

ADAPTATION UNIVERSITAIRE

L'arrivée à l'université apporte son lot de fébrilité. Ressentir du stress devant cette nouvelle aventure est tout à fait normal. La majorité vont vivre un **choc culturel**, c'est-à-dire un choc d'adaptation. Le choc culturel est la désorientation ressentie par une personne confrontée à un mode de vie qui ne lui est pas familier. Il peut être éprouvé lors de la visite d'un pays étranger, face à l'immigration, lors d'un changement de milieu social ou simplement de mode de vie.

L'adaptation se présente sous **trois phases** :

1. Phase d'enthousiasme ou lune de miel

C'est l'état d'esprit au moment de l'arrivée dans le nouveau milieu ou mode de vie. Au début, tout paraît souvent mieux qu'auparavant. Le différent mode de vie et/ou les différences culturelles éveillent la curiosité et se traduisent par un sentiment d'enthousiasme permanent. L'excitation, le bonheur et l'émerveillement sont à leur plein potentiel face à ce bombardement de nouveautés. Cette phase intense et motivante peut durer, selon les personnes, de plusieurs semaines à plusieurs mois.

2. Phase de la crise ou du choc

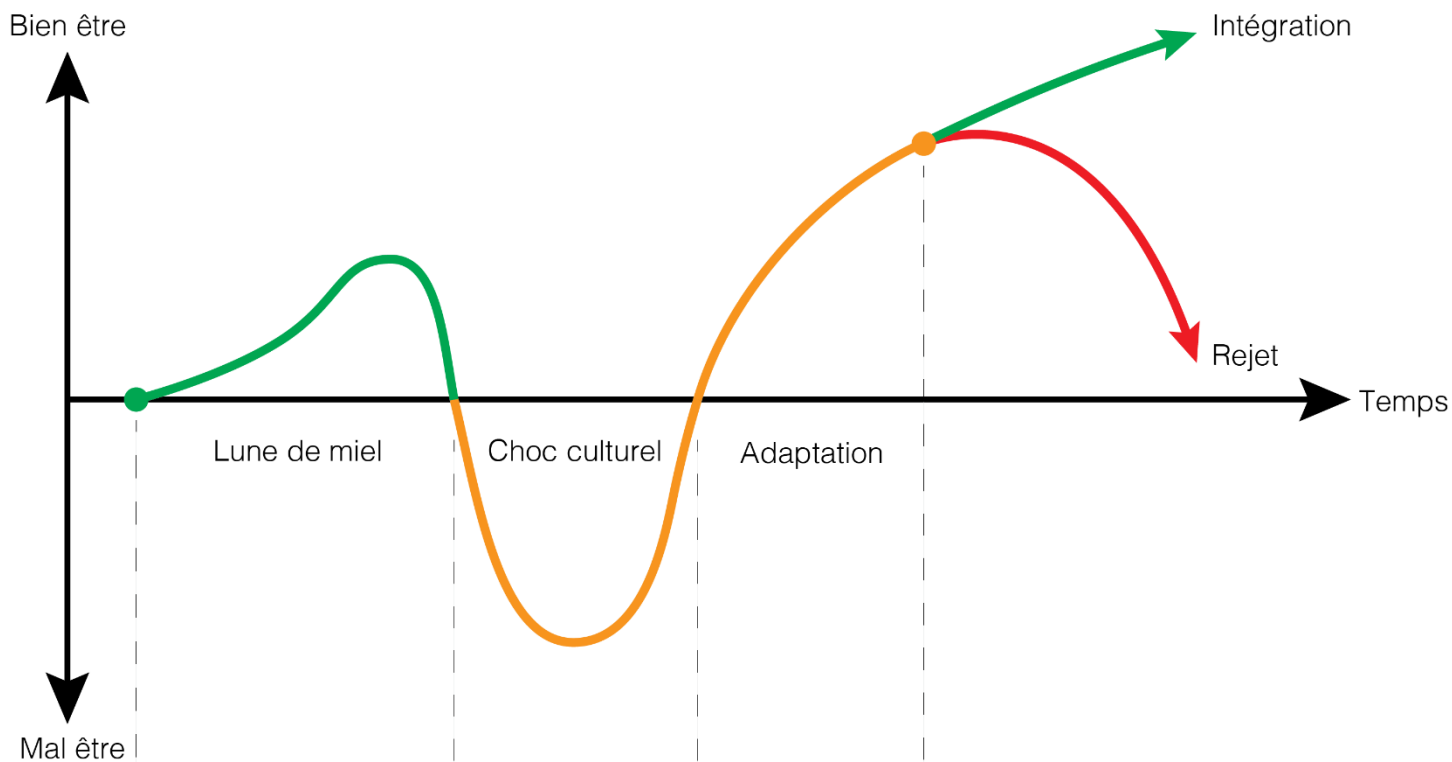
C'est lors de cette étape que le choc culturel est particulièrement visible. Cela peut être extrême pour la personne qui le vit car on se trouve confronté à la réalité des différences culturelles, du changement du milieu social ou du nouveau mode de vie. On se rend compte que certaines valeurs du nouveau milieu ne correspondent pas vraiment à son propre cadre de valeurs. Ce que l'on appréciait au début de l'aventure s'avère moins intéressant à la longue car on s'y est tout simplement habitué. La nouveauté s'estompe et certaines habitudes du quotidien commencent à nous déplaire. On devient alors plus facilement irritable lorsqu'on est face à des situations que l'on ne comprend pas. Tout est alors remis en question. À ce stade, la famille, les amis, les habitudes que l'on avait avant (nos repères) commencent à nous manquer terriblement. C'est une phase d'émotions négatives intenses – frustration, surprise, tristesse, impuissance, solitude, stress et angoisse.

