

# Le choc culturel

Par Julie Dotsch

Le choc culturel est une réaction aux nombreux changements qui sont provoqués par l'exposition à une nouvelle culture. Chez les enfants, le choc culturel se manifeste de différentes façons : parfois par des signes physiques ou affectifs, et parfois par des signes cognitifs et sociaux. Pour obtenir plus de détails à ce sujet, veuillez lire le feuillet intitulé « Le choc culturel : Signes et stratégies de soutien ». Même les enfants nés au Canada peuvent éprouver un choc culturel si leur premier contact avec une culture différente se fait lorsqu'ils arrivent au programme de garde d'enfants. S'ils sont en contact avec une nouvelle langue pour la première fois, leur choc est parfois encore plus grand. Il est faux de croire que les enfants s'adaptent facilement à une nouvelle langue et une nouvelle culture. En réalité, les enfants ont habituellement plus de difficulté que les adultes pour les raisons suivantes :

- leurs mécanismes d'adaptation au stress ne sont pas aussi solides;
- leur sentiment de sécurité provient de leur famille, et celle-ci se comporte différemment parce qu'elle-même est en état de choc culturel;
- ils ressentent les choses physiquement, si bien que des changements physiques énormes ont un effet plus grand sur eux (p. ex., des vêtements plus chauds à porter en hiver, différents aliments, un lit peu familier).

## Le lien entre l'anxiété de séparation et le choc culturel

Un des signes de choc culturel est l'anxiété de séparation extrême. Lorsque l'enfant n'apprend pas à se séparer de son parent graduellement, l'anxiété de séparation est plus forte (p. ex., l'enfant est très méfiant, son lien avec le parent est affaibli et il a plus de difficultés à nouer des liens). Pour réduire le choc culturel, il faut tout d'abord procéder graduellement à la séparation du parent, avec l'aide de la même personne.

## Signes de choc culturel

Un enfant en état de choc culturel peut être souvent malade, agité ou extrêmement actif. Il est possible qu'il ne puisse pas contrôler ses

émotions. Beaucoup d'enfants sont également incapables de jouer, ou leurs façons de jouer et leur intérêt social sont limités. Certains enfants ont une faible estime d'eux-mêmes et leur capacité à parler leur langue maternelle peut régresser ou disparaître. Un enfant sous le choc culturel a parfois de la difficulté à se concentrer et à écouter, même dans sa langue maternelle. Ce ne sont pas tous les enfants qui souffrent de choc culturel. L'intensité des symptômes varie beaucoup.

## Facteurs agissant sur l'adaptation culturelle et stratégies

### Adaptation culturelle des membres de la famille

Si un parent est déprimé ou anxieux, ou s'il



se sent isolé ou sous l'effet du choc culturel, l'enfant peut sentir qu'il a perdu son point d'attache. Il est possible que le parent soit distant ou qu'il ait tendance à pleurer facilement. Sa langue peut être remplacée par le français ou devenir plus autoritaire. En établissant graduellement des liens de confiance, vous aidez les parents à garder un contact plus solide avec leur enfant. Vous pouvez aussi présenter les familles les unes aux autres pour les aider à établir un réseau de soutien social.

### Identité des enfants

Les enfants nouveaux arrivants peuvent perdre leur sens de l'identité lorsque leur famille ne parle plus la même langue à la maison, lorsque les signes de leur culture sont moins évidents ou lorsque l'habillement, les rituels et l'exposition des autres à leur culture diminuent. Si un parent est moins enjoué parce qu'il est sous l'effet du choc culturel, la situation porte facilement à confusion pour l'enfant. Les éducateurs peuvent renforcer l'identité des enfants en appelant chaque enfant par son nom correct dans des chansons et des conversations, et en apprenant des mots clés ou des expressions dans la langue maternelle de l'enfant. La famille est une excellente ressource pour apprendre des chansons, des histoires, des rituels et du matériel de sa culture. Lorsque vous intégrez plusieurs pratiques culturelles et familiales dans votre programme, vous manifestez du respect pour l'enfant et vous maintenez son lien avec ce qui lui est familier.

### Fonctionnement de l'enfant

Très souvent, les enfants ont de la difficulté à manger et à dormir lorsqu'ils sont séparés de leurs parents et au cours des premières étapes du choc culturel. Il arrive que les familles commencent certains changements

sans s'en rendre compte, comme le sevrage de l'allaitement maternel, du biberon ou de la sucette; l'entraînement à la propreté; ou laisser les enfants dormir seuls. Il est conseillé de demander aux parents d'attendre de faire ces changements jusqu'à ce que l'enfant se sente établi. Pour donner plus de confort aux enfants, les éducatrices peuvent demander aux familles quels sont les aliments préférés de leur enfant, comment il est habitué de s'endormir, et ainsi de suite.

### Étapes du choc culturel

Lorsqu'ils arrivent au programme de garde d'enfants, les enfants sont à diverses étapes du choc culturel. Leur expérience précédente dans des services de garde d'enfants en groupe, leur connaissance du français, la capacité de la famille de les aider et la gentillesse et la compréhension du personnel sont autant de facteurs qui font toute la différence pour atténuer l'impact du choc culturel. Chez certains enfants, les symptômes peuvent durer des années, et chez d'autres, seulement quelques mois.

Dans les premières étapes d'un choc culturel intense, il est possible que l'enfant soit incapable de tolérer le contact visuel, qu'il soit terrifié par les étrangers et qu'il ait des réactions extrêmes d'angoisse de séparation (p. ex., vomissement, agitation extrême). Certains enfants sont rigides, complètement désintéressés par ce qui les entoure, et d'une apparence presque catatonique. Avec les soutiens convenables, les enfants sont capables de tolérer la séparation mais pourraient être incapables de jouer. Ils peuvent passer de longues périodes à observer, à rêvasser ou à n'avoir aucune concentration. Certains enfants dans cet état ont beaucoup de colère et peuvent s'en prendre soudainement à d'autres enfants ou à des objets. D'autres



rejettent tout ce qui leur est inconnu, peuvent quand même graduellement tolérer une situation, mais régressent aussitôt que quelque chose change (p. ex., leur éducatrice est absente ou un autre membre de leur famille les emmène au programme).

À mesure que le choc culturel diminue, les enfants sont plus capables d'écouter et de traiter l'information. Leur curiosité revient et ils essaient de comprendre certains mots dans leur nouvelle langue. Dans certains cas,

les symptômes du choc culturel semblent disparaître complètement, jusqu'à ce qu'un déclencheur inconnu les fasse régresser. Ce genre de situation est habituellement temporaire et se produit le plus souvent lorsqu'un enfant est malade ou qu'il manque de sommeil. Les symptômes du choc culturel se manifestent différemment chez les enfants plus grands : ils peuvent, par exemple, rejeter la culture et la langue d'accueil ou leur culture et leur langue maternelle, ou ressentir une colère extrême pour avoir été retirés de leur milieu.

---

Julie Dotsch est conseillère sur la diversité en éducation de la petite enfance dans son entreprise One World. Elle est bien connue dans la communauté pour ses ateliers interactifs et ses connaissances spécialisées sur les enfants immigrants d'âge préscolaire et leur famille. On peut communiquer avec elle par courriel à [oneworld@sympatico.ca](mailto:oneworld@sympatico.ca)

