



Références

Le mal du pays

Le mal du pays est une expérience courante pour de nombreux-ses étudiants-es lors de leur transition vers l'enseignement supérieur. C'est une période où se mêlent différentes émotions : l'excitation d'être sur le campus et de rencontrer de nouvelles personnes, la curiosité à l'égard de votre nouvel environnement et des opportunités potentielles, l'anxiété liée au fait de quitter votre foyer et de devoir reconstruire des liens, et le stress lié au fait d'être seul-e pour la première fois, pour n'en citer que quelques-unes. Cette séparation d'avec votre foyer (qu'il s'agisse de votre maison, de votre quartier, de votre ville et/ou de votre pays), que vous soyez à 20 minutes ou à 20 heures de distance, peut provoquer un sentiment pénible de nostalgie, qui peut avoir un impact sur votre santé mentale et votre bien-être.¹

Des études suggèrent que le mal du pays affecte négativement la capacité des étudiants-es à s'adapter à leur nouvel environnement social (c'est-à-dire le campus), ce qui peut entraîner de moins bons résultats sociaux et scolaires.¹ Mais une étude longitudinale menée auprès d'étudiants-es de premier cycle a révélé qu'au fil du temps, au cours de leur premier semestre, le sentiment de mal du pays diminue à mesure que les étudiants-es commencent à s'adapter à leur nouvel environnement, à établir une routine et à devenir plus sociables.¹

Les symptômes courants du mal du pays peuvent inclure²:

- Changements d'humeur (colère et irritabilité accrues)
- Baisse d'énergie et de motivation
- Sentiments d'impuissance/de désespoir
- Changements de poids (manger trop peu/trop)
- Manque d'intérêt pour les activités/loisirs qui étaient autrefois appréciés



Les effets potentiels du mal du pays peuvent inclure^{1,3}:

- Difficultés scolaires : baisse de la concentration, de l'attention et de la productivité
- Isolement social : s'adapter à un nouvel environnement tout en essayant de se faire des amis
- Réaction émotionnelle : jalouse/ envie envers ceux et celles qui ont leur famille à proximité et peuvent les contacter et/ou leur rendre visite, ce qui accentue le



- Détresse émotionnelle : anxiété, stress, dépression et solitude
- Effets physiques : manque de sommeil, maux de tête, fatigue et manque d'appétit



Pour mieux comprendre le mal du pays, le cadre des **<> 4 étapes pour s'établir ><** identifie les 4 étapes clés que vous pouvez rencontrer lorsque vous déménagez dans un nouvel environnement⁴:

1. Exaltation

Une fois que vous avez emménagé dans votre nouveau chez vous, vous pouvez ressentir de la joie et de l'excitation lorsque vous commencez à explorer votre nouvel environnement et à découvrir ce qui vous entoure

3. Projection émotionnelle

Cette étape peut impliquer une comparaison défavorable entre votre nouvel environnement et celui que vous avez quitté, vous amenant à projeter vos sentiments à son sujet sur autre chose. Par exemple, vous pourriez vous plaindre constamment de votre nouvel appartement, non pas parce qu'il y a un problème, mais parce que vous êtes submergé par le mal du pays. Vos sentiments à l'égard d'une chose (le mal du pays) sont attribués à autre chose (votre nouvel appartement). C'est un sentiment normal, mais n'oubliez pas de reconnaître ces émotions et de vous accorder le temps et l'espace nécessaires pour les ressentir.



2. Nouvelles routines

Cette étape concerne les aspects plus logistiques de l'adaptation à un nouvel environnement (horaires de trajet, localisation du magasin d'alimentation le plus proche, tâches ménagères)

4. Établissement

C'est à ce moment-là que vous commencez à vous sentir établi dans votre nouvel environnement. Vous vous êtes intégré-e avec succès dans la communauté, vous avez établi des routines et des liens, et votre nouvel environnement vous procure désormais ce sentiment de confort et de familiarité qui vous manquait au début de votre déménagement.

Façons de soutenir les étudiants-es qui ont le mal du pays

Offrez-leur validation et empathie

Reconnaissez que le mal du pays est une expérience courante chez les étudiants-es et que leurs sentiments sont valables

Mettez-les en relation avec les ressources du campus et de la communauté

Aidez les étudiants-es à entrer en contact avec les services disponibles sur le campus (par exemple, pair-aidance, counseling, groupes de soutien) et hors campus (par exemple, groupes communautaires) qui peuvent leur fournir des conseils et un soutien

Créez un environnement accueillant

Faites preuve d'écoute active afin de promouvoir un espace sûr pour les étudiants-es et de permettre une communication ouverte



Comment gérer le mal du pays



Reconnaissez et validez vos sentiments

Reconnaissez que vous avez le mal du pays et validez ce sentiment en vous disant qu'il est normal de ressentir cela. Avoir le mal du pays signifie que vous avez des liens significatifs avec les personnes et les lieux que vous avez laissés derrière vous. C'est un sentiment doux-amert que d'avoir tissé des liens et pris racine dans un endroit, ce qui est une chose très profonde et belle, pour ensuite le quitter et tenter de reconstruire cela ailleurs. Il peut également y avoir des réalités économiques, logistiques et pratiques qui rendent les visites à la maison difficiles, voire parfois impossibles, ce qui peut être difficile à accepter (par exemple, les frais de transport/voyage, le climat sociopolitique actuel, les restrictions en matière de visa, les engagements scolaires/professionnels).

