# TIME TO MIND

eurodesk

UN GUIDE POUR GÉRER VOTRE SANTÉ MENTALE À L'ÉTRANGER

Vous avez prévu de partir bientôt à l'étranger ? Vivre à l'étranger peut être une expérience formidable, mais il est indispensable de veiller à votre bien-être et d'être conscient que vous aurez peut-être un choc culturel.

# LA SANTÉ MENTALE C'EST QUOI ?

Partir à l'étranger pour étudier, travailler ou faire du volontariat, c'est bien plus que découvrir de nouveaux endroits. C'est l'occasion de se questionner et de se découvrir à mesure que l'on découvre de nouveaux environnements, de nouvelles cultures et que l'on rencontre des nouvelles personnes.

Ce voyage peut vous permettre d'élargir vos horizons, de remettre en question vos certitudes et de devenir plus ouvert d'esprit, plus flexible, plus persévérant. Vous aurez peut-être des difficultés à vous adapter au changement qui s'accompagnera d'un choc culturel.

Ne vous inquiétez pas ! Cela fait partie de l'aventure. Sortir de sa zone de confort, ce n'est pas facile, mais cela vous aidera à découvrir le monde qui vous entoure… et vous-même. Il est important d'être bien préparé.

**La santé mentale** fait partie du bien-être émotionnel, psychologique et social. Cela englobe la façon dont vous pensez, ressentez les choses, et agissez dans certaines situations. Tout comme la santé physique, la santé mentale joue un rôle essentiel dans votre bien-être général. Elle influence votre gestion du stress, vos relations avec les autres, vos choix et la façon dont vous profitez de la vie.

Lorsque vous partez à l'étranger, il est important de prendre soin de votre santé mentale car, la nouveauté (environnement, culture, expériences) peut entraîner du stress, de l'angoisse ou le mal du pays. En donnant la priorité à votre santé mentale, vous arriverez à gérer ces épreuves et à profiter pleinement de votre voyage.

# LE CHOC CULTUREL C'EST QUOI ?

**Ça fait peur, non ?** C'est une situation naturelle qui peut se présenter quand on part à l'étranger. Imaginez que vous êtes dans un nouvel endroit où les gens parlent et se comportent différemment, où même les activités du quotidien vous semblent étranges. Ce sentiment de surprise et de confusion s'appelle un choc culturel. C'est comme si vous étiez dans une grande fête surprise dont vous ne connaissez pas les règles. Il faudra du temps pour vous mettre à l'aise et comprendre ce qui se passe. N'ayez pas peur ! Le choc culturel est une réaction normale quand on est dans un nouvel endroit. Vous vous lancez dans une nouvelle aventure !

Vous pouvez aussi avoir un choc culturel au retour, c'est ce qu'on appelle un « **choc culturel inversé** ». Vous aurez peut-être l'impression que votre pays n'est plus vraiment le même. Mais en fait, ce n'est pas que votre pays qui a changé, c'est aussi vous. Après avoir passé un certain temps à l'étranger, vous avez peut-être pris de nouvelles habitudes, appris de nouvelles choses et vu le monde sous un autre angle, sans même vous en rendre compte. Vos proches s'attendront peut-être à ce que vous vous comportiez et pensiez comme avant. Tout cela peut vous donner l'impression d'être déconnecté. Ce n'est pas grave. Le choc culturel inversé est passager. Parlez de votre expérience, racontez vos anecdotes à votre famille et à vos amis. Soyez patient, ils auront peut-être besoin d'un peu de temps pour s'adapter au « nouveau vous ».

## 1/ LUNE DE MIEL

Tout est nouveau, excitant, différent.

**Profitez-en le plus possible !**

## 2/ CHOC CULTUREL

Vous avez des difficultés pratiques et émotionnelles. Vous avez peut-être le mal du pays et vous vous sentez seul.

**Faites face en observant et en tirant des leçons.**

# 6 PHASES DU CHOC CULTUREL

## 3/ ACCLIMATATION

Votre niveau de langue s'améliore
et vous vous faites des amis.
Vous commencez à comprendre
et apprécier la nouvelle culture.
La routine s'installe.

**Appréciez et épanouissez-vous.**

## 4/ ADAPTATION

Vous vous sentez chez vous ! Vous avez maintenant un sentiment d'appartenance fort et vous sentez enfin chez vous dans votre nouvel environnement.

Profitez-en !

## 5/ CHOC CULTUREL INVERSÉ

Votre pays peut vous sembler étranger. Vos nouveaux amis vous manquent. Vos proches ne vous comprennent peut-être pas.

