

Expatriation : épanouissement et défis à relever.

Comprendre le vécu de ses enfants pour mieux les accompagner.

Mathilde GUILVOUT – psychologue clinicienne



RafflesMedical

Plan

1. L'installation dans un nouveau pays
2. Les difficultés d'adaptation chez les enfants
3. Le défi majeur : la question des racines et des origines
4. La construction de la personnalité
5. La famille comme repère stable
6. En tant que parents, être vigilants à ...
7. L'expatriation, une expérience enrichissante pour les enfants

1. L'installation dans un nouveau pays

Choc culturel : 3 étapes

❖ *Phase « lune de miel »*

enthousiasme, curiosité, exotisme, euphorie

❖ *Phase de la crise*

période d'installation, frustration, anxiété, nostalgie

❖ *Phase d'adaptation*

repères, sérénité, acceptation des différences culturelles

2. Les difficultés d'adaptation chez les enfants

Au début du séjour, il est normal de ressentir :

- ❖ Manque, tristesse, culpabilité
 - ❖ Surprise, incompréhension, déception
 - ❖ Dévalorisation, peur, manque confiance en soi
-
- ➔ Besoin de temps pour s'adapter
 - ➔ Ecoute, communication renforcée, réconfort
 - ➔ Encouragement dans un 2nd temps

Les difficultés d'adaptation

- ❖ Colère envers parents, rejet du pays d'accueil
 - ➔ l'aider à verbaliser ses émotions
- ❖ si culpabilisation des parents, doutes, remises en question du projet
 - ➔ Assumer la décision, expliquer ce choix

A l'arrivée dans un nouveau pays

Quand multi-expatriations :

- ➔ S'attacher / se détacher Quitter / être quitté
 - ➔ **Risque : fragilité au niveau du lien, de l'attachement**

- ❖ refus de s'investir dans de nouvelles relations :
 - Par loyauté ou protection
 - Relations superficielles, isolement, retrait, solitude

- ❖ refus de s'installer

- ❖ peur de décevoir (dévalorisation)

Les difficultés d'adaptation

Au cours du séjour :

- Difficultés relationnelles, familiales
 - Domaine scolaire
 - Estime de soi
- ❖ Difficulté / déception → idéalisation du passé
Moyen de fuir la difficulté
- Recadrer sur le présent, résolution du problème

Les difficultés d'adaptation

Si les difficultés persistent dans le temps ...

- * n'arrive pas à se faire des amis, trouver sa place, continue de se dévaloriser, très dépendant des autres
- * se renferme, ne manifeste pas d'intérêt ou de curiosité pour la culture, le nouveau pays
- * si la nostalgie, les regrets, la tristesse persistent
- * si refus de communication

➔ Il est nécessaire de consulter un thérapeute.

Les difficultés d'adaptation

Les personnes-ressources

- Adulte à l'extérieur du cercle familial restreint
- Relation positive avec l'enfant : soutien, aide
parrain/marraine, surveillant, animateur de loisirs



3. Le défi majeur : la question des racines, des origines

« On ne peut donner que deux choses à ses enfants : des racines et des ailes. » Proverbe Yiddish

- ❖ Adulte : personnalité construite, modèle culturel du pays d'origine (règles, codes, système de valeurs)
- ❖ Enfant : personnalité en construction, modelé par les différentes cultures
- ➔ se rattacher à des repères culturels et identitaires clairs
- ➔ savoir d'où il vient, se sentir ancré dans la famille proche et lointaine, situer sa place dans la famille (couple mixte)

La question des racines, des origines

Enfants multi-expatriés :

- * Pas de culture dominante : naviguent entre culture du passeport et différents pays d'accueil
- * Créent une culture patchwork : « **Troisième culture** »
- * Sentiment d'inappartenance, d'être « *de partout et de nulle part* »

« *Le monde est ma maison mais je ne sais pas répondre à la question « d'où es-tu ? »* »

La question des racines, des origines

A chaque nouvelle expatriation :

- * **Conflit de valeurs :**

- s'adapter aux nouveaux codes culturels
- humour, règles de politesse, notion de propreté, distance interpersonnelle ...
- Chez les enfants de couple mixte

- * **Réconciliation des enseignements**



La construction de la personnalité

- * Grandissent dans un monde multiculturel
 - * Environnement instable
 - * Attente d'un retour au pays : transitoire, temporaire
 - * Sens marqué de la différence
 - * Style de vie singulier, atypique
- Sentiment de connexion, d'appartenance très fort entre enfants expatriés**

