

Prendre la décision de vivre à l'étranger constitue l'un des moments les plus excitants de la vie d'un étudiant ou d'un jeune professionnel. Lorsque vous aurez décidé de sortir de votre zone de confort, vous aurez envie de boucler valises pour entreprendre votre aventure dès que possible. Mais attendez! Il faut prendre le temps de planifier, de bien préparer et d'anticiper votre voyage pour en profiter au maximum. Cet aide-mémoire vous donnera quelques conseils essentiels afin de bien vous préparer, d'assurer votre sécurité et de profiter au maximum de votre séjour à l'étranger.

L'ESSENTIEL À FAIRE AVANT LE DÉPART

La préparation est un des éléments les plus importants pour le succès de votre périple. Le climat, le transport, la sécurité ou les devises sont parmi les nombreuses choses à considérer avant le départ.

Prenez les devants

Assurez-vous d'avoir les articles essentiels en ordre et entreprenez vos démarches pour votre passeport, vos visas et vos assurances de voyage jusqu'à six mois à l'avance. Faites vos demandes dès que possible, et considérez ensuite le transport et le logement.

Préparez vos bagages

On ne le dira jamais trop : voyagez léger! Ceci est encore plus crucial si vous voyagez sac au dos. Ayez une tenue professionnelle dans vos valises au cas où une opportunité d'emploi se présente, mais soyez d'abord et avant tout pragmatique dans vos préparatifs plutôt que de privilégier les dernières tendances en matière de mode.

- **Documents de voyage à jour.** Imprimez plusieurs copies de vos billets, de votre assurance, des preuves d'acceptation à votre programme et des numéros d'urgence. Prenez note des contacts de votre ambassade et des officiels de votre programme à l'étranger, de la compagnie d'assurance, et d'autres informations pertinentes. Assurez-vous d'avoir votre passeport, vos visas et toute autre carte d'identité le plus tôt possible, et faites-en des photocopies. Vous aurez ainsi l'esprit tranquille.
- **Médicaments et premiers soins.** Assurez-vous d'apporter ce dont vous aurez besoin pour toute la durée de votre voyage en terme de médicaments prescrits. Si vous portez des lunettes et des lentilles cornéennes, apportez de la solution de nettoyage, d'autres lentilles, vos lunettes et une copie de votre prescription. Une petite trousse de premiers soins est toujours utile, surtout en cas de randonnées, d'escalade ou de travail particulièrement physique.
- **Devises.** Apportez une petite somme en devises de l'endroit où vous allez ainsi que des devises de votre pays.
- **Cadeaux.** Il est bon d'apporter un petit cadeau d'appréciation si vous habitez en famille d'accueil ou visitez une organisation caritative locale.
- **Convertisseurs de courant.** Les prises de courant et la tension électrique diffèrent à travers le monde. Assurez-vous d'être muni des convertisseurs et adaptateurs appropriés à votre destination.
- **Une touche professionnelle.** On ne sait jamais qui on peut rencontrer dans un avion : vous ferez certes bonne impression à un employeur potentiel en ayant un C.V. ou une carte professionnelle avec vous en tout temps.
- **Quoi laisser chez soi?** Il est toujours plus prudent de laisser chez soi les objets avec une valeur sentimentale ou économique. Laissez derrière vous tout ce qui attirerait l'attention sur vous ou que vous ne voudriez pas perdre.

Recherche et planification

La préparation ne se limite pas aux bagages et à la documentation : c'est aussi un processus mental. La recherche est essentielle à une bonne stratégie pré-départ.

- **Recherche culturelle et pratique.** Lisez beaucoup sur la culture de votre pays de destination, mais restez conscient que peu importe le volume de lecture, vous ne parviendrez à vraiment comprendre votre culture d'accueil que lorsque vous y vivrez : le choc culturel est donc inévitable. Lisez tout de même, notamment sur le

climat, la culture, la sécurité, la démographie et autre information de base.