Un peu de patience, ça prend du temps !

# RÉACCLIMATATION

Vous commencez à vous sentir à nouveau chez vous, même si ce n'est pas vraiment pareil. Vous intégrez à votre vie ce que vous avez vécu à l'étranger.

6/

Réfléchissez & parlez de votre expérience.

# 10 CONSEILS POUR GÉRER LE CHANGEMENT

S'adapter au changement, c'est comme apprendre à danser ou à chanter une nouvelle chanson. Voici quelques conseils pour enrichir le plus possible votre expérience.

## 1/ Soyez ouvert d'esprit

Essayez d'être curieux et ouvert aux nouvelles expériences. Acceptez les différences qui vous entourent en ouvrant votre cœur et votre esprit. Votre expérience n'en sera que plus agréable. Bien sûr, prenez toujours des risques calculés :)

## 2/ Restez connecté

Gardez le contact avec vos amis et votre famille. Leur soutien pourra vous réconforter quand vous aurez le mal du pays. Mais il est important de vous déconnecter aussi afin de vous immerger complètement dans votre nouvel environnement.

## 3/ Construisez un réseau de soutien

Faites l'effort de nouer des liens avec les habitants du pays ou d'autres étrangers. Rejoignez des réseaux comme ESN ou l'AEGEE, suivez des cours ou participez à des réseaux sociaux pour vous faire de nouveaux amis qui vous aideront à vous sentir à l'aise dans votre environnement.

## 4/ Découvrez l'autre culture

Avant votre départ, informez-vous sur la culture du pays. Cela vous aidera à comprendre les coutumes locales et à éviter les malentendus. Une fois sur place, discutez avec les jeunes du pays et posez-leur des questions sur ce que vous ne comprenez ou connaissez pas.

## 5/ Restez actif

Faire de l'exercice régulièrement peut avoir un impact positif sur votre humeur et votre bien-être mental. Trouvez des moyens de rester actif, que ce soit en faisant du sport, en marchant ou en pratiquant d'autres activités.

## 6/ Prenez soin de vous

Soyez attentif à vos besoins. Pratiquez des activités qui vous détendent et vous permettent de vous ressourcer : lire, méditer, écouter de la musique.

## 7/ Gardez une routine

Avoir une routine quotidienne peut donner un sentiment de stabilité et de sécurité dans un nouvel environnement.

## 8/ Demandez de l'aide si besoin

Si vous vous sentez dépassé, angoissé ou si vous avez des problèmes de santé mentale, n'hésitez pas à demander de l'aide. Il existe des endroits où on trouve des services de conseil ou des groupes de soutien pour les étrangers.

## 9/ Fêtez les petites victoires

Chaque étape de votre adaptation à votre nouvel environnement est une victoire. Fêtez les petites réussites et les progrès que vous faites.

## 10/ Retenez vos expériences

À la fin de votre séjour, vous regarderez en arrière et réaliserez tout ce que vous avez accompli.
Vous aurez de beaux souvenirs, de nouvelles amitiés et une vision du monde plus large. Pas mal de choses à raconter lorsque vous serez vieux ;)

# QUAND EST-CE QUE ÇA NE VA PAS ?

Gardez à l'esprit que le choc culturel est un processus naturel lorsque l'on découvre une nouvelle culture, et qu'il a tendance à s'atténuer à mesure que l'on se familiarise avec son environnement.

