

# Le chapitre suivant...

Guide pour les parents



*Brochure pour les parents qui accompagnent leurs enfants de troisième culture lors du retour au pays*

© 2017, TCK-Care Schweiz

Page de couverture: Miriam et Günter Kunz

Images de la version originale avec l'aimable autorisation de l'éditeur, Steve Bryant

*Chers parents*

*Cette brochure est destinée aux parents qui reviennent en Suisse avec des enfants dits « de troisième culture » (TCK) après un long séjour à l'étranger. Elle devrait leur permettre de prendre conscience des bouleversements subis par leurs enfants durant cette période de transition. Elle veut aussi les aider à accompagner leurs enfants le mieux possible dans leur nouvelle vie et dans leur nouvel environnement.*

*En parallèle à ce cahier, il existe une brochure de travail pour les enfants entre 5 et 12 ans qui les incite à des réflexions qui les aident à bien gérer la transition.*

*Bon vent à tous au départ de cette nouvelle aventure, passionnante et pleine de découvertes !*

*Käthi Schmid*

# Le retour : Entre réjouissance et appréhension

Les réactions de votre enfant dépendront de nombreux facteurs : son âge, le nombre d'années passées à l'étranger, sa personnalité, sa relation à son pays d'accueil et à son pays d'origine, les raisons de son déménagement, ses attentes et tant d'autres raisons.

Plusieurs études ont toutefois montré que quelques réactions-types sont récurrentes et méritent qu'on s'y arrête vraiment.



## **Tristesse**

Rentrer au pays, c'est perdre beaucoup pour un enfant : des amis, des enseignants, des personnes de confiance, des objets personnels, ses animaux de compagnie, des lieux bien connus et tant d'autres choses. Tous ces changements perturbent profondément les enfants et renforcent leur sentiment de ne pas connaître leur « pays d'origine ». Ce qui apparaît comme « la maison » aux parents ressemble à « l'étranger » pour les enfants. Vos enfants ont le droit d'être tristes. La tristesse refoulée ou ignorée pourrait provoquer de graves problèmes psychologiques.

## **Culpabilité**

Vos enfants ressentiront probablement de la culpabilité pour plusieurs raisons. Ils se sentiront coupables de retourner vivre dans un pays riche. Ils éprouveront de la tristesse et auront le sentiment d'avoir beaucoup perdu. Ils doivent absolument savoir que c'est normal d'avoir de telles réactions. Ils auront parfois l'impression de vivre un conflit de loyauté entre les amis qu'ils quittent et le pays qui les accueille. Encouragez vos enfants à jouir des apports des deux cultures dont ils sont issus.

## **Perte des repères**

Le retour au pays des parents bouleverse les habitudes familiales, supprime de précieux repères. Cela rend l'enfant extrêmement vulnérable et le résultat est l'incertitude.

## **Chaos dans la famille**

Tous les membres d'une famille sont déstabilisés par ces nombreux changements et réadaptations, mais tous réagissent différemment en fonction de leur maturité. Si vous avez déménagé plusieurs fois en peu de temps, vous avez certainement été frustrés de devoir vivre simplement avec des valises et le désordre que ça engendre ! Respecter des horaires, rencontrer de nouvelles personnes, prendre de nouvelles responsabilités, essayer de comprendre d'autres fonctionnements, tout cela peut vite devenir une montagne et faire perdre confiance aussi bien aux enfants qu'aux adultes. Dans ces difficultés d'adaptation il est essentiel de conserver des liens familiaux solides et un bon dialogue.

## **Instabilité émotionnelle**

Les enfants passent par toutes sortes de sentiments en rentrant en Suisse; d'un côté ils se réjouissent de découvrir tant de nouvelles choses et d'un autre, ils sont bien conscients de tout ce qu'ils ont quitté. Tout cela représente un grand bouleversement émotionnel, pas si facile à gérer.

