, un plan de transition, des webinaires et des fiches d'information sur divers sujets pertinents. Il propose également l'application ArriveON pour accéder à des informations sur le travail, la communauté, l'éducation et les finances, afin que les nouveaux-elles arrivants-es puissent bien s'installer en Ontario.