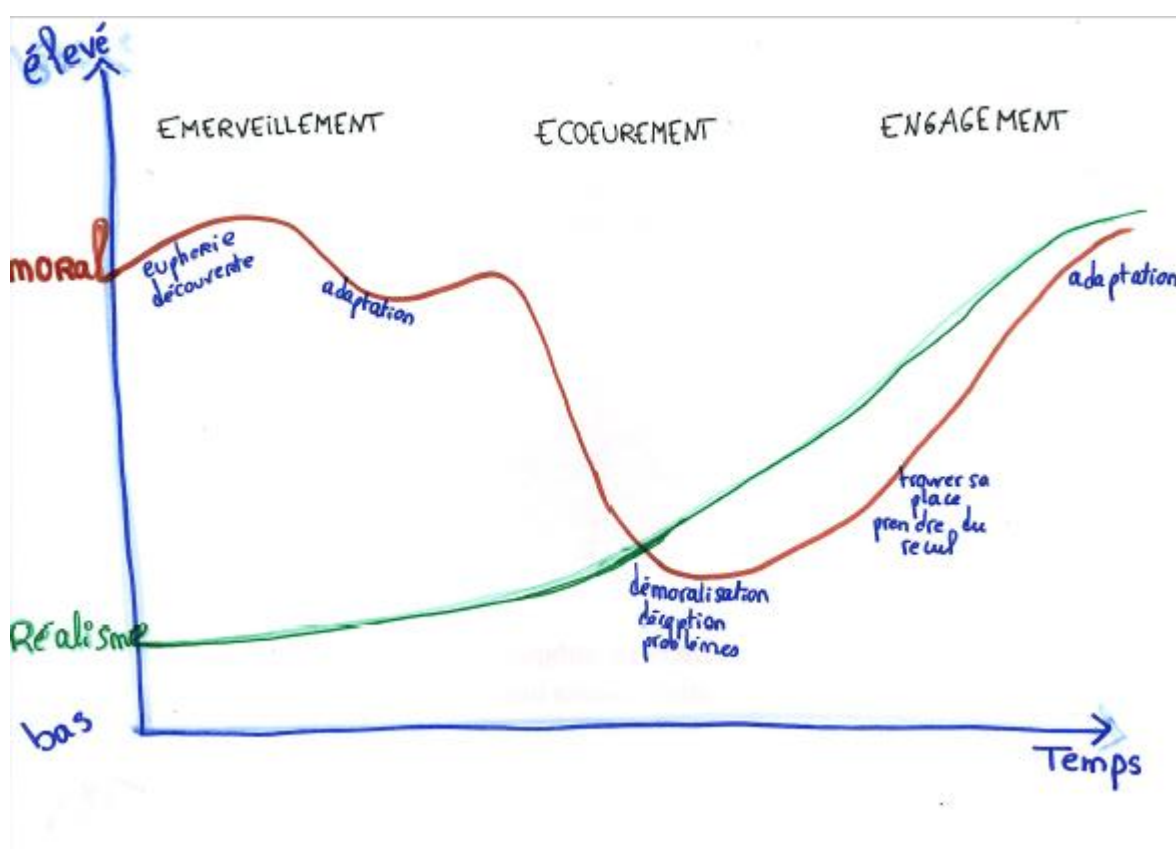


# S'adapter et s'insérer localement

*Durée : 30 min ou +*

*Participant.e.s : nombre variables en fonction des besoins*

L'objectif de ce module est de se préparer au fait que l'arrivée dans le pays partenaire ne sera pas "toute rose", que des hauts et des bas seront à prévoir et que c'est normal ! Le fait de s'y attendre permet d'anticiper, de ne pas culpabiliser, et de savoir comment réagir pour s'insérer localement au mieux, et surtout, savoir que généralement ça passe !



## 1ère partie de l'animation : présentation de la courbe de l'adaptation et du choc culturel

Dessiner sur un paper board l'abscisse et l'ordonnée. Ensuite dessiner la courbe MARRON (qui correspond au *moral*, au *ressenti*) sur un paper board, et expliquer en même temps :

Quand vous vivez une expérience nouvelle, vous passez généralement par plusieurs phases de ressenti :