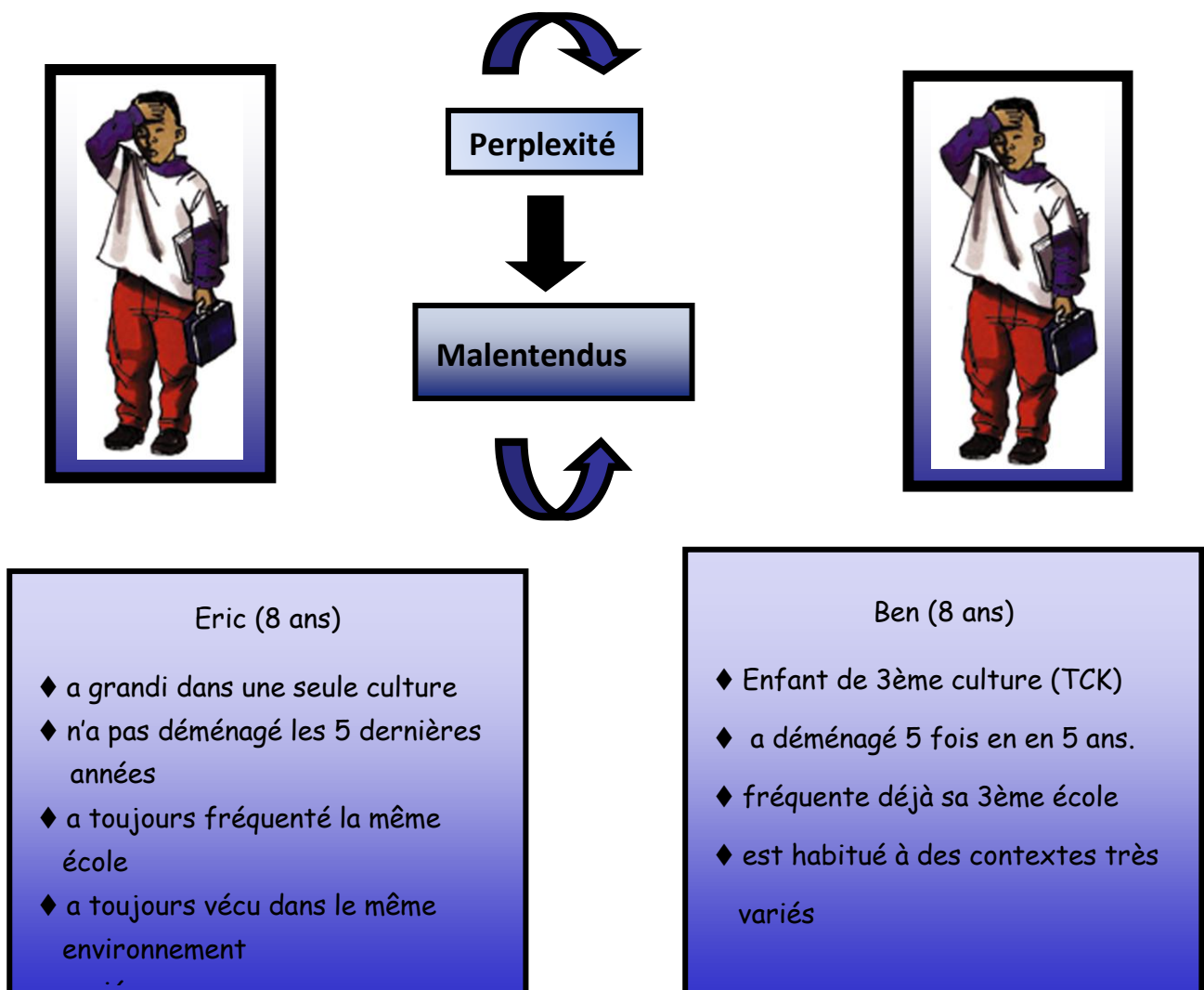
## Peurs et angoisses

Les enfants éprouvent de la peur et ont souvent des angoisses face à l'inconnu : il faut fréquenter une nouvelle école, rencontrer des personnes inconnues, se faire des nouveaux amis. Parfois ils peuvent avoir le sentiment que s'intégrer dans leur nouveau pays c'est trahir leur ancien pays d'accueil.

## Attentes trompeuses

Presque tous les enfants dits « de troisième culture » (TCK) ressemblent à des « immigrés cachés » en rentrant au pays. Ils ont la même apparence extérieure que leurs pairs, mais la culture dans laquelle ils ont grandi leur donne un autre regard sur les choses et les gens. Cela peut générer de la méfiance, voire du rejet de part et d'autre. Les deux enfants du schéma ci-dessous sont identiques, mais la ressemblance se limite aux apparences. Quand ils essaient de se comprendre réciproquement, ce n'est qu'incompréhension et désarroi : ils n'ont pas le même passé, ni les mêmes codes.

Voici quelques exemples de parcours de vie différents



# Réactions lors du retour

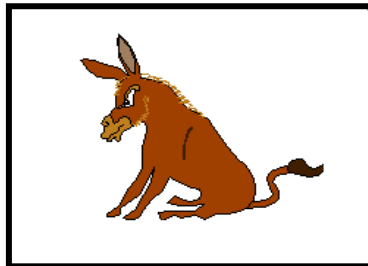
Des études ont montré différents types de réactions face au stress du retour. En voici quelques illustrations:

## Attitude caméléon



L'enfant dissimule sa vraie personnalité et se fond dans le nouveau paysage en refusant de parler de son passé. Comme un caméléon, il s'adapte, observe, apprend et imite ce qu'il voit. Il est très mal à l'aise si l'enseignant lui demande de parler de ses expériences passées à l'étranger.

## Colère - la tête de mule



Cet enfant essaiera par tous les moyens de prouver qu'il ne ressemble en rien à ses camarades et qu'il n'est pas prêt à s'assimiler. Il paraîtra alors arrogant et très critique en tout. Il est en colère, parce qu'il a dû quitter un environnement rassurant et aimé, et il veut prouver à tous combien c'était mieux là-bas ! Et par son attitude, il énerve tout le monde.

