

## Choc du retour : le sentiment de perte et l'intégration des valeurs au retour d'un séjour prolongé à l'étranger

VANESSA MICHAUD  
Université de Montréal

Cet article propose un modèle théorique pluraliste et original à partir d'une réflexion mûrie sur les origines du choc du retour que certains individus expérimentent après un séjour prolongé à l'étranger. Dans la documentation scientifique, les difficultés inhérentes à l'expérience du retour sont explorées de manière concise, mais le phénomène n'est pas abordé en profondeur. La majorité des études ne cherche pas à en expliquer les causes mais plutôt à en décrire les implications. Ce modèle décortique les expériences de choc du retour rapportées par certains voyageurs et crée des liens entre différentes théories. Il explique ces expériences comme découlant d'un processus qui s'amorce à l'étranger. Les stimulations intenses et agréables vécues outre-mer mènent à un attachement à la mobilité (Molz, 2008), puis à un sentiment de perte au retour (Butcher, 2002; Storti, 1997) accompagné d'une difficulté à intégrer les nouvelles valeurs aux anciennes.

*Mots-clés* : voyageurs, choc du retour, attachement à la mobilité, sentiment de perte, intégration de valeurs

This article proposes an original and pluralistic theoretical model based on a reflection concerning the origins of reverse culture shock, which some individuals experience after an extended stay abroad. Existing scientific literature has described the difficulties inherent to the experience of returning to one's own culture after such a stay, but this phenomenon has not yet been explored in depth. Most previous studies have sought to describe the implications of reverse culture shock rather than its causes. The model proposed in this article dissects the experience of reverse culture shock while linking different theories about this phenomenon. This model explains reverse culture shock as the result of a process that begins while the traveler is still abroad. Intense and pleasant experiences abroad produce an attachment to mobility (Molz, 2008) and then a feeling of loss upon returning to one's own culture (Butcher, 2002; Storti, 1997), accompanied by difficulty integrating old and new values.

*Keywords*: travelers, reverse culture shock, attachment to mobility, feeling of loss, integration of values

Dans les sociétés contemporaines, le mouvement des individus et le progrès sont omniprésents sous une pluralité de formes, notamment dans les domaines du transport, des communications et des différentes technologies. Il en résulte une plus grande ouverture sur le monde. De plus, si on considère le rôle de phénomènes tels que la mondialisation et le multiculturalisme,

il va de soi que l'accessibilité aux cultures est nettement supérieure en comparaison aux décennies antérieures. Ceci fait en sorte qu'à présent, de plus en plus d'individus quittent provisoirement leur pays d'origine pour séjourner à l'étranger pour des durées plus ou moins longues, dépendamment du but de leur voyage. Selon le psychologue Marcel Bernier (2010), ce mouvement vers une autre culture existe depuis longtemps, mais la distinction principale réside dans le fait qu'à présent, il est davantage transitoire que permanent. Le *Conference Board of Canada* (CBOC), qui compile les données statistiques des offices de tourisme nationaux, prévoit d'ailleurs une augmentation des voyages à l'étranger d'environ 3 % par an, d'ici 2014 (Levasseur, 2010). Les voyageurs vont vers l'inconnu dans une optique de croissance personnelle (pèlerinages, retraites de yoga, aide humanitaire), d'affaires, d'études à l'étranger, de programmes vacances travail ou alors simplement de tourisme. Dans tous les cas, il existe moult ressources destinées à préparer

---

Mille mercis à toute l'équipe du JIRIRI pour les critiques et encouragements fort utiles à travers le processus, et à Roxane de la Sablonnière pour avoir permis à ce projet de voir le jour dans le cadre de son cours. Je tiens également à exprimer ma plus sincère gratitude à mes amis routards pour leur ouverture. En me partageant leur expérience de retour, ils se sont avérés véritablement inspirants. Des mercis tout spéciaux à Marie-Ève Desjardins pour son éternel soutien, ainsi qu'à tous ceux qui ont bien voulu lire cet article pour y apporter leurs commentaires additionnels. Toute correspondance concernant cet article doit être adressée à Vanessa Michaud (courriel : michaudvanessa@hotmail.com).

un voyage convenablement, ce qui permet souvent d'anticiper le choc culturel. Néanmoins, lorsqu'il est question de retourner dans leur propre pays, la plupart des routards ne sont pas préparés à vivre un choc (Adler, 1981; Bernier, 2010). Celui-ci peut se produire dès le retour, ou après un délai de quelques jours durant lesquels les retrouvailles avec les proches et leur excitation de revoir le voyageur placent ce dernier dans une phase éphémère dite « lune de miel », qui s'essouffle plus ou moins rapidement (Adler, 1981). Le choc du retour, soit le processus de réintégration et de réajustement à sa propre culture (Gaw, 2000), bien que demeurant un phénomène relativement récent, est une réalité percutante pour bon nombre d'individus séjournant à l'étranger (Adler, 1981). Son importance est donc non négligeable puisqu'il est même, dans plusieurs cas, vécu plus difficilement que le choc culturel d'arrivée dans un autre pays (Adler, 1981; Storti, 1997).

Le présent article explique l'expérience du choc du retour comme découlant d'un processus complexe qui s'amorce à l'étranger. Le modèle théorique proposé est pluraliste, dans le sens où il intègre diverses théories. Les notions de stimulations agréables vécues à l'étranger (Solomon & Corbit, 1978), d'attachement à la mobilité (Molz, 2008), de sentiment de perte (Butcher, 2002; Storti, 1997) et d'intégration de valeurs (Grabowski, Wearing, & Lee, 2007; Montuori & Fahim, 2004; Murphy & Anderson, 2003) représenteront les variables explicatives du phénomène. Le modèle servira de cadre théorique pour la compréhension de ce phénomène actuel et contemporain touchant un nombre croissant d'individus.

