



Les vacances

Par Lisa Cohen, AFS Intercultural Programs
Traduit par Yves Martineau, AFS Interculture Canada

Vous avez probablement entendu parler de la « courbe d'ajustement » des participants aux échanges étudiants. La traditionnelle « courbe en U », ainsi que la récente modification de cette illustration du cycle d'ajustement, ont été utilisées afin d'aider les participants et leurs familles (naturelles et d'accueil) à comprendre les hauts et les bas inévitables qui vont de pair avec l'ajustement culturel et le fait d'être loin de chez soi. La courbe en U classique comprend des hauts liés à l'excitation des premiers jours, à la stimulation provenant de la nouvelle culture, et les réussites en termes d'apprentissage de la langue et l'intégration dans la culture d'accueil. Les bas, dans ce paradigme, sont liés aux déceptions qui suivent l'excitation du début, la frustration de ne pas réussir à parler la langue ou à s'intégrer assez rapidement pour être confortable, et la souffrance éprouvée pour être loin de chez soi lors des principales périodes de vacances et de congés.

Quand le temps de vacances bat son plein à la maison, le participant en échange est vivement conscient qu'il manque des activités spéciales, des retrouvailles familiales et des rituels spécifiques à sa culture qui peuvent ne pas exister dans sa culture d'accueil. Même les participants qui sont parvenus à limiter les contacts avec la maison vont probablement augmenter l'usage des textos, courriels, Skype et autres moyens de communication électronique pendant les fêtes, afin de minimiser ce sentiment de manque.

Donc, que peut-on faire pour alléger le défi d'être loin de chez soi pendant les fêtes? C'est un excellent moment pour que les employés et bénévoles d'AFS rencontrent les participants et les invitent à sortir. Que ce soit par une simple invitation à un repas à la maison ou une visite à un endroit intéressant, le fait de s'impliquer auprès du participant est une façon utile de l'empêcher de trop souffrir du mal du pays. C'est également une opportunité en or pour la famille d'accueil et les amis d'en savoir plus sur les rituels et célébrations spécifiques à la culture et la religion du participant. L'important est de demander : « Quels sont les principales fêtes que vous célébrez là-bas à la maison? Quand ont-elles lieu? Aimerais-tu faire quelque chose de spécial à cette date? ».

Si la famille d'accueil, les bénévoles locaux et les amis du participant sont conscients que des fêtes spéciales approchent, ils peuvent être attentifs au fait qu'une période basse se prépare, dans le cycle d'ajustement. Le participant passera probablement plus de temps à penser aux façons de communiquer avec ses proches à la maison et peut avoir du mal à se concentrer sur les activités liées à l'école et sa famille d'accueil, entre autres. La plupart des participants apprécieront qu'on s'intéresse à leurs coutumes et aimeront en partager certains aspects avec leurs hôtes. Par exemple, des participants indiens pourraient partager des décorations et confiseries de Diwali, des élèves états-uniens pourraient cuisiner pour l'Action de Grâce (Thanksgiving), des élèves musulmans partageraient un festin iftar pour mettre fin au jeûne du Ramadan, ou des participants chrétiens pourraient partager des coutumes de Noël.

Noël est significatif à ce temps-ci de l'année et, parce que plusieurs participants AFS proviennent de milieux chrétiens, une grande partie d'entre eux s'ennuieront particulièrement de chez eux en décembre. Rappelez-vous que même si un participant chrétien est chez une famille d'accueil chrétienne, les coutumes des fêtes varient d'un pays à un autre et d'une famille à l'autre. Assurez-vous de demander au participant ce qu'il a l'habitude de faire pour célébrer, et ce que sa famille naturelle fera pendant cette période.

Même si ce mal du pays, cette nostalgie, est normal, que ce soit pendant des fêtes religieuses ou nationales, ou lors d'anniversaires, vous pouvez aider le participant étranger présent dans votre vie à limiter cette période basse en l'encourageant à se maintenir actif, en lui posant des questions sur les célébrations de sa maison, et en lui rappelant quels sont les fêtes et congés qu'il n'aurait pas eus s'il

n'était pas venu dans son pays d'accueil. Après avoir eu la chance de vivre à l'étranger dans le cadre d'un échange étudiant, il est bien possible que l'ancien participant s'ennuie des célébrations passées dans son pays d'accueil l'an dernier, cette fois depuis son chez soi...