## Retrait – le hérisson en boule



Cet enfant, submergé par trop de nouveautés, décide de rester à l'écart. Il évite tout contact avec les autres, se réfugie dans les devoirs scolaires, regarde la télé pendant des heures, se perd dans des jeux informatiques, surfe sans mesure sur le net; tout cela afin d'oublier la douleur de sa réinsertion.

## Perplexité – à côté de ses pompes



Le désarroi d'un tel enfant lui fait commettre de grosses erreurs simplement parce qu'il ne connaît pas la culture et les traditions du pays. Chaque décision devient un problème immense, parce qu'il est tout à fait désécurisé, comme le serait un lièvre face aux phares d'une voiture en pleine nuit. De telles expériences renforcent encore l'idée d'être un marginal, mais elles peuvent aussi donner la force de poser les bonnes questions. Trouver les bonnes aides, adultes ou enfants, est alors capital et l'accompagnement par des pairs peut se révéler très précieux.



## **Regression – le petit chiot die kleine Welp**



Parfois l'enfant peut même régresser dans son développement- il s'intéresse aux jouets des plus jeunes. Il cherche à attirer l'attention par des comportements infantiles, particulièrement face à ses parents, ses frères et sœurs ou toute personne responsable de lui.

De telles attitudes ne font que révéler son stress, son insécurité et le chaos provoqué dans sa tête par les déménagements et les difficultés d'une nouvelle adaptation.

## **Apathie – le paresseux**



Cette attitude est liée au retrait et peut avoir de lourdes conséquences. L'enfant, qui semble écrasé par tout ce qu'il rencontre, refuse toute activité, évite toute rencontre. Il est toujours fatigué, préfère dormir ou rester à ne rien faire en attendant que passe la journée.

**En guise de conclusion** : Toutes les attitudes décrites plus haut sont loin d'être mauvaises ; il s'agit toutefois de trouver le bon équilibre. S'adapter sans faire trop de compromis avec ses convictions, être capable de résister à ce qui semble faux, savoir demander de l'aide ou des explications aux bonnes personnes ou parfois se retirer et prendre distance pour sa propre sécurité. Les parents doivent préparer leurs enfants à tous ces défis, constituer des réseaux et choisir si nécessaire de se faire aider par des professionnels. Il faut laisser du temps aux enfants, faire preuve de patience et leur offrir un soutien qui leur permette de bien s'intégrer à leur nouvel environnement.

Certes ces différentes réactions concernent plus les adolescents que les petits enfants. Il ne faudrait toutefois pas ignorer des attitudes de colère ou de retrait chez les plus jeunes. Pendant les premiers mois, il est normal qu'un enfant prenne un immense plaisir à regarder la télévision, à visionner des DVD, à jouer à des jeux vidéo ou à surfer sur internet, parce qu'il avait moins de possibilités dans le pays où ses parents travaillaient. Pourtant une fois le rythme retrouvé, il faut certainement essayer de rétablir un bon équilibre dans toutes ces activités.

# Où irez-vous habiter?

Il serait utile de donner à vos enfants des informations sur votre pays. Prenez une carte de géographie, situez le village ou la ville que vous habiterez, les localités avoisinantes, les pays alentour, ceux d'où viennent leurs amis ou les vôtres.

Voici quelques pistes :

## Sais-tu ...

1. Qui est actuellement président de la Confédération ?
2. Connais-tu d'autres conseillers fédéraux ?
3. Quelles stars actuelles de la musique ou du sport connais-tu ?
4. Quelles sont les grandes équipes sportives ?  
Quel sport est pratiqué dans ton pays, mais pas en Suisse ?
5. Quels sont les groupes musicaux à la mode en ce moment ? Les jeunes écoutent-ils de la musique classique ?
6. Quelles sont les séries télévisées et les acteurs à la mode ?
7. Quels sont les personnages publics importants et connus de tous ?
8. En quoi le niveau de vie en Suisse est-il différent de celui dans lequel tu as grandi ?
9. Qu'est-ce qui est le plus important ? L'argent et les biens matériels ou les relations sociales ?
10. Quelles sont les exigences de l'école que tu fréquenteras du point de vue de la discipline, du comportement, des attitudes face au travail, etc. ? Te sens-tu à la hauteur ou bien te faudra-t-il beaucoup de rattrapage ?
11. Où habiterez-vous ? Y aura-t-il plus ou moins de place pour chacun dans votre nouveau logement ?

