

Guide d'orientation prédépart

Stagiaires et étudiants en séjour de recherche et cotutelle

TABLE DES MATIERES

Bonjour à tous!	1
Avant le départ	2
1. Bourse de mobilité	2
2. Inscription – droit de scolarité.....	2
3. Planifier votre budget.....	3
4. Sources de financement	3
5. Utiliser son argent à l'étranger.....	3
Devises étrangères	4
Carte de crédit	4
Carte de débit	4
Autres avenues: chèques de voyage et ouverture d'un compte bancaire.....	4
6. Passeport et visa	4
7. santé et vaccination.....	5
Vaccination	5
Transport de seringues.....	6
8. Assurances.....	6
Assurances médicales complémentaires.....	6
Ententes intergouvernementales en matière de santé	7
Assurances responsabilités civiles	7
Assurances voyages	7
9. Logement.....	7
Types de logements.....	7
La signature d'un bail à l'étranger	8
Recherche de logement.....	9
10. Billet d'avion et bagages.....	10
Acheter son billet d'avion.....	10
Bourses de transport	10
À mettre dans ses bagages	10
11. Communiquer de l'étranger	11
Appels internationaux	11
Internet.....	11
12. Documents importants.....	12
Documents à apporter à l'étranger	12
Coordonnées et documents à laisser au Québec.....	12
13. Ressources disponibles.....	12
Pendant le séjour.....	13
1. Procédures d'immigration	13
2. Confirmation de présence	13
Étudiant en stage.....	13
Étudiant en séjour de recherche ou cotutelle	13
3. Coordonnées à l'étranger	13
Coordonnées dans le pays d'accueil.....	13
Au Québec	13
4. Santé.....	14
5. Sécurité.....	14
Inscription au registre des Canadiens à l'étranger	15
Drogues et alcool.....	15
Femmes	15

Faire face à un problème.....	15
6. Éthique à l'étranger.....	16
7. Choc culturel.....	16
Le choc culturel en quatre étapes.....	16
Est-ce le choc culturel?.....	16
Vaincre le choc culturel.....	17
Au retour.....	18
1. Rapport de séjour.....	18
Étudiants en séjour de recherche.....	18
Étudiants en stage.....	18
2. Évaluation de séjour.....	18
3. Implications et activités.....	18
4. Santé.....	19
5. Blues du retour.....	19
Le choc du retour en trois étapes.....	19
Est-ce le blues du retour?.....	19
Comment parer le choc du retour?.....	19
Annexes.....	20
1. Contenu non-exhaustif de mes bagages.....	20
2. Coordonnées utiles en santé.....	21
3. Coordonnées des services gouvernementaux.....	21

BONJOUR À TOUS!

La période qui précède un séjour à l'étranger est une étape riche en émotions fortes.

Une bonne préparation vous aidera à apprivoiser les incertitudes et s'avérera fort utile durant toutes les étapes de votre périple. Pour y arriver en douceur, vous devez être organisé, patient, prévoir un certain nombre de choses à l'avance et surtout, cultiver votre sens de l'humour!

Dans ce document, vous trouverez de l'information pratique pour l'organisation de votre séjour ainsi que d'autres renseignements pertinents qui vous orienteront avant votre départ, pendant votre séjour et au retour. Vous y trouverez également des pistes qui vous aideront à vivre une expérience réussie, tant du point de vue administratif qu'au niveau de la santé et de la sécurité dans un pays étranger. Nous vous invitons à le lire attentivement.

Il est toujours agréable de vous rencontrer à la Maison internationale. Nous espérons que vous y trouvez un lieu accueillant pour l'élaboration et la réalisation de votre projet.

Enfin, nous croyons que les séjours à l'étranger constituent une expérience de vie fabuleuse et très formatrice. Nous souhaitons qu'il en sera ainsi pour vous.

Bonne route!

L'équipe de la Maison internationale

AVANT LE DEPART

1. BOURSE DE MOBILITE

Les lettres d'offre de bourse de mobilité du MELS sont envoyées entre une semaine et un mois après le dépôt de la demande. Si vous ne l'avez pas reçue dans ce délai, contactez la Maison internationale (maisonintl@sae.umontreal.ca). Nous ferons le suivi nécessaire à votre demande.

Lorsque vous recevrez votre lettre, lisez bien toutes les démarches indiquées. Pour obtenir votre chèque, vous devez vous présenter à la Maison internationale muni des documents suivants :

- votre lettre d'offre de bourse (originale et photocopie)
- votre dernier relevé de notes (si différent de celui remis lors de la demande de bourse)
- votre titre de transport, soit un billet d'avion, de train ou d'autobus. Les étudiants se rendant en voiture doivent fournir un document expliquant qu'ils se rendront sur les lieux de leur stage/séjour en voiture, en y inscrivant les dates de leurs trajets.
- la [fiche d'identification personnelle](#) dûment remplie
- une adresse postale (au Québec ou au Canada) où il est possible de faire parvenir le chèque

Sachez que la commande de votre chèque de bourse prend entre quatre et six semaines. Vous le recevrez par la poste à l'adresse que vous nous aurez indiquée.