### **Choc culturel vs choc du retour**

On recense dans la littérature plusieurs études ayant déployé des efforts pour démontrer la convergence entre les expériences de choc culturel et celles du choc du retour (Baumeister & Leary, 1995; Christofi & Thompson, 2007; Mooradian, 2004; Rohrllich & Martin, 1991; Storti, 1997; Watt & Badger, 2009). Celles-ci ont en commun, entre autres, la difficulté (transitoire ou non) à combler une motivation fondamentale chez tout être humain : le besoin d'appartenance (Baumeister & Leary, 1995; Storti, 1997; Watt & Badger, 2009). Elles sont également toutes deux caractérisées par un sentiment de perte de repères ou d'indices familiers (Christofi & Thompson, 2007). De plus, elles requièrent de s'intégrer ou de se réintégrer dans un système culturel différent (Christofi & Thompson, 2007; Murphy & Anderson, 2003). En

outre, certains des changements psychologiques, sociaux et comportementaux vécus par l'individu expérimentant un choc culturel se retrouvent également dans le processus du retour (Mooradian, 2004; Rohrllich & Martin, 1991).

Bien que les divergences entre les expériences d'assimilation à une culture étrangère et de réassimilation à sa propre culture soient peu abordées en général, elles existent bel et bien. Pour comprendre le phénomène de la réinsertion dans sa propre culture, il importe d'établir ces distinctions. D'abord, le choc du retour est une expérience avant tout personnelle, émotionnelle et propre à chacun (Storti, 1997). Les changements qui en découlent se produisent de manière unique et ont une couleur singulière pour chaque individu. Ils impliquent donc des transitions identitaires lors de la réinsertion dans le pays d'origine. En effet, les routards peuvent ne pas avoir conscience des changements qui se sont opérés en eux lorsqu'ils étaient à l'étranger (Christofi & Thompson, 2007). On pourrait dire qu'il en va de même pour les transmutations à l'étranger, puisque le choc culturel peut également être intériorisé de multiples façons, selon la perception des gens et leur vécu. Certes, il est tout de même plus facile à partager, car la plupart des gens que les voyageurs rencontrent ont aussi vécu un choc culturel et peuvent donc les aider à s'adapter (Grabowski et al., 2007; Storti, 1997). Le voyageur qui revient dans son propre pays vit cette expérience plutôt en solo, ayant souvent de la difficulté à partager son vécu avec ses proches (Grabowski et al., 2007; Storti, 1997). Selon Gullahorn et Gullahorn (1963), le choc du retour se distingue du choc culturel en ce qui a trait aux attentes ou aux anticipations des individus par rapport aux difficultés encourues. Ainsi, le fait de s'attendre aux différences culturelles à l'étranger peut faire en sorte qu'un individu soit mieux préparé cognitivement que lors de son retour. Les difficultés sont, dans ce cas-ci, généralement moins attendues et prennent celui-ci par surprise (Grabowski et al., 2007; Storti, 1997). En fait, la compréhension du choc culturel se fonde sur des éléments généralement plus évidents que pour le choc du retour.

### **Choc du retour et difficultés**

Les difficultés sous-jacentes au retour, rapportées communément dans les articles scientifiques sur le sujet, peuvent être d'ordre académique, psychologique, personnel, interpersonnel ou identitaire (Gaw, 2000). Elles incluent les conflits d'identité culturelle et les perturbations dans le concept de soi (Sussman,

2000), les problèmes académiques, la solitude et l'isolement social (Butcher, 2002; Gaw, 2000), ainsi que la dépression et l'anxiété (Gaw, 2000). D'autres difficultés également courantes sont la confusion entre les valeurs (Mooradian, 2004; Pritchard, 2010; Sussman, 2000) et les difficultés dans les relations interpersonnelles (Butcher, 2002; Gaw, 2000). Par conséquent, on retrouve chez plusieurs une nostalgie de l'ailleurs, c'est-à-dire du pays visité, ainsi que d'autres symptômes qui rappellent ceux de la dépression: des perturbations au niveau du sommeil et de l'appétit, une perte d'intérêt pour les activités plaisantes habituelles et un sentiment de tristesse (Bernier, 2010).

### **Théories de la réinsertion d'étudiants ou de travailleurs**

Une récente étude réalisée auprès de groupes d'étudiants asiatiques, de retour dans leur pays d'origine après avoir complété une partie de leur éducation en Occident, a révélé que leurs principales difficultés avaient été de se réadapter aux attentes de leurs employeurs ainsi qu'à la nature et aux valeurs de leur société, en dissonance avec celles des Occidentaux (Pritchard, 2010). Par exemple, la liberté d'expression de leur identité expérimentée en Occident n'avait plus sa place dans leur société collectiviste où le fait de chercher à se distinguer était perçu de manière négative (Mooradian, 2004). Par contre, ceux-ci n'ont tout de même pas eu de problème majeur d'ordre social à leur retour, c'est-à-dire avec leur famille et leurs amis (Pritchard, 2010).