12. Quelle est la taille de l'église ou de la communauté que vous fréquenteriez ?  
Connaissez-vous le pasteur et le responsable de la jeunesse ? Comment fonctionne le groupe de jeunes, connaissez-vous déjà certains jeunes ?
13. Y a-t-il des problèmes sociaux là où vous habiterez? Drogue, vandalisme, incivilités, immoralité, pauvreté, sida, corruption, problèmes de santé publique ?  
Ne pas apeurer les gens, mais ne pas être naïfs ; même s'il y a quelques problèmes de vandalisme par exemple, cela ne signifie pas du tout qu'il y ait de gros problèmes partout.
14. Pour voir les choses positivement :  
Quels avantages y a-t-il à vivre dans ton nouveau pays ?  
Est-ce qu'il existe de bonnes écoles bien structurées, avec une bonne discipline ?  
Est-ce qu'on se préoccupe des plus faibles ?  
Est-ce que le système de santé est bon ?  
Est-ce qu'il existe beaucoup d'offres de loisirs ?  
Est-ce que les routes sont sûres et les gens honnêtes.  
Est-ce que la communauté ou l'église est solide ?
15. Comment les jeunes occupent leur temps libre ?

**Si tu ne connais pas les réponses, cherches-les !**

# De jeunes enfants dans la famille

Il a été observé à plusieurs reprises que l'enfant le plus jeune a le plus de mal avec la transition, particulièrement s'il est en âge de scolarité. Pourquoi est-ce comme cela ?

1. Les enfants plus âgés ont le plus souvent atteint la fin de leur scolarité à l'étranger. Ils ont fait une maturité ou un examen équivalent, pendant que l'enfant plus jeune est encore au milieu de sa scolarité.



2. L'aîné a peut-être dépassé l'âge où il a profité des avantages qu'offre le style de vie d'outre-mer et il se sent limité dans sa liberté – selon la culture (surtout des filles adolescentes)

L'enfant plus jeune est toujours dans un environnement sûr et enfantin.

3. Certaines écoles mettent plutôt l'accent sur les besoins des élèves plus âgés. Ils pensent aux examens et au retour qui suit. Ces occasions sont dûment célébrées par des cérémonies et bals d'adieu. Ce sont des événements de clôture essentiels. Cependant, pour le plus jeune enfant il n'existe pas de telles fêtes.



4. Les jeunes enfants, qui ont suivi une école moins formelle, se sentent souvent plus proches des enfants indigènes, ont des amis indigènes, spécialement dans les villages ou petites villes. Les frères et sœurs plus âgés, en se rendant dans d'autres plus hautes écoles, sont devenus un peu plus autonomes.

5. Les enfants plus âgés vont souvent dans des écoles plus « fermées », tel que le collège ou l'université, comme ils l'auraient fait dans leur pays natal. L'enfant plus jeune est confronté au changement dans une grande classe, qui inspire la peur. De plus, de nombreuses écoles internationales ont un niveau plus élevé et un meilleur code de conduite. L'enfant plus jeune peut ainsi, lors de son retour, être confronté à un travail répétitif et une atmosphère pesante en raison du manque de discipline de la classe.
6. Toutes les raisons mentionnées pourraient être résumées en un sentiment de rancune. „Nous sommes revenus à cause de toi“ est peut-être une pensée ou une parole dite aux frères et sœurs plus âgés.

### Que pouvons-nous faire?

Nous devons prier pour nos enfants et garder en mémoire les réflexions « spéciales » de nos plus jeunes. Si nous comprenons leurs pensées, leurs sentiments, leurs peurs et que nous les écoutons, nous pouvons les aider à mieux vivre cette transition. D'une manière positive, nous pouvons les encourager à voir les bonnes choses dans leur situation. Passer beaucoup de temps avec eux et leur laisser vivre ce côté positif de leur avenir, va les aider. Nous pouvons leur dire que nous ne considérons pas les besoins de leurs frères et sœurs plus âgés comme plus importants que les leurs. Il est également important d'exposer la situation aux nouveaux instituteurs. Peut-être qu'ils n'ont pas été informés par la direction de l'école de l'identité des nouveaux élèves.



Faites en sorte que les frères et sœurs plus âgés comprennent les plus petits. Ils pourraient les blesser en faisant des réflexions sur le fait qu'ils en avaient assez du pays d'accueil et de l'école là-bas. Peut-être qu'ils sont surpris que leurs frères et sœurs plus jeunes aient de la peine à s'intégrer.

Au cas où l'école ne fait pas de fête de départ pour l'enfant qui déménage, alors rendez les attentifs. Il faut dûment célébrer le départ, même s'il n'y a pas de maturité à fêter. Et si l'école n'organise rien pour le départ, alors faites-le en famille.

# Préparation du retour



**REGARDER EN  
AVANT !**

# Préparer le départ

## Construire un radeau

Même s'il n'existe pas de moyen pour assurer un départ sans douleur, la réinsertion peut être facilitée si l'on observe quelques principes de base. Cela peut également permettre aux enfants de mieux faire face aux défis qu'ils rencontreront inévitablement. Le processus de transition a été comparé à la construction d'un radeau. En assemblant quatre poutres élémentaires, cela permettra aux TCKS et à leurs familles de mettre le radeau à l'eau et d'atteindre en toute sécurité l'autre rive.