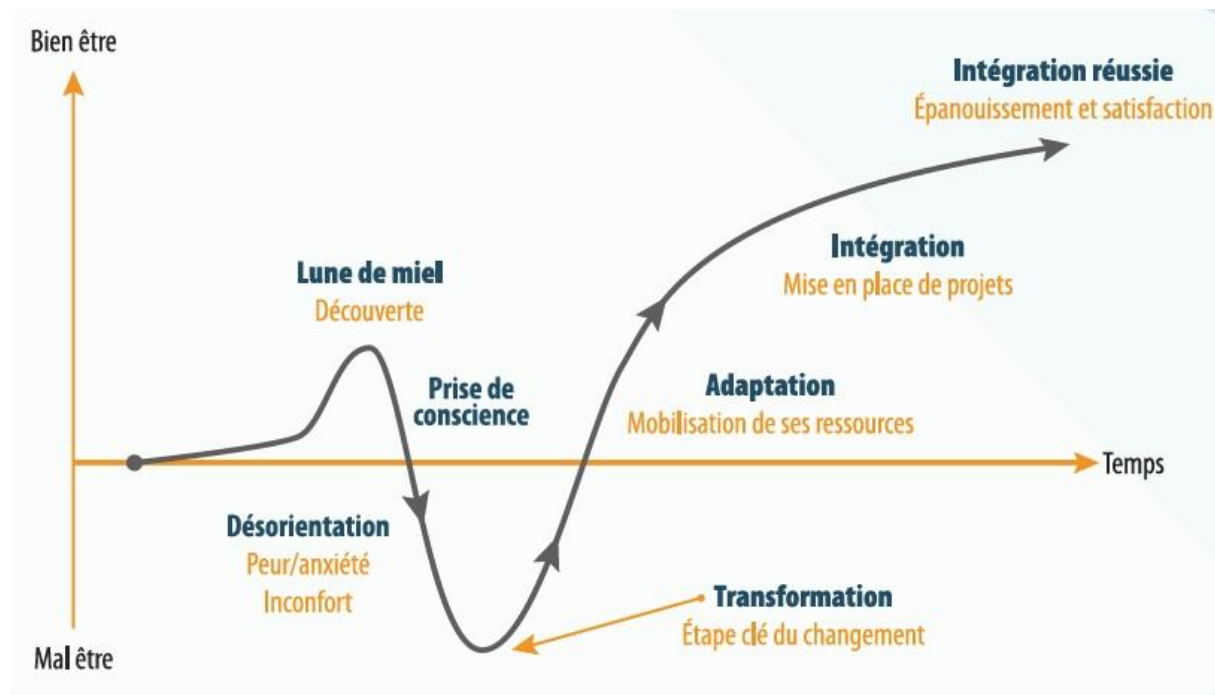
1- L'euphorie de l'arrivée et l'excitation du nouveau : tout paraît fascinant, vous réalisez enfin votre rêve, tout vous est étranger et à découvrir, vous êtes sur un petit nuage.

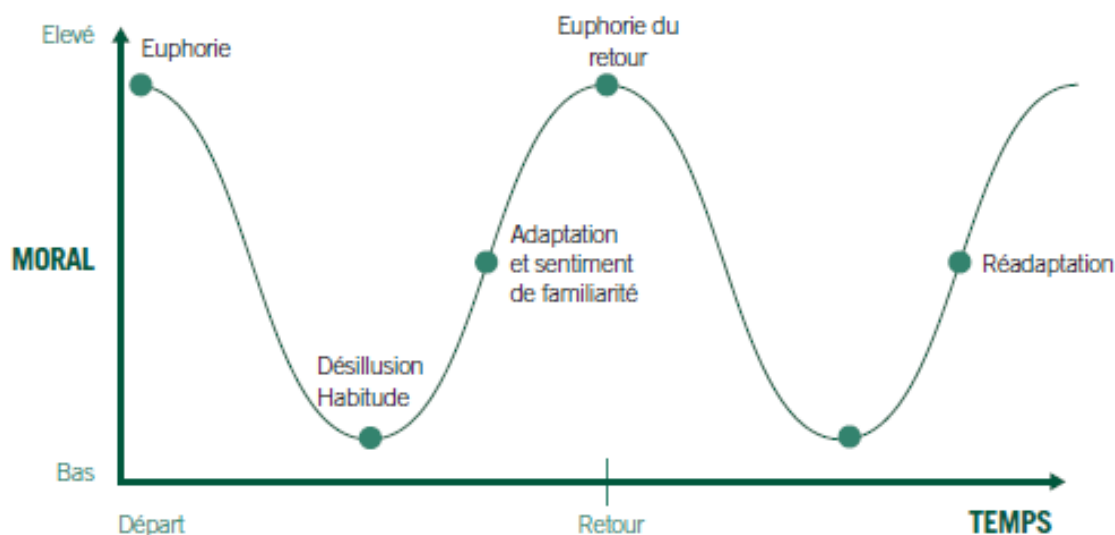
2- L'habitude : vous vous êtes fait au lieu, aux gens qui vous entourent, et certains aspects négatifs commencent à apparaître (les autres volontaires ou les membres de la famille ronflent, des incompréhensions avec les locaux ressortent...). Vous pouvez également être déçu-es, ou rencontrer un problème, ou vivre un conflit avec votre groupe ou votre partenaire.