Néanmoins, une étude similaire effectuée auprès de groupes d'étudiants asiatiques ayant séjourné en Nouvelle-Zélande montre, qu'à l'inverse de la précédente, les transitions les plus pénibles ont été vécues avec les amis et la famille. Les tensions furent souvent palpables au sein de celle-ci (Butcher, 2002). La renégociation des relations interpersonnelles inhérente aux variations culturelles et aux changements dans la perception du monde induisit une détresse psychologique significative chez plusieurs étudiants qui souffrirent de solitude et d'isolement. Il en fut de même pour la confrontation avec les attentes de l'entourage. La notion de perte était au cœur de cette souffrance, c'est-à-dire une perte d'expériences et d'amis rencontrés à l'étranger. En outre, les étudiants semblaient avoir une mémoire sélective des événements; seuls ceux ayant été positivement vécus restèrent, alors que les mauvais moments disparurent. La mémoire des aspects du pays où s'est déroulé le séjour fut plutôt idéalisée en comparaison au pays d'origine (Butcher, 2002).

Un modèle plus récent propose que ce sont les perturbations dans le concept de soi et l'envergure des changements subséquents dans l'identité culturelle – à travers le processus de transition entre les cultures – qui prédisent le fonctionnement affectif, comportemental et cognitif au retour. Ils prédisent, par le fait même, la réponse psychologique à ces transitions, ou la sévérité du choc du retour (Sussman, 2000). Ces perturbations dans le concept de soi relèvent de conflits entre les valeurs culturelles, les symboles, les comportements et les règles de la culture d'accueil et de la culture d'origine (Seiter & Waddell, 1989). Ces conflits peuvent également relever du fait qu'il existe différentes manières d'organiser la réalité, que ce soit en ce qui a trait aux relations intimes, aux conceptions du soi, au temps ou à l'espace personnel (Montuori & Fahim, 2004). La reconnaissance de ces conflits est l'une des causes du choc du retour. Ceci s'explique par le stress issu de la pression exercée par les proches, lorsqu'ils constatent le comportement changé et imprévisible des voyageurs à leur retour (Freedman, 1986). En effet, ceux-ci peuvent avoir laissé tomber certaines barrières mentales pendant leur séjour à l'étranger. Il est donc possible que leur entourage ne reconnaisse pas certains aspects de leur comportement (Maddux & Galinsky, 2009). Afin de se sentir confortables, les individus ont besoin de pouvoir prédire le comportement d'autrui. C'est la raison pour laquelle les proches du voyageur exercent de la pression sur lui à son retour : afin de rendre son comportement à nouveau prévisible (Freedman, 1986).

### **Théories du chez-soi redéfini**

D'autres théories se penchent sur un aspect significativement distinct et peu abordé par les autres, soit la manière dont les voyageurs parviennent à développer un sentiment de chez-soi à l'étranger. Molz (2008) explore la redéfinition de la notion de chez-soi (ou de sentiment d'être à la maison) chez les personnes séjournant à l'étranger. En fait, selon lui, si la représentation du chez-soi inclut habituellement plusieurs registres spatiaux fixes dont l'espace domestique, le voisinage ou la nation, les voyageurs étendent cette géographie au monde entier. Ils font ainsi, en quelque sorte, une revendication cosmopolite du monde en tant que maison. En ce sens, cette revendication implique une disposition nouvelle envers les différences, ainsi qu'une tolérance, une flexibilité et une ouverture à une multiplicité de cultures. Dès lors, il y a émergence d'un attachement à la mobilité qui permet de se sentir à la maison dans une panoplie d'endroits (Molz, 2008). Il importe de souligner le fait que les voyageurs

choisissent délibérément de quitter leur pays d'origine. Ceci diffère de certains migrants et réfugiés dont le désir est avant tout de s'enraciner dans un nouvel espace et de développer un sentiment d'appartenance et de chez-soi dans le pays d'accueil. Il reste toutefois que, même chez les routards, certaines routines, pratiques et objets familiers sont utilisés pour se loger dans la mobilité. Les plus fréquents sont les suivants : boire un café le matin, l'accès à Internet via son ordinateur portable, les véhicules « campervan » qui constituent des maisons mobiles et les sacs à dos de voyage qui symbolisent des maisons portables (Molz, 2008).

Selon Storti (1997), afin qu'un individu développe un sentiment d'appartenance et de chez-soi, trois éléments sont requis : des gens familiers, des endroits familiers, ainsi que des routines et rituels divers. D'ailleurs, la création de nouvelles routines à l'étranger semble augmenter le sentiment de bien-être et de sécurité, ainsi que la confiance et l'estime de soi des voyageurs. Ces routines deviennent presque excitantes pour ceux-ci par le sentiment d'être à la maison et le bien-être qui en découlent. Se sentant en contrôle de leur environnement, ils peuvent alors relaxer, s'adapter à de nouvelles valeurs et normes qui induisent des changements dans leurs perceptions. Ils vivent dès lors moins de stress. Les changements dans les valeurs et les prises de conscience qui s'opèrent à l'étranger peuvent perturber le sentiment d'appartenance des individus à leur retour. Ils se sentent, contre toute attente, moins en contrôle de leur environnement, d'où le choc qui en découle.