- **Logistique de voyage.** Quelles sont les franchises de bagages accordés sur vos vols? Avez-vous des correspondances de vol serrées? Devrez-vous prendre un taxi ou un train à l'arrivée? Pensez à chaque étape du trajet avant le départ.
- **Budget.** Avez-vous mis suffisamment d'argent de côté pour bien vivre durant tout votre séjour? Avez-vous une somme en réserve en cas d'urgence? L'excitation du voyage nous emporte facilement, mais n'oubliez pas de considérer l'aspect financier de votre séjour à l'international.
- **Le but du voyage.** Partez-vous pour développer vos compétences professionnelles? Pour apprendre une langue? Pour découvrir une autre culture? Gardez votre objectif de voyage à l'esprit afin de mieux cibler votre action lors de votre séjour à l'étranger.
- **Partez-vous en seul?** Il est plus facile de s'intégrer à une autre culture (et de garder son propre emploi du temps) en voyageant seul. Si vous partez avec quelqu'un, tentez de faire un court voyage avant votre départ avec votre compagnon de voyage. Les voyages occasionnent des pressions particulières sur les relations; mieux vaut donc évaluer les compatibilités avant le départ.

ASSURER SA SÉCURITÉ

Nous avons souvent tendance en tant qu'Occidentaux de nous sentir en sécurité même là où nous devrions être sur nos gardes. Bien que vos décisions de voyage ne doivent pas être guidées par la peur, vous devez bien évaluer les risques à votre santé et à votre sécurité dans votre pays de destination. Une recherche et une préparation appropriées ne signifient pas que vous êtes craintifs, mais bien que vous souhaitez apprécier votre séjour au maximum, sans inquiétudes.

- **Soyez en mesure de répondre à ces questions :** Quelles sont les maladies courantes dans votre nouveau pays? Les touristes sont-ils ciblés par les criminels? Y a-t-il des régions considérées plus dangereuses que d'autres? Quelle est la situation politique de la région?
- **Maladies.** Si vous avez une condition médicale ou des troubles mentaux, informez-en vos conseillers de programme. Si vous êtes atteint de diabète ou d'asthme, vous ne devriez pas avoir de problème à voyager, mais ayez en tout temps une quantité suffisante de médicaments. N'oubliez pas d'apporter vos prescriptions et les instructions écrites de votre médecin.
- **Nourriture et eau.** Faites preuve de jugement lorsque vous mangez des plats locaux. Il est bon d'ouvrir ses horizons culinaires, mais il faut aussi être prudent. Ainsi, acheter une viande crue dans un kiosque de rue est plutôt risqué pour la santé. L'eau contaminée est un problème fréquent, surtout dans les pays en développement : mieux vaut rester fidèle à l'eau en bouteille, aux boissons scellées, utiliser des tablettes de purification ou bouillir l'eau au moins trois minutes avant de la consommer.
- **Altitude.** Le mal de l'altitude peut atteindre n'importe qui, peu importe la forme physique. Il se manifeste généralement à une altitude de près de 8 000 pieds, mais on peut le sentir déjà à 6 000 pieds. Si vous faites de l'escalade en montagne ou demeurez quelque temps à haute altitude, prenez préalablement des informations sur la prévention du mal de l'altitude.
- **Vaccinations.** De quels vaccins et immunisations avez-vous besoin pour visiter vos destinations? N'oubliez pas qu'il peut nécessiter jusqu'à une semaine avant d'obtenir un rendez-vous médical. Aussi, prévoyez recevoir vos vaccins au moins quatre à six semaines avant votre départ afin qu'ils soient effectifs une fois à l'étranger, et surtout si vous avez besoin de plus d'une dose avant votre départ.
- **Exercice.** Il est important de rester actif à l'étranger, surtout lors du choc culturel ou pour prévenir le décalage horaire. Faire de l'exercice peut réduire ou même éliminer ces symptômes tout en vous aidant à rester en forme et heureux.
- **Pratiques sexuelles sans risque.** Même si vous n'envisagez pas de relations sexuelles durant votre voyage, mieux vaut prévenir que guérir. Apportez toujours des contraceptifs en voyage.
- **Alcool et drogues.** Dans plusieurs pays, l'âge légal de consommation d'alcool

Besoin d'information sur les options outre-mer?

MyWorldAbroad offre tout ce que vous devez savoir. Pour un ACCÈS GRATUIT, inscrivez-vous sur www.myworldabroad.com/register

Les droits de reproduction de ce document sont accordés aux institutions d'enseignement détenant une licence d'utilisateur de MyWorldAbroad.com

© Intercultural Systems / Systèmes Interculturels (ISSI) Inc.

est inférieur à celui des États-Unis. Même ceux qui voyagent à partir du Canada où l'âge légal de consommation est aussi bas que 18 ans dans certaines provinces pourront constater le laxisme courant des lois sur l'âge de consommation. Amusez-vous, mais prenez garde à la consommation excessive. Il est fortement recommandé d'éviter les drogues à l'étranger.