3. Phase d'adaptation

Après avoir surmonté la phase de la crise, on arrive au stade de l'adaptation. On commence alors à se faire aux changements. On est en mesure de mieux les comprendre, de s'y confronter ou simplement de les accepter ! On vit ce stade comme un retour à la normale. Les sentiments négatifs que l'on a pu ressentir dans la phase de la crise s'estompent peu à peu. À ce moment, on se plaît de plus en plus du nouveau milieu, de la nouvelle culture ou du nouveau mode de vie.

La phase d'adaptation, qui est un stade d'acceptation, va s'ensuivre d'une période d'intégration. C'est une période où la personne a trouvé son équilibre et se sent en confiance. Lorsque la phase cruciale de l'adaptation n'est pas réussie, le risque de plonger vers un sentiment de rejet est fort probable, c'est-à-dire un retour dans notre milieu, pays ou mode de vie d'origine.

Il n'y a pas vraiment de remède miracle pour éviter le choc culturel, et il est alors important de faire preuve de patience et de persévérance. Mais une personne qui comprend mieux les phases de l'adaptation sera en mesure de mettre des mots sur ce qu'elle vit. Cette compréhension permettra de mieux vivre la situation et de ne pas se laisser submerger par des craintes ou des sentiments négatifs qui pèsent au quotidien.



Comment mieux traverser le choc culturel ?

Le choc culturel lié à l'adaptation est bel et bien inévitable. Cependant, une personne peut mettre des actions en pratique afin de mieux le traverser. Voici des exemples de comportements qui font une différence dans la gestion du stress et, conséquemment, dans l'adaptation :

Adopter de saines habitudes de vie	<ul style="list-style-type: none"> • Suivre une alimentation saine • Pratiquer de l'activité physique régulièrement • Adopter de bonnes habitudes de sommeil • Ajouter la détente à son horaire
Éviter l'isolement	<ul style="list-style-type: none"> • S'adonner à des loisirs • S'impliquer dans les activités étudiantes • Assurer l'équilibre entre les études et sa vie personnelle • Pratiquer des activités plaisantes • Trouver des occasions pour se créer de nouvelles amitiés • Se confier, parler de ses expériences avec ses proches