3- Vous réalisez que votre expérience prendra fin prochainement, et vous commencez à en voir tous les aspects positifs. Surtout, vous vous adaptez à la culture locale, vous vous insérez localement. Également, vous commencez à vous approprier ou à vous lancer dans un projet, vous trouvez votre place, vous prenez du recul.

## 2e partie de l'animation : réfléchir à ses expériences personnelles passées et à sa propre courbe

Il est important de dire que les courbes peuvent être différentes selon les personnes, les phases plus ou moins courtes ou longues, intenses ou douces. Par exemple voici d'autres courbes :





L'objectif de cette seconde partie est de **prendre conscience de son fonctionnement personnel** et de son système de réaction à la nouveauté, afin d'anticiper au mieux sa courbe du choc interculturel, et pouvoir la vivre plus sereinement.

Ainsi chaque personne, individuellement, doit prendre une feuille, et **choisir un événement de sa vie personnelle qui a été nouveau, et comment il-elle l'a vécu, en dessinant sa courbe de l'adaptation**. Il peut s'agir d'un déménagement, d'un nouveau travail ou université, d'un voyage avec des ami-e-s, etc...

Laisser 10 minutes pour cela.

Dans un second temps, 1 ou 2 personnes qui le souhaitent peuvent partager avec les autres, mais ce n'est pas obligatoire.

Rappeler que dans une expérience interculturelle, les périodes d'adaptation et l'intensité des ressentis varient suivant les personnes, la durée du séjour et la culture locale, etc...

### 3e partie de l'animation : revenir sur le côté "choc interculturel", et comment le limiter + comment s'insérer

Prendre la courbe de base du paper-board, et dessiner la courbe VERTE (qui correspond à la *réalité*) - faire la différence avec le ressenti / le moral.

Expliquer que quand on vit une expérience interculturelle, notre courbe *réelle* de l'adaptation / du choc interculturel, est dans un premier temps, assez basse : on ne connaît pas encore la culture locale, etc. Mais au fur et à mesure de l'expérience, la courbe monte, car on découvre mieux la culture, on la comprends mieux, on s'adapte, on s'insère...

### Pourquoi vit-on un choc interculturel ?

**Le bagage culturel :**

Dans ce bagage culturel que vous emmenez sans en avoir forcément conscience, il y a des notions, des réflexes, des façons de penser et d'agir, des réactions, qui apparaissent à vos yeux comme « normaux ». Mais ce qui est « normal » dans une culture ne l'est pas forcément dans une autre. Certaines notions ne sont pas universelles.

Cf le module sur l'interculturalité qui sera vu juste après.

### Le choc culturel :

Lorsque votre système de valeurs – que vous considérez sans doute comme « normal » puisque c'est celui dans lequel vous vivez depuis toujours – entre en conflit avec un système de valeurs différent, ce conflit peut engendrer des incompréhensions et des malaises. Parmi les symptômes du choc culturel, il peut y avoir :

- Une sensation de déracinement
- Une envie de se retrouver seul(e) ou seulement avec d'autres étrangers
- Un refus de s'intégrer à la communauté
- Un sentiment d'injustice ou de non-reconnaissance
- De la frustration, de la colère ou de l'ennui
- Etc.

### Rassurez-vous :

1- C'est normal (et oui, le choc culturel est bien universel : souvent les Japonais le ressentent à Paris !) : ce n'est pas un échec ou une expérience négative.

2- Ça passe ! Et c'est justement cette expérience qui permet d'apprendre, d'avancer, et d'accroître son ouverture d'esprit

### Comment le limiter ? - possible de faire un brainstorm collectif

Si le choc culturel est nécessaire et inévitable, il est cependant tout à fait possible d'en limiter les aspects négatifs :

- Accepter ces effets du choc culturel
- Se renseigner avant le départ : savoir que *dodeliner* de la tête en Inde veut dire oui, que mâcher des feuilles de coca au Pérou n'est pas se droguer, qu'au Sénégal, le thé se prend en 3 fois, peut éviter des situations d'incompréhension et des maladresses.
- Apprendre quelques mots de la langue du pays
- Ne pas craindre de faire des erreurs, et ne pas hésiter à demander de l'aide
- Être dans l'observation et l'écoute
- Essayer d'avoir un esprit positif, ouvert, et d'être souple aux changements
- Éviter de considérer les différences culturelles de manière négative ou critique
- Limiter ses attentes et avoir des objectifs réalistes
- Garder en tête que le choc culturel n'est pas un échec personnel
- Prendre l'imprévisible comme il vient !