- **Enterovioform.** Cette substance est utilisée dans certaines régions comme traitement contre la diarrhée et les infections fongiques, mais pourrait avoir un lien avec des complications du système nerveux. Mieux vaut l'éviter. Si on vous prescrit ce médicament, demandez une médication alternative.

Établir des liens

La réussite d'un voyage interculturel dépend de l'interaction avec les populations locales et des liens d'amitié établis (dont nous discutons ci-dessous), mais il y a toujours un certain risque. Celui-ci peut être réduit en faisant preuve de bon sens.

- **Évitez de vous lier d'amitié avec des gens qui vous approchent dans un lieu public.** Dans un milieu interculturel, il est plus prudent d'approcher vous-même les gens : ils seront probablement plus intéressés à votre amitié qu'à votre portefeuille.
- **Soyez prudent si vous vous faites des amis dans des lieux hautement touristiques.** Évitez de devenir ami avec quelqu'un qui vous approche à la plage, à la gare de train ou d'autobus, ou à l'aéroport. Il y a des escrocs partout où il y a des touristes. Soyez vigilants dans les transports publics et les lieux populaires, car ces endroits sont particulièrement prisés par les pickpockets.
- **Ne procédez jamais à une transaction financière douteuse.** Les touristes sont les cibles premières des escrocs. Si ce qu'on vous offre semble trop bon pour être vrai, retirez-vous avant qu'il soit trop tard.
- **Explorez vos relations d'affaires.** Si vous êtes en recherche d'emploi ou d'opportunité professionnelle, faites une recherche et obtenez des références sur des employeurs potentiels avant de vous engager dans des relations d'affaires.
- **Restez vigilant!** Soyez prêt à fuir toute personne qui vous semble menaçante, qui a un comportement étrange, qui manque de compassion ou de respect, qui prend part à un acte illégal ou qui est hors de contrôle.
- **Soyez prudent avec les familles d'accueil jusqu'à ce que vous vous sentiez en sécurité.** Vous saurez que vous êtes en confiance quand votre hôte prendra soin de vous, s'informerait de vos besoins, s'assurera que vous mangez et dormez bien, et vous conseillera afin d'éviter les mauvais pas. Les bons amis à l'étranger offrent sont toujours de bons camarades et veillent à votre sécurité.
- **Usez de votre jugement.** Peu importe qui vous le demande, ne transportez jamais de biens en passant les douanes pour rendre service à une autre personne.

Le bon sens

- **Soyez conscient des lois locales.** Ne tenez pas pour acquis que vous pouvez vous comporter ailleurs comme vous le faites dans votre pays. Des choses aussi banales qu'un geste de la main peuvent être perçues comme offensives dans certaines régions du monde. Une bonne lecture du site Web officiel de votre pays d'accueil avant votre arrivée vous aidera à éviter les gaffes.
- **Lorsque vous faites des sorties...** Évitez les raccourcis par des endroits peu éclairés ou les ruelles non familières. Si vous devez prendre un raccourci pour éviter une perturbation ou vous rendre quelque part plus rapidement, faites-le au moins avec quelqu'un d'autre. Évitez les démonstrations civiles, manifestations, débats enflammés et autres conflits d'ordre public.
- **Soyez discret quant à votre emploi du temps.** Ne discutez pas en détail de vos plans de voyage avec des étrangers lorsque vous êtes en voyage. Bien qu'il soit tentant de partager vos aventures sur les médias sociaux avec des amis, n'affichez pas vos plans publiquement. Ces sites sont récemment devenus la cible de pirates informatiques et criminels qui utilisent les détails de voyage pour solliciter de l'argent des familles et amis.
- **Quand ça tourne mal...** Il est très possible que vous expérimentiez de l'inconfort ou des déceptions à un moment ou à un autre de votre séjour. Vous pourriez tomber malade ou être victime d'un crime mineur. Si quelque chose de

désagréable arrive, mettez la situation en perspective et dites-vous que « cela va passer ». On peut réussir à choisir ses attitudes : demeurez positif!