## La première poutre : la réconciliation

Encouragez vos enfants à régler tout conflit interpersonnel – que ce soit avec des camarades de classe, des enseignants ou des membres de la communauté dans laquelle ils vivent. Comme pour tout autre personne, il est malsain pour un enfant de partir chargé du poids d'une relation. Cela touche naturellement les enfants plus âgés. (à partir d'un certain âge ?)





### **La deuxième poutre : Affirmer les bons souvenirs**

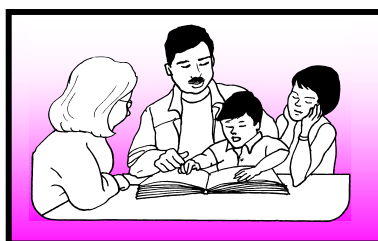
Encouragez vos enfants à penser à tous les points positifs que leur temps à l'étranger leur a apporté et à remercier ceux qui ont contribué de manière significative à ce que ce temps soit inoubliable. Cela pourrait demander d'écrire des lettres de remerciement, des cartes de remerciement, ou d'acheter ou bricoler des cadeaux pour les enseignants, aides et amis proches. Les enfants peuvent également être encouragés à offrir les jouets qu'ils ne peuvent pas prendre avec.



### **La troisième poutre: Dire au revoir**

Dire au revoir est essentiel si les enfants souhaitent vivre un départ réussi. Peut-être avez-vous prévu une fête d'adieu pour votre enfant à l'école primaire et l'encouragé à inviter ses amis/amies ainsi que des personnes adultes qui leur sont importantes (Souvent, les enseignants sont prêts à faire une telle fête à l'école).

Les enfants devraient également avoir la possibilité de dire au revoir à des lieux, des biens matériels et des animaux de compagnie bien-aimés. Cela pourrait demander de faire encore un court voyage à un lieu de vacances favori, pour qu'il puisse visiter une fois encore des lieux importants, ou simplement passer dire bonjour à la famille voisine.



### **La quatrième poutre : Envisager l'avenir**

3-6 mois avant de repartir, il est conseillé de repenser au déménagement. Vous pourrez accrocher la fiche de travail avec le titre « Comment ça sera... ? » au mur de la salle à manger. C'est une activité utile qui encourage toute la famille à regarder en l'avant et aide à former des attentes réalistes concernant le retour qui se basent sur

les connaissances du pays d'accueil et du pays d'origine. Il est bon si chaque membre de la famille peut s'exprimer sur ce qui lui manquera de son pays d'accueil et ce qui lui procure des sentiments mitigés dans son pays d'origine. C'est également utile pour les enfants de voir que leurs parents ont également des craintes et des angoisses concernant le retour à la maison.

Les quatre poutres peuvent également être définies par les mots suivant : „déménager – pardonner - dire au revoir – remercier ». Ce sont les mêmes principes, mais les termes sont peut-être plus compréhensibles pour les enfants.

**Les pages correspondantes dans le livret de travail sont :**

Les préparatifs pour le changement: p. 11

Comment est-ce que ça sera? : p. 6

Jeu : à vos marques, prêt, partez ! : p. 15ff

# Le moment approche

## Anticiper

Quelques mois avant de quitter le pays hôte, il est conseillé de discuter avec les enfants du prochain déménagement. Ils auront sûrement de nombreuses questions. Il est important de prendre le temps d'y répondre le mieux possible. Vous pourrez parler d'abord de tout ce qui sera différent dans la « patrie » et aider les enfants à se familiariser avec votre pays avant le départ. Voici quelques sujets à aborder avec eux.



**MONNAIE:** Vos enfants connaissent-ils la monnaie suisse? Essayez de rassembler quelques billets et pièces de monnaie et montrez-les à vos enfants. Vous leur éviterez ainsi des problèmes plus tard, quand ils auront affaire à de l'argent, par exemple à l'école. Vous les aiderez à être à l'aise avec cette monnaie lorsque vous arriverez en Suisse.



**NOURRITURE:** Parlez de la nourriture que vous mangerez en Suisse et de ce qu'on ne trouvera plus. Y-a-t-il quelque chose que vous pourriez emporter pour pouvoir préparer quelques plats préférés des enfants (p. ex. un sachet d'herbes ou d'épices) ?



**ACHATS:** Faire les courses peut se révéler une tâche écrasante. C'est le cas dans la plupart des pays développés. Si vos enfants n'ont encore jamais séjourné longtemps en Suisse, il est judicieux de parler avec eux de l'offre énorme et de la taille géante de certains magasins.



**MOYENS DE TRANSPORT:** Comment voyagez-vous actuellement en famille? Cela sera-t-il différent lorsque vous rentrerez dans votre pays ? Abordez ce sujet avec vos enfants. Si vous utilisez généralement les transports publics bon marché, il faudra un certain temps aux enfants pour s'habituer à se déplacer partout en auto. Mais si vous déménagez dans une grande ville où posséder une voiture n'est pas la meilleure solution, ils devront apprendre à utiliser les trams et les bus.