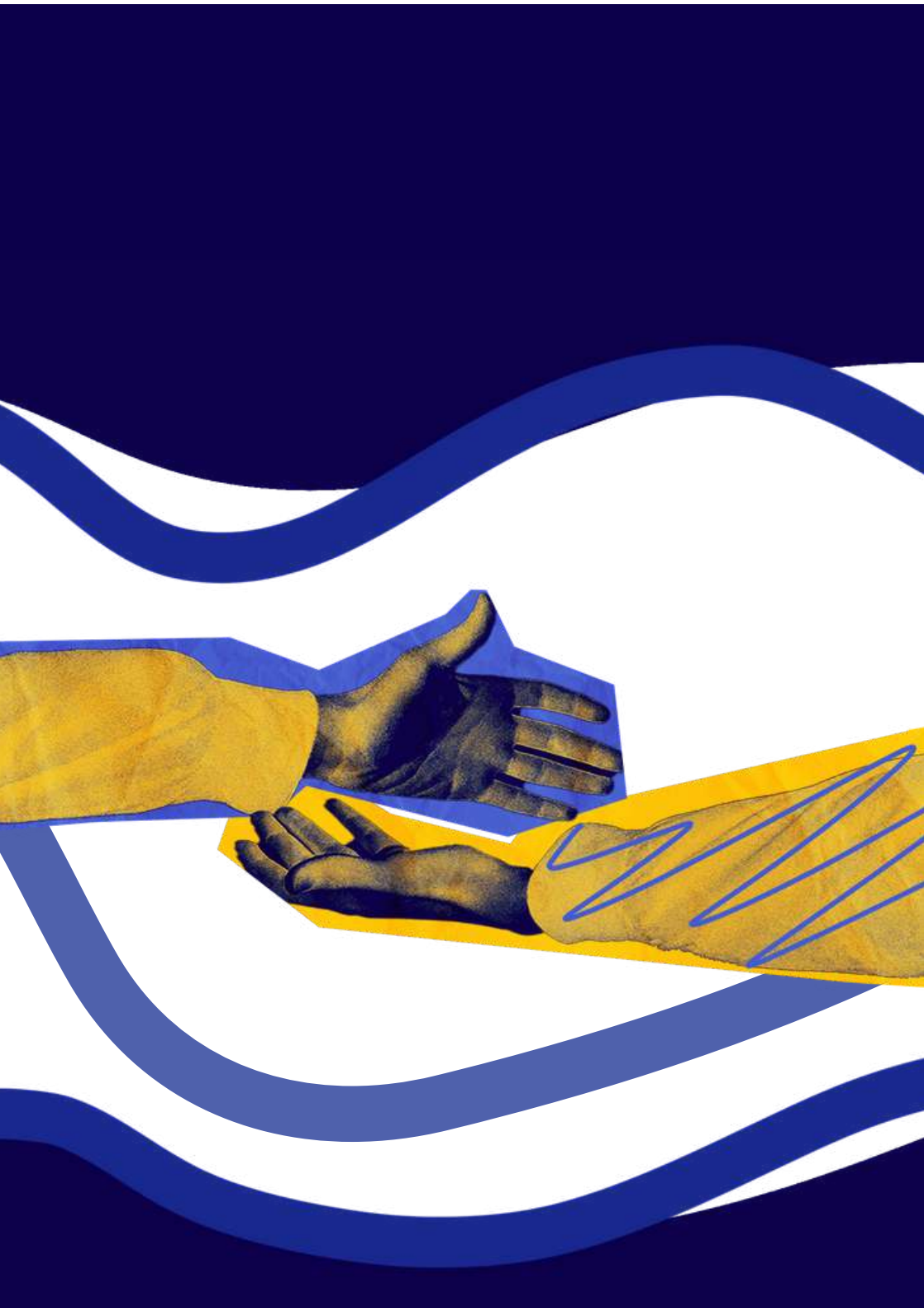
## Mais certains signes doivent vous alerter sur le fait que quelque chose ne va pas :

- Lorsque vous vous sentez constamment envahi par la tristesse, l'angoisse ou la frustration, et que cela a un impact important sur votre vie quotidienne.

- Lorsque vous vous isolez des autres. Il est tout à fait naturel d'avoir le mal du pays ou d'être timide, mais l'isolement prolongé est un signal d'alarme.

- Lorsque vous souffrez de maux de tête, d'estomac, d'insomnie ou de changements d'appétit sur une longue période et que cela ne passe pas, cela peut être lié au fait que vous vous sentez mal sur le plan émotionnel. N'ignorez pas ces symptômes.

- Lorsque vous buvez de l'alcool ou prenez de la drogue pour faire face à des situations que vous trouvez pénibles, stressantes ou émouvantes.



Si vous êtes confronté à l'une de ces situations, prenez le temps de réfléchir à ce que vous ressentez.
Si vous avez des difficultés, parlez à vos amis et à votre famille, ou bien à un professionnel. Ne vous isolez pas.

Gardez à l'esprit que ce n'est pas grave, surtout dans un environnement nouveau. Mais si ces émotions prennent le dessus ou commencent à affecter votre capacité à profiter de votre expérience, il est primordial de demander de l'aide.

eurodesk

# CONTACTEZ EURODESK

Découvrez Eurodesk sur Internet et les réseaux sociaux **@EurodeskFR**

Cofinancé par l'Union européenne. Les points de vue et opinions exprimés n'engagent que leurs auteurs et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne peuvent en être tenus responsables.

Financé par l'Union européenne

cidj #InfoJeunesse

Label Information Jeunesse
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

eurodesk France