**Le choc culturel et la compétence culturelle**

# Choc culturel

Un choc culturel est un sentiment de désorientation vécu par une personne soudainement exposée à une culture, un mode de vie ou un ensemble d’attitudes qui ne lui sont pas familiers.

# Étapes d’un choc culturel :

1. La lune de miel : l’enthousiasme initial d’arriver dans un nouvel endroit très différent. Comme pour de nombreuses nouvelles expériences, l’arrivée s’accompagne d’un sentiment d’euphorie. Généralement, les gens se sentent excités, stimulés et enrichis.
2. La détresse : l’expérience ne semble plus nouvelle et excitante. Les gens peuvent se sentir confus, isolés, fâchés et avoir le mal du pays.
3. L’émergence : il s’agit de l’étape de l’acceptation. Les gens recommencent à se sentir eux-mêmes et commencent à accepter l’endroit où ils sont et la culture qui les entoure.

# Les symptômes d’un choc culturel peuvent se manifester tant sur le plan physique qu’émotionnel. Ils comprennent notamment :

* Mal de tête
* Difficulté à dormir ou insomnie
* Perte d’appétit
* Irritabilité ou colère pour de petites frustrations
* Mal du pays
* Sentiment de tristesse, de solitude et de vulnérabilité
* Sentiment de timidité ou d’insécurité
* Désorientation ou confusion

# Voici des façons d’aider les jeunes à se préparer au choc culturel, à le gérer et à l’atténuer :

* Se préparer : l’une des stratégies les plus efficaces pour réduire le choc culturel est de bien se préparer. Plus vous connaîtrez ce qui vous attend, plus vous serez à l’aise.
* Tenir un journal : écrire ce que vous ressentez et ce que vous vivez vous aidera à mieux vous adapter et à être en pleine conscience.
* Avoir un compagnon : trouvez un compagnon avec qui vous êtes à l’aise de parler si vous avez le mal du pays ou si vous vous sentez dépassé.

# Compétence culturelle

La compétence culturelle se définit comme la capacité des personnes et des systèmes à fonctionner ou à réagir efficacement dans différentes cultures d’une façon qui reconnaît et respecte la culture de la personne ou de l’organisation desservie. Les intervenants jeunesse compétents culturellement sont conscients et respectueux des valeurs, des croyances, des traditions, des coutumes et des pratiques parentales des gens avec lesquels ils travaillent.

# Voici des façons de développer votre compétence culturelle avec les jeunes :

* Apprenez-en plus sur votre culture et histoire, prenez le temps d’examiner vos valeurs et vos suppositions et leurs répercussions possibles sur votre relation avec les jeunes des deux groupes.
* Soyez conscient de votre relation au racisme et au colonialisme dans le contexte actuel et passé.
* Soyez ouvert au changement et prêt à être défié par les jeunes et les autres responsables.
* Renseignez-vous sur les jeunes dans votre groupe et dans le groupe partenaire.
* Soutenez l’exploration et la fierté de l’identité culturelle chez les jeunes et cherchez à les comprendre par leur façon de se définir.
* Discutez avec les jeunes de la perception qu’ils ont d’eux-mêmes et de leur place dans le monde, puis proposez-leur des ressources additionnelles. Encouragez-les à collaborer efficacement afin de favoriser le développement de relations interculturelles. En prenant part à des projets nécessitant une collaboration interculturelle, les participants au programme apprendront à travailler en équipe avec des personnes différentes d’eux, en plus de contribuer concrètement à leurs communautés.
* Incluez des leaders, des bénévoles et des praticiens aux horizons variés dans la programmation.
* Reconnaissez les différences et créez des espaces sûrs pour des dialogues ouverts. La diversité, la discrimination et l’inconfort ne devraient pas être des sujets tabous dans un environnement éducatif.
* Établissez des relations de mentorat entre les adultes et les jeunes. Faites venir différents conférenciers et invités de la communauté.
* Incorporez des éléments traditionnels de différentes cultures.
* Démontrez votre volonté de participer à des traditions et parlez d’idées différentes des vôtres.
* Organisez des évènements qui célèbrent la diversité et mettent en lumière certaines cultures.
* Adaptez-vous au stress découlant d’un choc culturel et gérez-le de votre mieux; aidez les jeunes à faire de même.

# Outil d’autoévaluation de la compétence culturelle du YMCA

La connaissance que vous avez de vous-même et des autres est importante et se reflète dans vos façons de communiquer et d’interagir. Cette évaluation devrait vous aider à réfléchir à votre niveau de compétence culturelle. Cet outil est personnel. Personne n’a besoin de le voir

—jamais! Soyez honnête.

Évaluez-vous sur une échelle de 1 à 5 (1 – jamais; 2-rarement; 3- parfois; 4- la plupart du temps; 5- toujours).

1. Je réfléchis à mon contexte culturel, à mes préférences et à mes préjugés liés à différents aspects de la diversité (\*) qui pourraient influencer mon comportement.

1 2 3 4 5

1. J’observe mes attitudes et mon comportement pour déterminer comment je traite l’information et donne le programme aux différents jeunes.

1 2 3 4 5

1. Je me renseigne sur la culture et la réalité de différents groups (basés par exemple sur l’ethnie, l’orientation sexuelle, le genre et les capacités) en participant à des cours, à des ateliers et à des évènements culturels, en lisant, en interagissant avec d’autres personnes, etc.

1 2 3 4 5

1. J’interviens de manière appropriée quand j’observe les autres adopter des comportements qui me semblent culturellement insensibles ou empreints de préjugés.

1 2 3 4 5

1. J’évite de stéréotyper et de généraliser les personnes et les groupes selon les dimensions de la diversité (\*) et d’autres facteurs.

1 2 3 4 5

1. Je crois que tous les jeunes peuvent réussir, peu importe leurs dimensions(\*). 1 2 3 4 5
2. Je suis prêt à m’adapter et à incorporer les opinions et les perspectives des autres afin de créer un environnement inclusif répondant mieux à la diversité des jeunes.

1 2 3 4 5

1. Je suis prêt à intégrer des changements afin de mieux servir les jeunes de différentes cultures 1 2 3 4 5

# Résultats

32 à 40 points :

Vous y avez déjà réfléchi et vous n’hésitez jamais à aborder certains de ces enjeux ou à en parler. Que ferez-vous demain en tant que champion de la compétence culturelle?

19 à 26 points :

Votre honnêteté face à vous-mêmes est un atout. Réfléchissez aux aspects que vous n’aviez pas encore considérés. Quelles perspectives vous aident-ils à envisager? Maintenant, essayez de parler de ces perspectives avec des gens qui sont différents de vous.

10 points ou moins :

Prenez le temps de faire une introspection. Vous pourriez trouver plus facile de d’abord en parler avec une personne dont le contexte est semblable au vôtre. Sans vouloir blesser les autres, vous pourriez sans le savoir perpétuer des comportements culturellement discriminatoires.

*\*Dimensions de la diversité: les caractéristiques uniques personnelles qui nous distinguent en tant qu’individus et en tant que groupes, notamment : l’âge, le sexe, le genre, l’identité de genre, la race, l’ethnicité, les capacités physiques et intellectuelles, la classe sociale, les principes, la religion, l’orientation sexuelle, l’éducation et l’expertise.*

**Ressources** : <http://madgic.library.carleton.ca/deposit/govt/ca_fed/fait_profileoftheieper_2000.pdf> https://[www.mcgill.ca/globalhealth/files/globalhealth/ProfileoftheIEPfr.pdf](http://www.mcgill.ca/globalhealth/files/globalhealth/ProfileoftheIEPfr.pdf)