MAXIMISER SON EXPÉRIENCE

Le voyage interculturel diffère du voyage touristique. Il ne s'agit pas de s'allonger sur la plage, de courir à la chasse aux souvenirs ou de visiter des sites touristiques. Il s'agit plutôt de se plonger dans une culture différente et de vivre des expériences qui vous enrichiront votre vie personnelle et professionnelle. C'est aussi le moyen de connaître son niveau de tolérance, ses limites et ses forces. La connaissance de soi, l'acquisition de nouvelles perspectives et le sens de l'observation qu'un tel voyage alimente vous seront utiles tout au long de votre vie personnelle et professionnelle. Dans ce cas, comment aller au-delà de l'expérience touristique?

- **Offrez vos services.** Vous devrez trouver une occasion d'interaction pour vous intégrer à la culture locale. Offrir ses services comme bénévole à un organisme local est une des meilleures manières de s'intégrer dans une communauté. Pourquoi ne pas offrir vos services à une ONG locale? Vous pourriez aussi offrir à une école locale de faire une présentation sur votre pays ou enseigner l'anglais dans un centre d'apprentissage pour les adultes, ou encore apporter votre aide à un orphelinat.
- **Faites du réseautage professionnel.** Une bonne manière de rencontrer des gens avec qui vous avez une affinité et de développer des contacts offrant des opportunités de carrière est d'établir des liens avec des professionnels dans votre domaine. Trouvez les agences et organismes pertinents à vos intérêts, entrez en contact avec eux, offrez vos services et si une opportunité se présente, saisissez-la!
- **Investir dans sa famille d'accueil.** Si l'on vous invite à séjourner en famille, participez aux activités familiales. Faites preuve de respect et d'intérêt à leur vie quotidienne. Les amitiés peuvent avoir des hauts et des bas jusqu'à ce que vous deveniez plus familier avec les us et coutumes. Rappelez-vous que vous êtes en période d'apprentissage. Prenez le temps d'établir des liens durables avec votre nouvelle famille et acceptez votre rôle d'observateur, d'apprenant et de visiteur.
- **Cultivez des amitiés.** Établir des contacts amicaux avec la population locale est une des meilleures manières d'apprendre à connaître une culture. Ne soyez pas timide : commencez une conversation dans une file d'attente, parlez à votre voisin dans un autobus, engagez-vous dans une cause locale ou inscrivez-vous dans un programme de loisir. Apprendre une langue locale vous aidera à établir des contacts et c'est en établissant des contacts que vous parviendrez à apprendre la langue locale!
- **Partagez votre aventure.** Bien qu'il y ait matière à être prudent en partageant l'information sur son itinéraire et ses plans, gardez votre famille et vos amis au courant de votre programme. Les blogues de voyage, les vidéos, un bulletin de voyage par courriel, des photos Instagram et même des cartes postales traditionnelles sont des moyens agréables de garder contact et de documenter vos aventures. Vous pourriez songer à lancer un blogue de voyage public ou à établir une relation avec une école près de chez vous pour partager votre aventure et inciter d'autres jeunes à suivre votre initiative.
- **Décrivez votre environnement.** Que vous écriviez une carte postale ou un blogue de voyage, soyez aussi descriptif que possible. Comment l'endroit diffère-t-il de votre pays? Que remarquez-vous sur la façon dont on mange, dont on s'habille, dont on interagit socialement? Parlez de la religion, des festivals et des manières de communiquer propres à la culture du pays.
- **Maintenez un équilibre.** Prenez des journées de congé afin de relaxer et de refaire le plein d'énergie au cours votre voyage et de votre adaptation culturelle. Les temps de repos seront revigorants et vous permettront de réfléchir à vos expériences et vos plans pour le reste du voyage.

En suivant les conseils précédents, vous aurez pavé la route pour une expérience à l'étranger bien planifiée, riche et excitante. Nous vous souhaitons la meilleure des chances et une belle croissance interculturelle!

Besoin d'information sur les options outre-mer?

MyWorldAbroad offre tout ce que vous devez savoir. Pour un ACCÈS GRATUIT, inscrivez-vous sur www.myworldabroad.com/register

Les droits de reproduction de ce document sont accordés aux institutions d'enseignement détenant une licence d'utilisateur de MyWorldAbroad.com

© Intercultural Systems / Systèmes Interculturels (ISSI) Inc.