Les étudiants qui reçoivent la bourse de mobilité du MELS peuvent également profiter du Programme de prêts et bourses de l'Aide financière aux études. En principe, la bourse de mobilité ne devrait pas réduire le montant de votre aide financière. Pour vous en assurer, il serait toutefois préférable de faire vérifier votre dossier par un conseiller du Bureau de l'aide financière (BAF).

En outre, quelques semaines AVANT votre départ, informez-vous auprès du BAF des dispositions à prendre afin de recevoir votre aide financière pendant votre absence.

*Isabelle Dalceggio, conseillère
Bureau de l'aide financière
Pavillon J.-A.-DeSève
2332, boul. Édouard-Montpetit, local A-4302
Tél.: 514-343-6145
Courriel: isabelle.dalceggio@umontreal.ca*

La bourse de mobilité doit apparaître dans votre déclaration de revenus. Vous recevrez de la Direction des finances de l'UdeM un relevé relatif à l'obtention de cette bourse à l'adresse indiquée sur votre chèque.

2. INSCRIPTION – DROIT DE SCOLARITÉ

Assurez-vous, avant de débiter votre stage, que vous êtes bien inscrit à votre cours de stage ou en rédaction/recherche. Il est **impératif** que le semestre d'inscription de votre cours concorde avec le moment où vous réalisez votre stage. La Maison internationale vérifie chaque dossier, s'assure de leur conformité et procède aux modifications d'inscription le cas échéant.

N'oubliez pas d'acquitter les droits de scolarité exigés pour votre inscription, et ce, même si vous êtes à l'étranger. Dans le cas contraire, vous serez automatiquement désinscrit et, conséquemment, ne serait plus éligible à la bourse de mobilité.

Pensez donc à désigner quelqu'un qui pourra payer ces frais pour vous ou encore consultez le site Internet www.etudes.umontreal.ca pour savoir comment payer vos frais de scolarité à distance.

3. PLANIFIER VOTRE BUDGET

Planifier son budget représente souvent un casse-tête, c'est pourquoi il est recommandé de l'établir avant le départ. Voici quelques trucs sachant que vous n'avez sans doute pas des ressources financières illimitées:

- Informez-vous du taux de change
- Faites des recherches exhaustives sur le coût de la vie de votre pays, voire de votre ville d'accueil (consultez Internet, des anciens participants, le site Web de la Maison internationale, votre établissement d'accueil, etc.)

Voici quelques dépenses courantes à prévoir (pour plus de détails, voir l'Annexe):

- Avant le départ: billets d'avion, passeport et visa, droits de scolarité, assurances, vaccins, matériel et guide de voyage, médicaments et prescriptions, etc.
- Pendant le séjour: logement à l'étranger et au Québec, caution pour l'appartement, meubles et autres fournitures, téléphonie et Internet, nourriture, transport (bus, train, taxi), dépenses scolaires, loisirs, voyages, vêtements, cadeaux, etc.
- Au retour: logement au Québec, revoir les amis et la famille, payer les comptes, etc.

Les étudiants constatent fréquemment que les premières semaines occasionnent davantage de dépenses en raison des frais d'installation et de l'adaptation au pays d'accueil.

4. SOURCES DE FINANCEMENT

Mis à part la bourse de mobilité, d'autres bourses existent pour vous aider à financer votre séjour à l'étranger. Les Offices Jeunesse Internationaux du Québec offrent aux jeunes de 18 à 35 ans des bourses de transport applicables pour pratiquement tous les pays du monde. Vous en connaîtrez plus en consultant leur site Internet : www.lojiq.org, sous la rubrique Etudiant, Études, stages et projets étudiants.

Vous pouvez également regarder du côté des bourses d'excellence offertes par l'UdeM ou encore essayer de profiter du Programme de prêts et bourses de l'Aide financière aux études. Consultez également le répertoire de bourses www.bourses.gc.ca et les sites Web des consulats et ambassades de votre futur pays d'accueil pour trouver d'autres sources de financement.

Attention, les bourses prévoyant un montant pour des études à l'extérieur du Québec seront soustraites de la bourse de mobilité du MELS, sauf celles de LOJIQ et l'Aide financière aux études.

5. UTILISER SON ARGENT À L'ÉTRANGER

Quelle est la manière la plus sûre d'utiliser son argent à l'étranger? La règle d'or est simple: **diversifiez vos modes de paiement!** Vous pourrez partir l'esprit tranquille si vous avez des devises du pays d'accueil, une carte de crédit et une carte de débit.

DEVICES ÉTRANGÈRES

Avant de partir, procurez-vous une petite quantité de devises du pays d'accueil dans les banques ou les bureaux de change. Si cela s'avère impossible, optez pour des devises américaines ou des euros. Cet argent vous permettra de payer les taxes d'aéroport, s'il y a lieu, et vous aidera dans vos premiers déplacements.