### **Théorie des processus opposants**

Une autre théorie développée par Solomon et Corbit (1978), très différente des précédentes, est néanmoins fort pertinente dans le contexte du présent article. Elle stipule que tout individu, après avoir fait l'expérience de stimulations ou d'émotions intenses (processus initial), expérimentera par la suite un processus opposé. Par exemple, si les émotions initiales étaient très positives, le processus opposé impliquerait des émotions plus négatives. Ce processus opposé est, dans la majorité des cas, latent, inattendu et souvent plus profond ou d'une durée plus longue que le processus initial (Solomon & Corbit, 1978). De surcroît, dans la mesure où les stimulations et émotions intenses du processus initial sont vécues à plusieurs reprises, le processus opposé s'intensifie, débute plus tôt et s'atténue plus lentement. Ce modèle peut également aller dans les deux sens, c'est-à-dire que les stimula-

tions et émotions vécues à la base peuvent être tant positives (agréables) que négatives (désagréables). Le processus opposé peut donc être, de la même manière, agréable ou désagréable (Solomon & Corbit, 1978). Le modèle s'applique à toute forme de dépendance, que ce soit à la toxicomanie ou au parachutisme, mais également à l'ensemble des stimuli affectifs auxquels un individu est confronté tout au long de sa vie (Solomon & Corbit, 1978). Le modèle théorique proposé dans cet article tentera d'appliquer cette théorie au choc du retour, et particulièrement au sentiment de perte qui accompagne le retour.

### **Critique des théories**

Les théories existantes ont, pour le moment, davantage cherché à établir les similitudes entre l'expérience du choc culturel et celle du choc du retour plutôt que de miser sur leurs différences. Une autre critique générale peut être apportée à l'ensemble de la documentation scientifique disponible sur les implications du retour lors d'un séjour à l'étranger. Alors qu'une grande documentation est disponible sur le choc culturel, ce n'est pas le cas en ce qui concerne le choc du retour. Les articles sur ce phénomène sont plutôt restreints. La supposition implicite est que réintégrer son propre pays se fait aisément et relativement sans tracas, alors qu'en réalité, cela est vécu plus difficilement que l'arrivée dans un pays étranger pour plusieurs individus (Adler, 1981; Storti, 1997). Ce constat contre-intuitif est possiblement à l'origine du manque de documentation sur le sujet.

Par ailleurs, certains résultats de recherches effectuées auprès des groupes d'étudiants asiatiques, bien qu'ils soient pertinents en ce qui a trait aux variations culturelles qu'ils soulèvent, sont contradictoires. Effectivement, la première étude (Pritchard, 2010) stipule que ces étudiants n'ont pas connu de difficulté à se réintégrer au sein de leur famille et de leurs amis, malgré des changements dans leurs valeurs qui ont été influencées par celles de la société occidentale. Les divergences entre les valeurs collectivistes des cultures de l'Est et individualistes de l'Ouest étant bien connues, on pourrait s'attendre à l'inverse. D'ailleurs, Pritchard (2010) n'aborde que brièvement cet aspect, se contentant de souligner le fait que les résultats de son étude ne corroborent pas, sur ce point, ceux des études précédentes. La seconde étude (Butcher, 2002) mentionne clairement que les relations interpersonnelles ont constitué la principale difficulté des étudiants et qu'ils ont souffert de solitude et d'isolement.

La majorité des études traitant du choc du retour s'avère descriptive plutôt qu'explicative, même si elles reconnaissent toutes la détresse psychologique qui accompagne le retour (Butcher, 2002; Gaw, 2000; Grabowski et al., 2007; Seiter & Waddell, 1989; Sussman, 2000). Par ailleurs, ce sont généralement les différences culturelles qui sont soulignées pour expliquer le choc du retour vécu par les voyageurs (Butcher, 2002; Pritchard, 2010). Les modèles semblent prédire adéquatement le processus de réajustement à sa propre culture (Butcher, 2002; Gullahorn & Gullahorn, 1963; Mooradian, 2004; Pritchard, 2010), mais ils restent en surface, en survol du problème. Ils n'expliquent pas pourquoi revenir à la maison peut être si pénible et n'aident donc pas à comprendre entièrement le phénomène et les éléments qui pourraient l'expliquer en profondeur. Par exemple, l'étude de Butcher (2002) stipule que la notion de perte d'expériences et d'amis rencontrés à l'étranger est au cœur de la souffrance vécue au retour.

Il y a certainement d'autres variables relatives aux changements se produisant à l'intérieur de l'individu qui se trouvent également au cœur du problème. D'ailleurs, cette notion de perte pourrait être considérablement réinvestie, puisqu'elle semble relever davantage d'un sentiment de perte que d'une perte réelle. Quant à la théorie de Molz (2008), bien que très détaillée concernant les voyageurs et leur redéfinition de la notion de chez-soi, elle n'explique pas pourquoi ceux-ci ont tant de difficultés à se réadapter à la vie dans leur pays d'origine.

Le modèle de Storti (1997), pour sa part, mise davantage sur le sentiment d'appartenance perturbé dans le processus du retour que sur le sentiment de perte, alors que ce dernier gagnerait à être élaboré. Le sentiment d'appartenance ne peut certainement pas expliquer à lui seul le choc du retour. Les éléments qui le constituent – gens familiers, endroits familiers, routines et rituels divers – (Storti, 1997) sont présents au retour et, pourtant, le sentiment d'appartenance est tout de même perturbé. Le modèle devrait s'appuyer sur d'autres variables plus centrales, telles que le sentiment de perte.