Apportez un peu de chez vous avec vous

Qu'il s'agisse d'une tasse faite maison, d'un album photo, d'un bijou, d'un livre, d'une couverture confectionnée par un membre de votre famille ou de tout autre souvenir que vous avez reçu d'un proche, décorez et remplissez votre nouvel espace avec des objets qui vous rappellent votre foyer afin de vous procurer un sentiment de confort et de familiarité. Le fait d'avoir ces petits morceaux de chez vous disséminés dans votre nouvel environnement peut vous aider à vous sentir plus connecté, à conserver votre identité et à réduire votre sentiment de solitude, en vous rappelant que vous avez dans votre vie des personnes qui vous aiment et vous soutiennent.

Établissez un plan de communication avec vos amis-es et votre famille

Restez en contact avec vos amis-es et votre famille en élaborant ensemble un plan de communication (par exemple, appels téléphoniques, conversations vidéo, messages vocaux, partage de photos, envoi de colis) afin de vous tenir au courant de la vie de chacun-e. Une communication régulière avec ceux et celles qui vous manquent peut vous aider à maintenir un sentiment de normalité et de contact.

Bougez votre corps

Il existe de nombreuses façons de bouger (marche, course à pied, sport), qui peuvent toutes avoir un impact sur votre humeur, votre niveau de stress et votre sentiment de mal de pays. Se promener dans votre nouvel environnement est un excellent moyen de vous vider la tête et de vous familiariser avec votre nouvel environnement. Vous découvrirez peut-être votre nouvel endroit préféré, comme un café ou un parc, tout en renouant avec la nature.



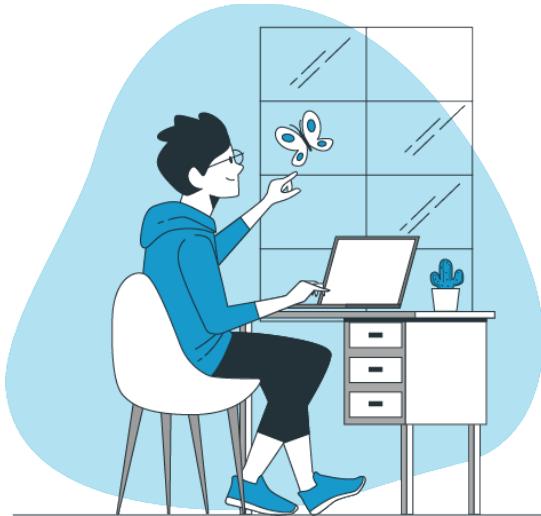


Créez de nouveaux liens sur le campus et en dehors

Se retrouver dans un nouvel environnement peut être intimidant, mais s'impliquer dans la vie du campus par le biais d'un club ou d'une organisation (par exemple, un club sportif, la pair-aidance, un club d'artisanat) peut vous aider à vous familiariser avec votre environnement et à vous intégrer à la communauté du campus. Si vous êtes un-e étudiant-e international-e, pensez à entrer en contact avec d'autres étudiants-es internationaux-ales afin de créer un réseau de soutien. Vous pouvez également chercher à nouer de nouvelles relations en dehors du campus. Recherchez des clubs communautaires locaux, des groupes de soutien, des centres d'amitié autochtones, etc. afin de rencontrer d'autres personnes et de nouer des liens.

Établissez une routine

Être sur le campus loin de chez soi signifie devoir reconstruire sa routine quotidienne. Ce type de bouleversement peut renforcer le sentiment de mal de pays déjà présent. Dans la mesure du possible, intégrez autant d'éléments de votre ancienne routine que possible dans votre nouvelle routine afin de conserver un sentiment de normalité et de familiarité (par exemple, lire avant de vous coucher, cuisiner des plats traditionnels, pratiquer une ou plusieurs activités culturelles, vous réveiller à la même heure et continuer à faire de l'exercice). Le fait de conserver certains éléments familiers de votre routine vous aidera à vous installer et à améliorer votre bien-être général.



Donnez-vous le temps de vous adapter

Il n'y a pas de durée établie pour s'adapter au mal du pays - la durée varie d'une personne à l'autre. Il peut être utile de prêter attention au moment où vous ressentez le mal du pays : est-ce à un moment particulier de la journée ? Pendant une activité spécifique ? Cette connaissance pourrait vous aider à élaborer des stratégies d'adaptation ciblées pour vous aider à traverser les hauts et les bas de l'adaptation à un nouvel environnement et à être conscient-e de la manière dont vous le faites. Le mal du pays est un sentiment courant chez les étudiants-es de l'enseignement supérieur, il est donc important d'être patient-e et de vous accorder le temps nécessaire (quelle que soit sa durée) pour vous adapter à votre nouvel environnement.

Recherchez le soutien du campus

Prenez le temps de vous renseigner sur les aides disponibles sur votre campus. Adressez-vous au service de bien-être de votre campus pour en savoir plus sur les programmes proposés et les types de services offerts (groupes de soutien, pair-aidance, soutien par les ainés-es, counseling).



**DITES-NOUS
CE QUE VOUS
EN PENSEZ !**