**COÛT DE LA VIE:** Le coût de la vie est souvent bas outre-mer. Il en ira différemment dans le pays d'origine. Il faudra renoncer à certains avantages actuels. Pour les enfants, cela ne sera pas facile de comprendre qu'ils ne pourront plus aller chaque semaine dans leur restaurant préféré ou passer de magnifiques vacances aux endroits les plus divers. Aborder ce sujet peut leur éviter des déceptions plus tard.



**HABITAT:** Où habiterez-vous à votre retour au pays ? Irez-vous dans un endroit déjà connu des enfants ? Si ce n'est pas le cas, quelqu'un pourrait-il vous envoyer des photos de votre futur lieu de vie ? Certaines familles habitent chez les grands-parents ou chez la parenté pendant quelques mois. Est-ce le cas pour vous ? Ou bien allez-vous acheter votre propre maison une fois en Suisse ? Aurez-vous un animal domestique qui remplacera celui dont vous devrez vous séparer ? Il vaut la peine de parler de ces questions à l'avance. Les enfants se sentiront plus à l'aise en déménageant.

**ECOLE:** C'est souvent le plus grand changement pour les enfants ; une bonne transition est un important facteur d'intégration. Dans quelle école iront-ils ? Combien de camarades y-aura-t-il dans leur classe ? Comment s'y rendront-ils ? Voilà des questions que les enfants vous poseront. Il est utile de prendre contact avec des amis ayant des enfants du même âge. Veillez à avoir plusieurs sources d'informations afin d'obtenir une image objective. Nous y reviendrons plus en détail dans le prochain chapitre.

# Tout emballer !



Vider son chez-soi et emballer tous ses biens est souvent extrêmement stressant pour toute la famille. Il y a bien sûr aussi un aspect physique, surtout pour ceux qui ont la responsabilité de trier, ranger et emballer. Mais il y a aussi un prix émotionnel à payer – et toute la famille doit y passer. Le processus émotionnel de la préparation des cartons devrait débuter plusieurs mois avant le départ et inclure vos enfants le plus possible. Même s’il est tentant de trier les affaires des enfants lorsqu’ils sont à l’école ou jouent avec les amis, cela n’est pas conseillé.

## COMMENT BIEN FAIRE SES CARTONS

Voici quelques idées pour inclure les enfants dans ce processus:

Encouragez les enfants à répartir leurs habits, jouets et autres objets en différentes catégories:

- ◆ Objets qu’ils tiennent absolument à emporter
- ◆ Objets qu’ils souhaitent emmener, mais qu’ils peuvent laisser, si nécessaire
- ◆ Objets à jeter
- ◆ Objets qu’ils désirent donner à des amis d’école
- ◆ Objets qu’ils désirent donner à des amis autochtones
- ◆ Objets qu’ils souhaitent vendre (p. ex. de gros objets tels que vélos, jeu de construction, etc.)

Vous voudrez certainement avoir votre mot à dire dans ces choix, mais permettez autant que possible à vos enfants de décider eux-mêmes. (Comparez avec les feuilles de travail du même nom pour les enfants, p. 6)

Même si ce n'est pas en relation directe avec les cartons, la famille doit réfléchir à ce qu'il adviendra des animaux domestiques.

- ◆ Voyez avec vos enfants s'il est possible ou non d'emmener les animaux domestiques
- ◆ Si vous les laissez là-bas, impliquez les enfants dans la recherche d'un nouveau foyer pour les animaux.
- ◆ Expliquez à vos enfants pourquoi il n'est pas possible d'emmener les animaux (p. ex. conditions de quarantaine, voyage trop long, éprouvant pour les animaux).
- ◆ Si la situation le permet, consolez vos enfants en leur promettant un nouvel animal dès que vous serez installés.

Encouragez vos enfants à réfléchir au bagage à main qu'ils souhaitent emmener pour le long voyage. Une feuille de travail est consacrée à ce sujet (p. 4).

# Planifier à l'avance

La planification et la préparation sont importantes pour la réussite du retour. Si les parents eux-mêmes hésitent jusqu'au dernier moment, cela sera difficile. Dans certains cas l'insécurité est incontournable, mais si possible, évitez-la – comme la peste !

Dès que vous connaîtrez votre futur lieu de vie, prenez contact avec l'école que vos enfants fréquenteront. Plus tôt l'école sera informée de la venue de vos enfants, mieux cela vaudra. Lors d'un précédent séjour au pays, certaines familles ont pris le temps de visiter les écoles avec les enfants. C'est utile car les enseignants et l'administration sauront déjà à qui ils ont affaire. Ils pourront aussi déjà communiquer les informations à fournir par les parents et l'école à l'étranger. Même si les petits enfants seront intimidés par la taille de l'école du pays d'origine – ils seront du moins préparés à ce qui les attend.