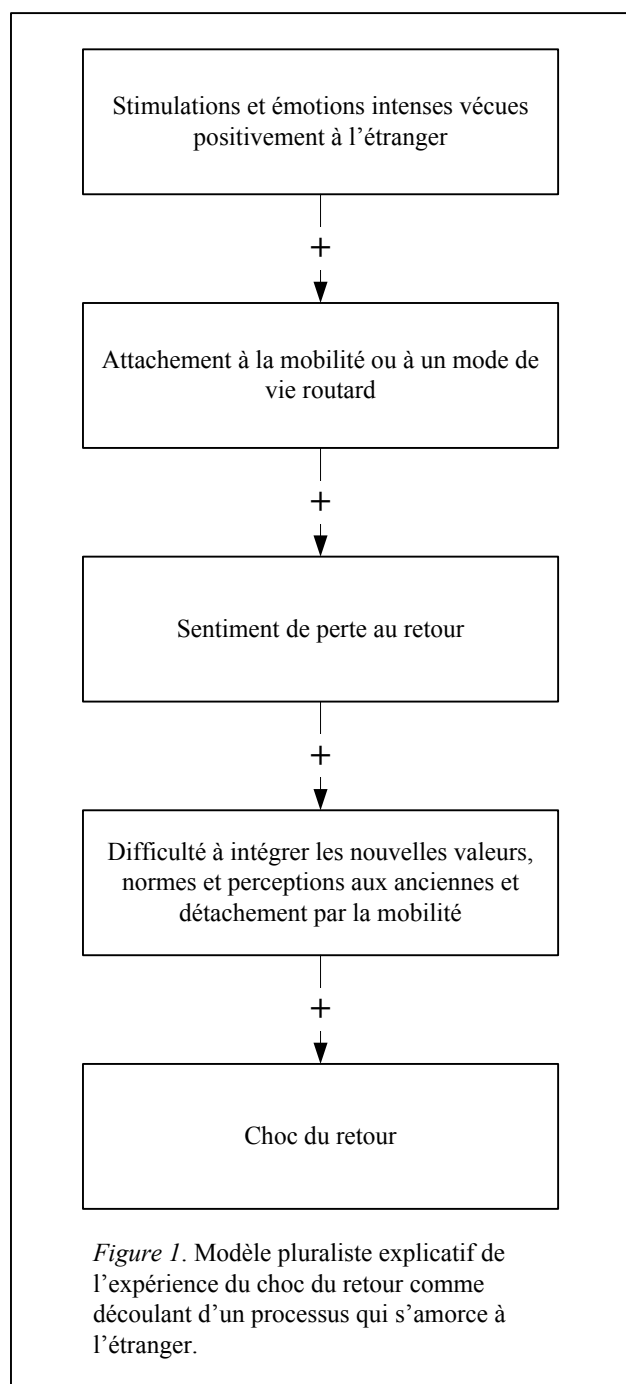
Finalement, en ce qui concerne la théorie des processus opposants (Solomon & Corbit, 1978), elle n'a à ce jour pas été mise en lien avec le choc du retour, étant donné le caractère récent de ce phénomène. Elle pourrait, certes compléter le modèle théorique en expliquant potentiellement la source du sentiment de perte vécu par les voyageurs au retour.

## Modèle théorique

Le but du présent modèle est de proposer une explication innovatrice et pluraliste qui permette de faire avancer les connaissances relatives au phénomène contemporain du choc du retour dans son pays d'origine, après un séjour prolongé à l'étranger. Pour ce faire, il tente d'ajouter des éléments aux théories préalablement élaborées. Il se veut pluraliste dans le sens où il crée des liens entre des théories existantes. Selon ce modèle, le choc du retour découlerait d'un processus qui s'amorce à l'étranger. Ceci s'avère un élément nouveau à propos du phénomène, puisque selon les théories présentes dans la documentation scientifique, le choc du retour constitue un processus qui s'amorce, de par son nom, au retour. Ainsi, le modèle propose que les stimulations et émotions intenses, dans l'optique où elles sont vécues à l'étranger comme étant positives, mènent à un attachement à la mobilité et à un sentiment de perte au retour. Le voyageur aurait alors de la difficulté à intégrer les nouvelles valeurs, normes et perceptions aux anciennes, et se heurterait au choc du retour.

Le modèle théorique proposé postule donc deux hypothèses. L'hypothèse principale est que le degré d'intensité du choc du retour fluctue en fonction de l'ampleur du sentiment de perte, en lien avec une difficulté à intégrer les nouvelles valeurs aux anciennes. L'hypothèse secondaire est que l'ampleur du sentiment de perte au retour varie en fonction de l'intensité du caractère agréable des stimulations à l'étranger, en lien avec un attachement à la mobilité. Ainsi, plus les stimulations et émotions positives sont intenses et vécues sur une longue période, plus il y aura un fort attachement à la mobilité, et plus le sentiment de perte au retour sera grand. Plus ce sentiment de perte est grand, plus l'intégration des nouvelles valeurs aux anciennes sera difficile et le choc du retour se manifestera, de la même manière, plus intensément (Figure 1).

La première variable de ce modèle explicatif du choc du retour est constituée des stimulations et émotions intenses, vécues à l'étranger comme étant très positives. Il est essentiel de préciser le caractère agréable de ces événements, car dans le cas contraire, le voyageur serait probablement heureux d'être de retour (processus opposé) et n'expérimenterait aucun choc, selon la théorie des processus opposants (Solomon & Corbit, 1978). Si les stimulations et émotions intenses sont positives et sources d'excitation, il semblerait que le voyageur développe un attachement (pour ne pas dire une dépendance, puisque plusieurs parlent du



voyage comme étant une drogue en soi) à la mobilité (Molz, 2008), qui constitue la seconde variable du modèle. L'adaptation à l'étranger serait alors grandement facilitée. En fait, les voyageurs s'attachent à un mode de vie routard dans lequel les rituels et routines leur apportent un sentiment de chez-soi malgré leur statut d'étranger (Molz, 2008).

