



PASSION  
VOYAGE  
EXPRESS

Une présentation de



Publié le 17 juin 2014 à 05h00 | Mis à jour le 17 juin 2014 à 09h43

## Quand le retour fait mal



[Pierre-Olivier Fortin](#)

Le Soleil

(Québec) Nouvelle ville, nouvelle langue, nouveau climat, nouvelles rencontres, nouvelles boissons... Quand on se paie le luxe de prendre de longues vacances ou qu'on part vivre une grande aventure à l'étranger, souvent, c'est l'expérience d'une vie. On flotte sur un nuage. Alors, quand vient le temps de revenir, parfois, ça fait mal.

Des chercheurs espagnols ont découvert que le tiers des travailleurs de 25 à 40 ans sont frappés du « syndrome post-vacances » à leur retour, c'est-à-dire un sentiment général de « ça me tente pas » et de déprime qui affecte le sommeil, l'humeur, le fonctionnement, l'appétit, etc.

Cette proportion est encore plus élevée chez ceux et celles qui ont vécu une expérience de plusieurs semaines ou mois à l'étranger, comme de l'aide humanitaire, une session d'étude dans un autre pays ou une longue tournée des auberges de jeunesse. « Cinquante pour cent d'entre deux vivent des difficultés d'adaptation au retour, qui comprennent des symptômes de dépression », souligne le psychologue Marcel Bernier, qui étudie la question depuis une quinzaine d'années tout en travaillant au Centre d'aide aux étudiants de l'Université Laval.

M. Bernier n'a pu établir de distance ou de durée minimale pour souffrir de ce que lui appelle le « choc du retour ». Par contre, plus la culture est différente, plus le voyageur est jeune et plus il part longtemps, plus les risques augmentent. « Quand [le voyage] est plus long, dit le psy, t'oublies que tu dois revenir. Et quand t'as vécu trois mois de vie extraordinaire, t'acquiesces la perception que c'est ça, la vie. T'oublie la vie ordinaire. »

En voyage, on a aussi cette faculté de « se brancher sur la vie, sur ce qu'on vit ». C'est ce beau nuage qu'on prend le temps de regarder passer, mais qu'on ne remarquerait pas sur le chemin du bureau. Alors, au retour, « c'est un peu comme si on devenait des machines à fonctionner » dans le quotidien, poursuit-il, une « serveuse automate » avec une routine, des habitudes, nos petites choses à faire. Et alors, « tu sens que tu ne peux pas rembarquer » dans cette vie.

### « Un hybride culturel »

Le choc prendra quelques jours, voire quelques semaines avant de frapper. Parce qu'à l'arrivée, c'est d'abord « la lune de miel », énonce M. Bernier. « L'étape de la poutine Ashton », où on reprend contact avec les choses et les personnes qui nous avaient manquées. À cette étape, le voyageur est la vedette locale : les gens sont intéressés à écouter son récit et regarder ses photos.

Mais les gens commenceront bientôt à trouver qu'il radote, le pauvre. Faudrait qu'il passe à autre chose, un moment donné. « Mais toi, oppose M. Bernier, t'as pas envie de faire ça! T'as envie de repartir. Tu te sens comme un hybride culturel : un peu japonais parce que t'as embarqué dans la culture là-bas, mais pas Québécois comme les autres parce que t'as vécu des choses là-bas. » Chez lui, ce n'est pas chez lui. Mais là-bas non plus. Le voyageur aura tendance à glorifier ses souvenirs, même les plus anodins. Il idéalise éventuellement l'endroit d'où il revient, ce qui va l'amener à « douter de lui, de ses valeurs, de sa façon de vivre », ajoute le psychologue.

Mais le temps viendra où l'aventurier déchu se sentira un peu plus à sa place dans le quotidien. « Il va être capable de penser à son voyage sans trop de tristesse ou de nostalgie. » Très peu de voyageurs font une vraie de vraie « dépression clinique », assure Marcel Bernier, ajoutant que 90 % des aventuriers reviennent satisfaits de leurs séjours.

\*\*\*

### Six conseils pour atténuer le choc du retour

#### Savoir

Il faut « s'attendre » à un certain choc au retour, énonce le psychologue Marcel Bernier. « C'est normal, pis c'est correct. [Il faut] accepter de souffrir et d'avoir de la peine. »

#### Préparer

On prépare notre départ, certes. Mais levez la main si vous préparez votre retour autant que votre départ... Il faut prévoir une période d'adoption au retour et se donner du temps. D'autres auteurs suggèrent de reprendre graduellement le contact avec son milieu, sa famille, ses collègues, avant de revenir.

#### Bouger

En voyage, on bouge beaucoup, on découvre beaucoup. Alors, au retour, coller son postérieur devant un écran, quel qu'il soit, ne facilite en rien les transitions harmonieuses. Et comme plusieurs se sentent déjà étrangers à la maison, pourquoi ne pas profiter de cet état d'esprit pour redécouvrir sa ville comme touriste? Québec, ce n'est pas les pyramides, mais ce n'est pas mal non plus.

#### Planifier

Les idées du genre «ça va prendre un siècle avant que je ne revive une chose pareille» n'aident pas. Planifier des petites escapades peut alors être intéressant. De même, indique M. Bernier, «préparer son prochain voyage est une façon de se tourner vers l'avenir au lieu [de rester] dans la nostalgie».

#### **Raconter**

Replonger dans ses photos peut rendre triste, mais il ne faut pas trop attendre avant de le faire. «En général, classer, imprimer et choisir ses photos permet de reconstituer l'histoire et de bien digérer tout ça. On se dit alors qu'«on l'a vraiment vécu, mais c'est fini. C'est une façon d'intégrer la réalité», souligne le psychologue Bernier. On pourra raconter par l'image, mais aussi les mots. Cependant, si papa, maman, la voisine, votre collègue de gauche, de droite et d'en face n'en peuvent plus de vous entendre parler des chutes Iguaçu, pourquoi ne pas assouvir l'envie bien légitime de partager ses expériences par un blogue? Ceux qui avaient écrit des choses en ligne ou dans un journal personnel auraient tout intérêt à continuer après le retour, selon M. Bernier. «L'aventure se poursuit, mais à l'intérieur de soi!»

Pour plus de détails, consulter l'article de Marcel Bernier sur le choc du retour sur le site Web de l'Université Laval : <http://goo.gl/t2E5YD>  
([https://www.aide.ulaval.ca/cms/Accueil/Psychologie/Developpement/Choc\\_du\\_retour](https://www.aide.ulaval.ca/cms/Accueil/Psychologie/Developpement/Choc_du_retour))

© La Presse, ltée. Tous droits réservés.