

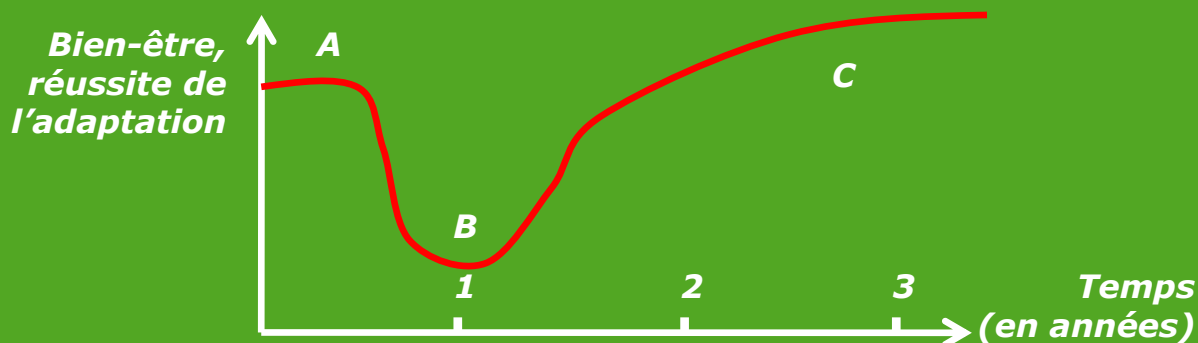


H Conseil – Mobilité Internationale

Fiche Pratique

Le cap de l'année

Il est intéressant de modéliser sur une courbe l'évolution dans le temps du sentiment d'adaptation, de bien-être d'une personne en situation de mobilité internationale. Bien entendu, chaque cas est unique, et toutes les courbes sont possibles. Mais il existe une courbe moyenne, classique couvrant une bonne partie des cas. C'est la « courbe en U ».



Les débuts sont pleins d'enthousiasme (A), on va de découverte en nouveauté, on a mille choses à explorer, à installer.. Bref, on est excité de la nouvelle vie qui commence et on n'a pas le temps de penser à ce qu'on a laissé.

Puis, après une année environ, les nouveautés intégrées, le manque de la famille, des amis, de ses anciennes habitudes peut se faire sentir, certains particularismes locaux qui faisaient sourire au début peuvent être ressentis comme contrariants. Après la phase « touristique » de découverte, on peut connaître une période plus difficile (B).

Puis l'enracinement se faisant, on commence à être bien à l'aise, on se sent de plus en plus chez soi, on a tissé un réseau de relations et d'amis, on a pris ses repères (C). Et ainsi, beaucoup d'expatriés déclarent que leur meilleure année sur place est la dernière, durant laquelle, forts de l'expérience accumulée, ils en ont profité pleinement.

Encore une fois, cette courbe en U pourra parfois être démentie par telle ou telle expérience. Mais retenons que savoir à l'avance qu'il est probable, normal et courant de traverser une période un peu plus dure au bout d'une année, cela aide à ne pas paniquer quand cela survient. On relativise, on se sent moins seul, on est prévenu et on peut alors réagir plus sereinement pour passer cette étape.