Ceci mène à la troisième variable du modèle, soit le sentiment de perte présent chez les voyageurs qui

retournent dans leur pays d'origine. Il importe ici d'en nuancer le caractère particulier, puisqu'il peut également être vécu lors d'autres transitions de vie, ou changements quelconques qui surviennent au cours de la vie. En réalité, ces transitions - notamment le deuil, le passage du statut d'étudiant à celui de travailleur ou le fait de devenir mère - sont elles-mêmes très définies, c'est-à-dire que le changement de rôle, les conditions environnementales et les réponses en tant qu'êtres humains sont attendus et mesurables. La perte est claire et évidente. La source de la souffrance, s'il y a lieu, est identifiable et donc plus aisément compréhensible. Le sentiment de perte au retour d'un séjour à l'étranger, quant à lui, implique davantage une confusion (que ce soit par rapport aux valeurs, à l'identité ou aux ambitions) et est généralement inattendu et propre à chacun (Adler, 1981; Bernier, 2010). En outre, la transition s'opère dans un échange, puisque le voyageur revient également avec un bagage d'expériences, de rencontres et de nouvelles valeurs. La perte n'est donc pas concrètement identifiable comme c'est le cas lors d'un sevrage, de la perte d'un être cher ou d'un statut. La nuance réside donc dans le fait que ce sentiment demeure, justement, un *sentiment* de pertes multiples et à différents niveaux; son caractère subjectif fait en sorte qu'il n'est pas nécessairement proportionnel ou représentatif des pertes réelles. Ainsi, le temps qu'il doit prendre pour s'assimiler et faire du sens afin que le voyageur puisse en intégrer l'essentiel dans son identité est relatif à chacun. L'intégration des identités sociales et culturelles serait un processus cumulatif qui permettrait à la nouvelle identité de devenir plus significative et concrète au fil du temps, en plus de devenir une partie intégrante de la perception du soi en tant qu'individu (Amiot, de la Sablonnière, Terry, & Smith, 2007).

Bref, dans le contexte du retour, le sentiment de perte s'explique, d'une part, par une perte émotionnelle d'amis, de confidents et d'intimité (Butcher, 2002). Ceux-ci établissant parfois une proximité affective de façon plus rapide avec le voyageur, ce dernier peut s'être davantage dévoilé à eux qu'à certains amis de son pays d'origine (Storti, 1997). De ce fait, il peut également se sentir incompris à son retour, surtout s'il n'a pas d'amis avec lesquels il peut s'identifier dans cette expérience. Ses proches, ne sachant pas en quoi il a changé, peuvent lui rappeler ce qu'il était avant par leur manière de lui parler ou d'agir avec lui. Plus précisément, ils peuvent lui rappeler les barrières mentales qu'il a graduellement laissé tomber en voyage, par exemple les préjugés par rapport à une autre culture ou un autre peuple (Maddux & Galinsky, 2009).

Le voyageur peut également avoir l'impression de ne pas être en mesure de partager pleinement ses expériences (Grabowski et al., 2007) ou de ne pas sentir suffisamment d'intérêt de la part de ses proches (Storti, 1997). En effet, le support social constitue un élément crucial et une ressource considérable pour faciliter non seulement l'adaptation dans différents contextes de changements induisant du stress (Amiot et al., 2007; Terry & Jimmieson, 2003), mais également le développement et l'intégration de l'identité culturelle (Amiot et al., 2007). Il ne faut donc pas s'étonner de la détresse du voyageur à son retour dans ces conditions, puisque le support social reçu dans ces mêmes contextes de changements est également lié au bien-être de l'individu (Cross, 1995). D'autre part, les expériences intenses exigeant des forces ou des qualités que le voyageur a développées et qui contribuaient à son autoréalisation et à son sentiment de croissance de soi sont également vécues comme des pertes (Storti, 1997). Certes, le retour implique également une perte de stimulations, d'indices, de renforçateurs et de sources d'excitation, ce qui peut créer une impression que l'ancien environnement est moins intéressant. Le voyageur ressent comme une perte le fait d'avoir quitté un mode de vie auquel il s'était attaché. Il était attaché aux gens et aux endroits devenus familiers dans le pays d'accueil, ainsi qu'aux routines et rituels divers, qui lui conféraient un sentiment d'appartenance. Or, si on applique à ce phénomène la théorie des processus opposants (Solomon & Corbit, 1978), il est naturel d'expérimenter un tel sentiment de perte après avoir vécu pendant plusieurs mois des stimulations, émotions intenses et expériences extrêmement enrichissantes de croissance de soi et s'être, ainsi, attaché à la mobilité. Il serait donc logique de croire, toujours selon cette théorie, que ce sentiment de perte dure plus longtemps et soit plus intense pour les voyageurs dont les expériences ont été vécues comme agréables et dont le séjour a été plus long. Les stimulations auraient alors été vécues sur une plus longue période, d'autant plus que le voyageur se serait mieux adapté (et vraisemblablement il se serait davantage attaché à la mobilité).