Il vous faudra prendre contact avec l'école pendant l'année ou les mois précédant le retour. Transmettez des informations importantes telles que résultats d'examens, rapports scolaires, etc. dès que vous les obtiendrez. Ainsi l'école aura un meilleur aperçu et pourra, si nécessaire, poser des questions afin de mieux comprendre les enfants. Plus l'école en saura et comprendra, plus douce sera la transition pour vos enfants.





Si les visites et la prise de contact précoce ne sont pas possibles, il est important de contacter l'école sans tarder. N'attendez pas d'être de retour au pays pour vous en occuper. Certains enfants dont les familles ont agi ainsi ont rencontré de graves problèmes. On a constaté trop tard qu'il existait de grandes différences entre le système scolaire à l'étranger et au pays. On aurait pu éviter certaines difficultés et préparer l'intégration si la communication avait été établie à temps.

# Planification et retour précipité

Il peut toutefois arriver qu'un retour précipité soit nécessaire, p. ex. lors d'évacuation pour raisons politiques ou médicales. Dans ces cas il n'est souvent plus possible de bien planifier le retour. La famille devra faire au mieux avec l'organisation d'envoi.



→ Plus le départ a été hâtif, plus il est important de « rattraper » le processus d'adieu, p. ex. en parlant en famille des expériences et des divers souvenirs et en prenant congé consciemment. Un futur voyage peut s'avérer très utile pour conclure.

## **Si possible – ne pas précipiter le retour**

Parfois l'organisation d'envoi met ses collaborateurs sous pression car il existerait une lacune « vitale » à combler ! Dans de tels cas, il serait sage que les parents demandent un report afin de planifier et préparer convenablement le retour. Ceci tant pour des raisons pratiques, p. ex. trouver un logement et une école, que pour la préparation mentale et émotionnelle.

Exemple:

Un garçon a dû passer, en un délai très court, de sa petite école internationale à une grande école dans son pays d'origine, loin vers l'est. Le déménagement a eu lieu en raison des exigences de l'employeur. Le temps de préparation et d'intégration était bien trop court.

Après quelques mois très difficiles, le jeune a dû être placé dans une école anglophone à l'ouest. L'atmosphère bien structurée et disciplinée de l'école située à l'est a été remplacée par une ambiance libre et légère à l'ouest. Finalement l'adaptation s'est faite, mais pas sans douleur.



### **Eviter les déménagements pendant les périodes critiques**

Il est bon aussi d'éviter les déménagements dans des phases critiques de la vie – par exemple peu avant la fin de l'école secondaire ou juste avant la maturité internationale.

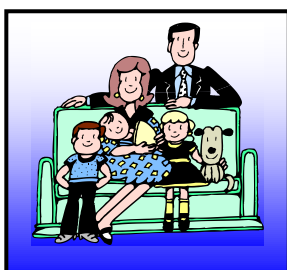
Exemple :

En plein milieu de l'année scolaire, une jeune fille a été retirée d'une petite école de monastère d'un pays méditerranéen, puis placée dans une grande école publique. Sans aucune explication sur le fonctionnement de l'école, elle était complètement perdue dans le système. Elle a passé le reste de l'année scolaire à survivre et à apprendre comment se débrouiller dans cette situation inhabituelle. La situation aurait été totalement différente si le déménagement avait été différé, ne serait-ce que de quelques mois. Elle aurait pu commencer l'année scolaire dans la nouvelle école et le changement aurait pu être préparé.

### **Si possible pas d'autres déménagements après le retour**

Un dernier point: planifiez vos déménagements de telle sorte que vous ne deviez plus déménager à nouveau après votre retour. Au début il peut être nécessaire d'habiter chez des membres de la parenté avant d'avoir son propre chez-soi. Prévoyez donc si possible de ne plus avoir de gros changements dans les premières années.

# Relations importantes



La famille élargie et les amis sont des contacts essentiels pour l'intégration de vos enfants. Vous avez probablement maintenu les liens par des courriels, des lettres, des cartes d'anniversaire, etc. pendant votre séjour à l'étranger. Vos enfants devraient bien connaître les personnes clés.

Avant le départ:

- ◆ Parlez souvent des personnes qui joueront un rôle important dans la vie de vos enfants: oncles, tantes, cousins et cousines.
- ◆ Envoyez des photos actuelles, des vidéos, etc. à votre famille et à vos amis au pays. Vous éviterez des surprises, car vos enfants ont beaucoup changé entre-temps.
- ◆ Demandez à vos proches de vous envoyer également des photos. Avec des caméras digitales et des e-mails, c'est facile de nos jours.
- ◆ Imprimez des photos et montrez-les souvent à vos enfants. Selon leur âge, essayez de vous souvenir des personnes importantes pour eux avant votre départ à l'étranger.
- ◆ Rappelez à vos enfants des événements particuliers avec les personnes nommées
- ◆ Constituez ensemble un album photo de vos années passées outre-mer.  
Encouragez même vos enfants à créer leur propre album. Ils pourront ainsi parler de leur pays hôte à leurs amis dès leur arrivée.

