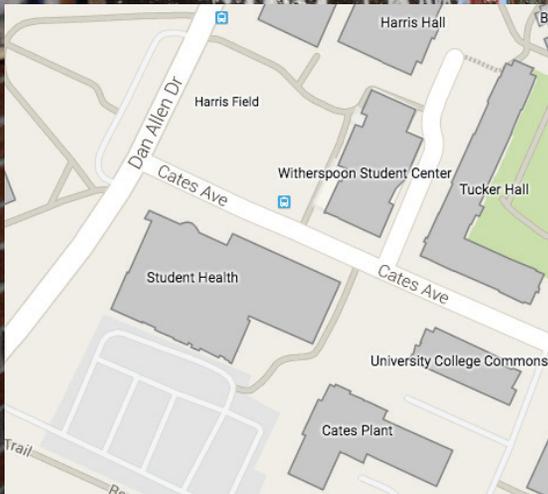


NC STATE

**Pourquoi se rendre au
Counseling Center**
Centre de conseil et d'accompagnement



NC State Counseling Center
2815 Cates Ave. - 2nd Floor
Raleigh, NC 27695
919.515.2423
counseling.dasa.ncsu.edu

Les conseillers peuvent guider les étudiants étrangers pour les aspects universitaires, sociaux et culturels de leur séjour aux États-Unis. Être étudiant étranger peut poser des problèmes bien spécifiques.

Les conseillers sont formés à vous venir en aide sur de nombreux sujets et ils ont de l'expérience. Les conseillers sont habitués à travailler avec des étudiants étrangers qui souffrent de dépression, sont anxieux ou rencontrent des difficultés relationnelles. De plus, un conseiller sera davantage en mesure de vous apporter son avis et ses conseils, en toute confidentialité, qu'un ami ou un parent.

En plus des nombreuses raisons que peuvent avoir tous les étudiants de se rendre au Counseling Center de NC State, il en existe de bien spécifiques pour les étudiants étrangers :

La barrière de la langue: Parler quotidiennement une autre langue que sa langue maternelle peut être stressant, mais également épuisant physiquement et émotionnellement (par ex. suivre les conversations, construire des relations avec les étudiants et les enseignants, étudier et apprendre dans une autre langue, etc.).

Les différences culturelles : Ne pas savoir si son comportement est socialement acceptable peut être source d'incertitude. Est-ce que je me fais bien comprendre ? Est-ce que je comprends vraiment ce que font les autres ?

Le mal du pays : Vivre loin de son pays peut être une source de stress pour les étudiants étrangers. Le mal du pays peut se manifester de différentes façons :

- Vos amis, votre famille et d'autres proches vous manquent
- Vous avez du mal à recevoir l'aide ou le soutien de votre famille à cause du décalage horaire et de l'éloignement géographique
- Tout ce qui rendait votre environnement confortable et familier vous manque, la nourriture, les vacances, les anniversaires, et bien d'autres occasions encore
- Être autonome et vivre seul pour la première fois

Une pression scolaire bien spécifique : Le Counseling Center vient souvent en aide aux étudiants étrangers qui ressentent la pression scolaire, par exemple :

- l'envie de ne pas décevoir sa famille, notamment réussir scolairement pour répondre à ses propres attentes et à celles de sa famille
- s'habituer à un milieu universitaire différent et qui a des attentes différentes
- votre famille et vos amis restés dans votre pays ne comprennent pas en quoi votre nouvel environnement universitaire est compliqué
- vos camarades de classe et vos professeurs américains ne se rendent pas compte de la difficulté d'étudier à l'étranger

La recherche d'emploi : Les incertitudes liées à la vie professionnelle et la recherche d'un emploi peuvent générer du stress chez les étudiants étrangers. Ces incertitudes portent entre autres sur l'obtention d'un visa de travail, le processus de recherche d'emploi aux États-Unis et notamment les ressources à mobiliser, ou encore la décision de rentrer dans votre pays ou de rester aux États-Unis.

Consulter un conseiller peut se concevoir comme un investissement pour votre bien-être et le développement de vos compétences, afin de mieux affronter à l'avenir les situations professionnelles et privées. Les effets bénéfiques que vous en tirez et les compétences ainsi acquises vous permettront à long terme de gagner du temps et de vous épargner des efforts.