En faisant une recension des expériences de retour des voyageurs, en lisant les récits de voyage d'auteurs ou en furetant sur les blogues de voyageurs de retour dans leur pays d'origine, on constate que certains éléments reviennent fréquemment, tels que le sentiment de perte (Butcher, 2002; Storti, 1997). Lors d'un séjour prolongé à l'étranger, il se crée inéluctablement des changements dans les valeurs, dans les normes et dans la perception de soi, du monde et de la vie

(Grabowski et al., 2007; Murphy & Anderson, 2003). Évidemment, si la culture du pays d'accueil est très différente de celle du pays d'origine, l'intégration des nouvelles valeurs aux anciennes sera plus difficile et requerra davantage de temps (Grabowski et al., 2007). Cette difficulté dans l'intégration des nouvelles valeurs aux anciennes, qui constitue la quatrième variable du modèle théorique, est vécue seulement si, à la base, un sentiment de perte est présent chez le voyageur (Butcher, 2002; Storti, 1997). Néanmoins, les nouvelles valeurs prennent racines non seulement dans les pays visités, mais également dans le fait de voyager en tant que tel. En s'exilant à l'étranger avec pour unique réminiscence tangible de son chez-soi un sac à dos, les voyageurs prennent conscience du peu qui est nécessaire pour vivre (Molz, 2008; Montuori & Fahim, 2004). Ceci est particulièrement saisissant pour les Occidentaux. En réalité, l'attachement à la mobilité dans laquelle les voyageurs parviennent à s'adapter et à se sentir à la maison au sein d'une autre culture (Molz, 2008) entraîne un détachement, par l'intermédiaire de cette mobilité, qui risque d'augmenter la difficulté de retourner à son ancien mode de vie. L'intégration des nouvelles et des anciennes valeurs est alors encore plus difficile. Ce détachement en est un, notamment, de certaines valeurs de la société occidentale se rapportant au temps et au matériel. En effet, les voyageurs peuvent prendre conscience qu'il existe différentes manières de concevoir les notions d'espace personnel et de temps (Montuori & Fahim, 2004). S'ensuit parfois, conséquemment à ce détachement, un changement dans le rapport au temps ou un décalage par rapport au rythme de vie rapide des Occidentaux (Bernier, 2010). Une épuration de ses possessions est également possible au retour, les choses étant entre autres moins prises pour acquises (Montuori & Fahim, 2004). Les nouvelles normes intériorisées à l'étranger peuvent également compliquer le retour, puisqu'elles rendent parfois l'ancien chez-soi étrange, ou irrationnel. L'individu, une fois de retour, doit donc transposer de nouvelles valeurs, normes ou perceptions dans son ancien cadre, ce qui peut créer un décalage, ou un choc (Storti, 1997). Il vit alors une période de transitions et de perturbations dans son concept de soi, où il doit réexaminer et réajuster ses priorités, ses valeurs, sa vision de lui-même et de son pays pour ensuite les intégrer dans sa nouvelle identité culturelle (Sussman, 2000).

### **Orientations futures**

Le modèle théorique développé dans le présent article explique le choc du retour par un processus qui

s'amorce à l'étranger. Il postule que les stimulations intenses vécues à l'étranger mènent à un attachement à la mobilité, puis à un sentiment de perte au retour ainsi qu'à une difficulté à intégrer les nouvelles valeurs, acquises à l'étranger et en voyageant, aux anciennes. Sa contribution réside dans son apport théorique concernant ce phénomène relativement récent qui touche de plus en plus d'individus. En connaissant davantage les origines de ce phénomène, il serait possible d'en réduire l'impact en mettant en place des programmes de soutien aux voyageurs et à leurs proches. Néanmoins, le modèle n'ayant pas encore été testé empiriquement, sa contribution comporte certaines limites statistiques. Par ailleurs, le modèle s'applique aux voyageurs ayant fait un séjour prolongé à l'étranger, soit d'une durée de plusieurs mois. En effet, afin d'être en mesure de s'adapter et d'assimiler les valeurs d'un pays, le voyageur doit y passer un certain temps (Storti, 1997). Néanmoins, la possibilité qu'un choc du retour soit possible après un séjour de seulement une ou plusieurs semaines dans un autre pays n'est pas pour autant exclue. Il y a certainement un lot considérable de facteurs impliqués, par exemple l'ampleur des variations culturelles, qui gagneraient à être vérifiés dans le cadre d'études empiriques.

Plusieurs études pourraient être proposées en réponse à ce modèle pour pallier au manque de documentation scientifique sur le sujet. D'une part, afin de vérifier la validité du modèle théorique proposé, une étude corrélacionnelle pourrait être réalisée. Le modèle serait alors vérifié empiriquement, afin de démontrer s'il existe bel et bien une corrélation entre le phénomène de choc du retour et les stimulations intenses et agréables vécues à l'étranger, l'attachement à la mobilité, le sentiment de perte et l'intégration des nouvelles valeurs aux anciennes. Si ce lien était confirmé, il pourrait, dès lors, être utile d'éventuellement développer et offrir des programmes de soutien spécifiques aux voyageurs dans leur processus de retour et de cibler à l'aide de questionnaires ceux qui pourraient en bénéficier. Ce modèle pourrait également favoriser, chez les proches du voyageur, une meilleure compréhension des difficultés vécues à son retour.

D'autres variables pourraient partiellement expliquer le choc du retour. Par exemple, il serait possible que le fait de revenir volontairement ou pas dans son propre pays (que ce soit à cause de l'expiration d'un visa, d'un manque d'argent ou de la fin d'un contrat) influence de manière indirecte l'intensité du choc du retour. Le caractère volontaire ou non du retour pour-

rait avoir un impact sur l'ampleur du sentiment de perte et sur la facilité à intégrer les nouvelles valeurs aux anciennes. Il serait également important de considérer la durée du séjour à l'étranger et le(s) pays visité(s). Ces variables pourraient être isolées et contrôlées dans le cas d'une étude cherchant à vérifier les notions de sentiment de perte au retour et d'intégration de valeurs, afin d'éviter qu'elles contaminent les résultats.