La construction de la personnalité

- * **« le caméléon culturel » :**

- Bonnes capacités d'adaptation culturelle
- Sens de l'observation, imitation, intuition

- * **Absence d'équilibre culturel :**

- Adaptation « de surface »
- Quête permanente de leurs valeurs, peur perdre leur identité



La construction de la personnalité

Paradoxes

* **Acuité culturelle**

- Goût pour la découverte de nouvelles cultures
- Curiosité, sensibilité culturelle

* **Manque de connaissance de la culture d'origine**

- Histoire du pays, de leur région, de leur famille
- Codes d'humour, comportements sociaux
- Des références culturelles des jeunes (la mode, les émissions)

La construction de la personnalité

Paradoxes

* Réactivité

- Vie très mobile, conscience du moment présent
- Décisions rapides sur le CT, réactivité

* Attentisme

- Vision LT très floue, transitoire, attente d'un changement
- Difficultés prendre décisions LT (choix d'orientation)
- Attendre la dernière minute pour planifier
- Difficulté à s'enthousiasmer en avance (superstition)

La famille comme repère stable

Maintenir des repères stables, de la continuité :

- ➔ Maintenir les routines familiales
- ➔ Revenir régulièrement au même endroit en France
- ➔ Rester en contact avec la vie d'avant (amis, famille)
 - Ados : si trop de temps à communiquer avec les amis de France ➔ ralentir intégration, isolement



La famille comme repère stable

❖ La famille comme ressource et refuge

- Lieu d'échanges, de réconfort, se sent compris

➔ Encourager les activités familiales, découverte du pays
liens + fusionnels, attention au piège de l'autarcie

❖ La famille comme lieu d'appartenance et repère d'identité

- Se définissent à partir de liens plutôt que de lieux

➔ Maintenir les rituels familiaux + en créer d'autres

➔ renforce identité, cohésion familiale, « famille tribu »

La famille comme repère stable

❖ La famille comme équilibre culturel

→ valeurs du pays d'origine + apport des valeurs culturelles du pays d'accueil

→ Construction identité selon logique multiculturelle, assumer enfance singulière

❖ La famille comme repère d'identité

- Questionnements autour de leur identité, origines
- Se définissent à partir de liens plutôt que de lieux

La famille comme repère stable

❖ La famille comme modèle relationnel

- Famille restreinte : modèle relationnel référent
- Relations stables et harmonieuses entre les membres

❖ Les relations avec la famille restée au pays

- Encourager les relations à distance
- Retours réguliers au pays : renforce les liens
- Dans recherche d'identité :
 - ➔ place dans la généalogie, transmission histoire familiale
 - ➔ renforce sentiment d'appartenance au pays

6. En tant que parents, être vigilants à ...

❖ **Attentes trop importantes**

- Attentes et pression au niveau scolaire
- Attentes au niveau adaptation et progrès linguistiques
- Risques : refus de socialisation ou implication

❖ **Sur-implication**

- sur-implication, surveillance, sur-intervention
- ➔ Aider à s'adapter / ne pas le priver de ses ressources, autonomie

En tant que parents, être vigilants à

...

❖ Sentiment d'impunité

❖ Transfert de ses propres émotions

- Expatriation : un défi aussi pour les parents
- Prendre soin de soi, adaptation, épanouissement

❖ Matérialisme

- Perte d'un statut social, de privilèges très douloureuse
 - ➔ Privilèges temporaires

❖ Dénigrement

- ➔ Véhiculer une image positive du pays d'origine

7. L'expatriation : une expérience enrichissante pour les enfants

- * ouverture d'esprit, tolérance, capacités d'intégration des autres
 - * développement de compétences linguistiques
 - * développement des capacités d'adaptation
 - * capacité de penser « out of the box » : perspective originale sur les situations, gestion de problème novatrice.
 - * capacités d'observation et analyse
 - * Plus d'aisance dans les environnements nouveaux
 - * soif de découverte permanente
- ➔ des compétences très valorisées de nos jours (mondialisation ...)



**MERCI POUR VOTRE
ATTENTION !**

Références

- ❖ **Les Enfants expatriés : Enfants de la Troisième Culture**(2014). Cécile Gylbert. Les Editions du net.
- ❖ **L'enfant expatrié. Accompagner son enfant à travers les changements liés à l'expatriation** (2009). Gaëlle Goutain & Adélaïde Russell. L'Harmattan.