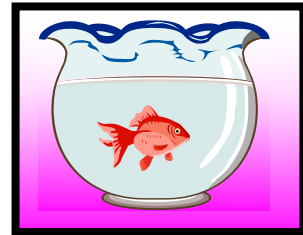
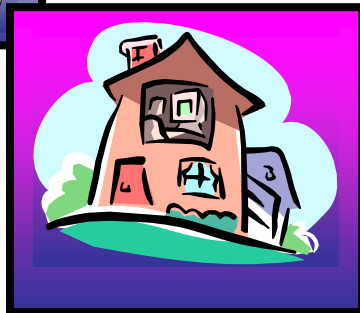
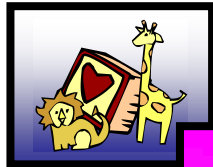


De  
retour !



**Aidez vos enfants dans leur  
processus d'intégration**

# La période d'adaptation



Surtout au début, il est extrêmement important que l'environnement familial soit un lieu sûr pour vos enfants – un refuge et un abri contre la pression de l'adaptation. La maison doit être un endroit où les enfants se sentent bien et où ils peuvent s'exprimer librement sur les avantages et les inconvénients du pays – sans craindre aucune remontrance.

## **Faite de votre foyer un lieu sûr pour vos enfants**

- ✿ Encouragez vos enfants à exprimer leur opinion sur la « patrie » – qu'elle soit positive ou négative. Pour eux, il vaut mieux extérioriser leurs sentiments à la maison qu'à l'école ou ailleurs. S'ils ne peuvent donner libre cours à leurs émotions, cela peut générer durablement de l'amertume, de la colère, des dépressions.
- ✿ Encouragez vos enfants à poser des questions. C'est le meilleur moyen d'apprendre à découvrir l'inconnu. Leurs interrogations continuelles pourront parfois vous fatiguer, mais soyez conscients qu'il est important pour vos enfants d'obtenir des réponses rassurantes pendant leur phase d'insertion.

- ⊗ Evitez de transférer vos propres insécurités et difficultés d'adaptation à vos enfants. Epargnez-leur des détails inutiles. Ils ont déjà assez d'ajustements à faire dans leur vie.
- ⊗ N'interdisez pas à vos enfants de dire ceci ou cela. Il y a bien sûr des expressions à éviter, mais il existe d'autres façons positives de rendre les enfants attentifs et sensibles que de simples interdictions.
- ⊗ Soyez sensibles aux besoins de vos enfants. Ils seront très divers les premiers mois. Laissez vos enfants exprimer leurs émotions et assurez-les qu'il est tout à fait normal de ressentir de la tristesse.
- ⊗ Comprenez que vos enfants réagissent autrement, même si vous revenez dans un environnement que vous connaissez vous-mêmes.
- ⊗ Maintenez une certaine routine. C'est utile dans les nombreux bouleversements de votre vie.
- ⊗ C'est maintenant le bon moment de ressortir les feuilles de travail « Comment ça sera? » (p. 6) et « Préparations pour le changement » (p. 11) et de parler des réponses des enfants. Y-a-t-il des choses qui leur manquent, comme ils s'en doutaient déjà ? Comment se sentent-ils dans « leur pays » ? Leurs attentes ont-elles été comblées ?

### **Une nouvelle école**

Expliquez aux enfants les principales différences entre l'école qu'ils ont fréquentée et celle où ils vont aller. Effectuez avec eux le trajet jusqu'à l'école pour qu'ils se sentent plus sûrs.

S'il est possible de rencontrer l'enseignant ou le directeur, faites-le et expliquez-leur où vos enfants allaient à l'école auparavant.

Demandez à l'enseignant de vous tenir au courant de l'évolution scolaire de votre enfant.

### **Entrenez encore quelques-unes des activités suivantes avant le début de l'école :**

- ◆ Allez voir un film avec vos enfants afin qu'ils puissent en parler à l'école
- ◆ Visitez des lieux historiques ou d'autres endroits intéressants dans les environs
- ◆ Allez à la piscine voisine, au supermarché, à la place de sport

- ◆ Créez des occasions où vos enfants puissent faire la connaissance des enfants du voisinage et tisser des amitiés avant le début de l'école. Ils pourront ainsi déjà apprendre quelques expressions courantes
- ◆ Faites-les lire quelques bonnes revues et bandes dessinées



Votre attitude positive et optimiste déteindra sur eux et les aidera dans leur processus d'adaptation.



**Annexe : Solutions du mot croisé de l'aéroport (p. 23-24 de la brochure des enfants)**

Ces images te sont certainement familières. Inscris la réponse dans les colonnes ou lignes correspondantes. Attention ! Les espaces entre les mots sont annulés.

Amuse-toi bien ! 😊