Somme toute, ce modèle se veut un complément à la compréhension du phénomène du choc du retour. Cette compréhension inclut le fait de revenir à la maison en comprenant qu'elle est devenue autre chose métaphysiquement, à l'intérieur de soi (Molz, 2008). Les applications du modèle pourraient, par exemple, démontrer si le choc s'estompe en continuant de cultiver le mouvement dans la stabilité, c'est-à-dire en faisant des projets et en trouvant de nouvelles sources de stimulations. Elles pourraient également démontrer si le voyageur peut atténuer le choc en acceptant le délai nécessaire pour que son entourage perçoive en quoi il a changé et en se laissant du temps pour intégrer progressivement les changements en lui-même et les nouvelles valeurs dans sa vie. Il convient donc d'appliquer le nouveau modèle dans plusieurs contextes, afin de vérifier la véracité de ses hypothèses et de pouvoir éventuellement aider et comprendre les voyageurs dans leur processus de retour.

## Références

- Adler, N. J. (1981). Re-entry: Managing cross-cultural transitions. *Group & Organization Studies*, 6, 341-356.
- Amiot, C. E., de la Sablonnière, R., Terry, D. J., & Smith, J. R. (2007). Integration of social identities in the self: Toward a cognitive-developmental model. *Personality and Social Psychology Review*, 11, 364-388.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497-529.
- Bernier, M. (2010). *Séjour à l'étranger: Le choc du retour*. Repéré à <https://www.aide.ulaval.ca/cms/lang/fr/pid/45356>
- Butcher, A. (2002). A grief observed: Grief experiences of East Asian international students returning to their countries of origin. *Journal of Studies in International Education*, 6, 354-368.



- Christofi, V., & Thompson, C. L. (2007). You cannot go home again: A phenomenological investigation of returning to the sojourn country after studying abroad. *Journal of Counseling and Development, 85*, 53-64.
- Cross, S. (1995). Self-construals, coping, and stress in cross-cultural adaptation. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 26*, 673-697.
- Freedman, A. (1986). *Cross cultural reentry: A book of readings*. Abilene, TX : Abilene Christian University Press.
- Gaw, K. F. (2000). Reverse culture shock in students returning from overseas. *International Journal of Intercultural Relations, 24*, 83-104.
- Grabowski, S., Wearing, S., & Lee, D. (2007). Coming home to culture shock: A preliminary analysis of volunteer experiences. *The VolunTourist*. Repéré à <http://www.voluntourism.org/news-studyandresearch41.htm>
- Gullahorn, J. T., & Gullahorn, J. E. (1963). An extension of the U-curve hypothesis. *Journal of Social Issues, 19*, 33-47.
- Levasseur, M. (2010). *Évolution des voyages internationaux des Canadiens*. Repéré à <http://veilletourisme.ca/2010/10/06/evolution-des-voyages-internationaux-des-canadiens/>
- Maddux, W. W., & Galinsky, A. D. (2009). Cultural borders and mental barriers: The relationship between living abroad and creativity. *Journal of Personality and Social Psychology, 96*, 1047-1061.
- Molz, J. G. (2008). Global abode: Home and mobility in narratives of round-the-world travel. *Space and Culture, 11*, 325-342.
- Montuori, A., & Fahim, U. (2004). Cross-cultural encounter as an opportunity for personal growth. *Journal of Humanistic Psychology, 44*, 243-265.
- Mooradian, B. L. (2004). Going home when home does not feel like home: Reentry, expectancy violation theory, self-construal, and psychological and social support. *International Association for Intercultural Communication Studies Journal, 13*, 40-52.
- Murphy, E. F., & Anderson, T. L. (2003). A longitudinal study exploring value changes during the cultural assimilation of Japanese student pilot sojourners in the United States. *International Journal of Value-Based Management, 16*, 111-129.
- Pritchard, R. (2010). Re-entry trauma: Asian reintegration after study in the West. *Journal of Studies in International Education, 15*, 93-111.
- Rohrlich, B. F., & Martin, J. N. (1991). Host country and reentry adjustment of students sojourners. *International Journal of Intercultural Relations, 15*, 163-182.
- Seiter, J. S., & Waddell, D. (1989). *The intercultural reentry process: Reentry shock, locus of control, satisfaction and interpersonal uses of communication*. Article présenté au Annual Meeting of the Western Speech Communication Association, Spokane WA.
- Solomon, R. L., & Corbit, J. D. (1978). An opponent-process theory of motivation. *The American Economic Review, 68*, 12-24.
- Storti, C. (1997). *The art of coming home*. Yarmouth, ME : Intercultural Press.
- Sussman, N. M. (2000). The dynamic nature of cultural identity throughout cultural transitions: Why home is not so sweet. *Personality and Social Psychology Review, 4*, 355-373.
- Terry, D. J., & Jimmieson, N. L. (2003). A stress and coping approach to organizational change: Results from three field studies. *Australian Psychologist, 38*, 92-101.
- Watt, S. E., & Badger, A. J. (2009). Effects of social belonging on homesickness: An application of the belongingness hypothesis. *Personality and Social Psychology Bulletin, 35*, 516-530.

---

Reçu le 29 juillet 2011

Révision reçue le 9 janvier 2012

Accepté le 18 janvier 2012 ■