

Feuille de renseignements

Choc culturel¹

On appelle « choc culturel » la détresse physique et émotionnelle qu'occasionne le fait d'être soustrait à son environnement familial et plongé dans un milieu dont les repères sont totalement différents. La plupart des personnes qui s'intègrent à une nouvelle culture éprouvent un choc culturel. Pour de nombreuses personnes, le « choc culturel » représente un concept étranger.

Les chocs culturels proviennent du fait :

- de n'avoir plus accès aux signes culturels et modèles familiaux qui constituent nos repères, surtout lorsqu'il s'agit d'exprimer des émotions subtiles. Soudainement, nous ne pouvons plus nous fier sur les indications et messages que nous comprenons de façon instinctive;
- d'avoir pendant longtemps une situation de vie ou de travail peu claire;
- de voir nos propres valeurs culturelles (anciennement jugées positives et acceptables) remises en question;
- de devoir continuellement faire preuve d'efficacité et de rapidité dans un monde où les règles ne nous ont pas été suffisamment expliquées.

Les symptômes suivants du phénomène de choc culturel peuvent avoir des répercussions considérables sur les rapports familiaux, notamment la formation d'un attachement sécurisant :

- mal du pays
- ennui
- isolement
- sommeil excessif
- sentiment d'impuissance
- surconsommation alimentaire
- surconsommation d'alcool
- irritabilité
- colère
- propreté excessive

¹ Cette feuille de renseignements est tirée et traduite de la brochure *The Heart that Breaks is Reborn: Culture Shock*, produite par la Metropolitan Immigrant Settlement Association (MISA), Halifax, Nouvelle-Écosse. La brochure est produite dans plusieurs langues. Pour obtenir un exemplaire de la brochure originale, composez le (902) 423-3607.

- tensions conjugales
- tensions et conflits familiaux
- fierté exagérée de sa culture
- adoption de stéréotypes à l'égard du pays d'adoption et de ses citoyens
- hostilité envers les habitants du pays d'adoption
- perte d'efficacité
- crises de larmes inexplicables
- maux d'ordre physique (psychosomatiques)

Étapes du choc culturel

1. Lune de miel

- tout est nouveau, intéressant et stimulant;
- peut être un moment très positif;
- peut aussi être très difficile, surtout pour les parents. Les enfants sont agités et veulent tout essayer (y compris les comportements nocifs, comme fumer, boire de l'alcool et prendre des drogues), alors que les parents tentent de les en dissuader.

65556. Survie

- l'agitation initiale a cessé;
- les différences culturelles deviennent plus évidentes et causes de stress;
- ❖ le fait de ne pas connaître les règles de la culture d'adoption peut aussi entraîner du stress.

131092. Intégration graduelle

- l'adaptation se fait peu à peu à mesure que la nouvelle culture perd de son étrangeté;
- les arrivants apprennent la langue et peuvent participer activement à la vie de la société d'adoption;
- les gens qui arrivent à s'intégrer peuvent être une très bonne source de soutien pour ceux qui composent avec un choc culturel.

Les personnes réagissent différemment au choc culturel selon l'âge, le sexe, les croyances religieuses et la classe sociale.

Ceux et celles qui ont été obligés de quitter leur pays (réfugiés) ont habituellement plus de difficulté à s'intégrer que les personnes ayant choisi d'émigrer.

Les immigrants peuvent ressentir les effets du choc culturel plus d'une fois et à différents degrés. Bien que la plupart d'entre nous puissions nous adapter et bien fonctionner dans la culture d'adoption, certaines personnes (particulièrement les plus âgées) trouvent l'adaptation ardue et parfois n'y arrivent jamais.

Sur une note plus positive...

Le choc culturel n'a pas que des mauvais côtés. Il peut être très enrichissant de vivre dans une nouvelle culture. Le choc culturel nous pousse à réfléchir et à nous autoévaluer et, en ce sens, offre une occasion unique d'apprendre. Il nous oblige à réévaluer nos relations personnelles, à envisager de nouvelles attitudes et comportements. Bref, il offre un enseignement auquel n'ont pas accès les personnes isolées sur le plan culturel.