CARTE DE CRÉDIT

À chacune de vos transactions avec votre carte de crédit, vous contractez une dette. Il est donc souhaitable de trouver le meilleur moyen pour réduire vos frais d'utilisation et d'intérêt. En achetant directement avec votre carte de crédit et en remboursant vos achats avant l'échéance, vous n'engagez pas de frais, sauf le taux de change. Vous pouvez également retirer de l'argent avec votre carte à partir d'un guichet automatique. Pour ce faire, vous devez demander un numéro d'identification personnel (NIP) sur votre carte de crédit. Toutefois, les intérêts s'accumulent dès le moment du retrait. Voici donc un petit truc en deux étapes pour diminuer les frais d'utilisation:

1. Déposez préalablement un montant d'argent sur votre carte de crédit.
2. Limitez-vous à ce montant lorsque vous retirez dans un guichet.

Informez-vous directement auprès de votre compagnie de crédit pour plus de renseignements, notamment en ce qui a trait aux montants remboursés en cas de vol ou de perte de la carte. Enfin, n'oubliez pas d'informer vos institutions financières de votre séjour à l'étranger.

CARTE DE DÉBIT

Dans la plupart des pays, votre carte de débit fonctionnera aisément grâce aux services Plus et Cirrus. Notez toutefois que d'importants frais administratifs peuvent être facturés à chacune de vos transactions. Il est donc conseillé d'en faire usage avec parcimonie.

Il est possible et souhaitable de demander à son institution bancaire d'obtenir une deuxième carte de guichet. Ainsi en cas de perte, de vol ou de détérioration de votre carte (démagnétisation, par exemple), vous aurez toujours accès à votre argent.

AUTRES AVENUES: CHÈQUES DE VOYAGE ET OUVERTURE D'UN COMPTE BANCAIRE

- **Chèques de voyage:** Ils représentent un moyen sécuritaire d'obtenir des fonds à l'étranger. Ce mode de paiement est utile pour dépanner ou pour les pays dont le système financier est moins développé et où, par conséquent, l'utilisation des cartes de crédit et de débit peut s'avérer plus difficile.
- **Ouverture d'un compte bancaire:** Ceux qui effectuent un séjour plus long pourront être tentés d'ouvrir un compte bancaire à l'étranger. Avant de le faire, prenez en considération les frais d'ouverture et de fermeture de compte, les frais administratifs mensuels, la possibilité d'ouvrir un compte pour une courte période, les conditions pour obtenir une carte de débit et de crédit. Enfin, n'oubliez pas que, pour profiter de votre nouveau compte bancaire, vous devrez y déposer de l'argent. Les transferts d'un compte vers un autre peuvent parfois être dispendieux.

6. PASSEPORT ET VISA

À l'étranger, votre passeport sera un fidèle compagnon. Ce sera votre carte d'identité et c'est lui qui vous permettra d'entrer dans un nouveau pays. Prenez-en bien soin! Assurez-vous, quelques mois avant votre

départ, qu'il n'a pas besoin d'une cure de rajeunissement. La plupart des pays exigent que le passeport soit valide au moins six mois après la date de retour. Au besoin, vous trouverez les documents nécessaires dans les bureaux de poste et autres bureaux du gouvernement fédéral ou encore en ligne sur le site Web de Passeport Canada au www.ppt.gc.ca.

Dépendamment de votre destination et de la durée de votre séjour, vous aurez possiblement besoin d'un visa, c'est-à-dire une permission d'entrer dans votre pays d'accueil. Un visa ne peut être délivré que par ce pays, contactez donc rapidement le consulat ou l'ambassade de votre pays d'accueil pour connaître le type de visa nécessaire. Informez-vous sur les documents à fournir pour l'obtention du visa, les coûts et les délais d'obtention.

Les étudiants qui possèdent une double citoyenneté et qui s'apprêtent à séjourner à l'extérieur du Canada sont invités à consulter la publication en ligne *La double citoyenneté-Ce que les voyageurs doivent savoir*, réalisée par les Affaires étrangères du Canada au www.voyage.gc.ca sous la rubrique *Publications*. En outre, n'hésitez pas à contacter le consulat ou l'ambassade de votre pays de citoyenneté.

7. SANTÉ ET VACCINATION

Avant de partir, il est pertinent de prendre un peu de recul face à l'expérience que vous allez vivre dans les prochains mois et d'effectuer une introspection sur votre état de santé. Un séjour à l'étranger représente de grands changements au niveau du mode de vie et de l'environnement immédiat. Il est donc important d'être conscient de son état de santé émotif et physique au moment du départ. Pensez donc à :

- passer un examen médical complet
- consulter votre dentiste, optométriste et gynécologue
- préparer une trousse de premiers soins

Si vous avez des besoins médicaux particuliers (allergies graves, diabète, etc.), gardez sur vous cette information écrite dans la langue du pays et avertissez votre entourage une fois arrivé sur place. Dans un même ordre d'idées, si vous devez emporter avec vous des médicaments personnels:

- Assurez-vous d'avoir une quantité suffisante de médicaments pour tout le voyage. Si vous devez en acheter sur place, renseignez-vous auprès de votre médecin, car les noms des médicaments peuvent changer d'un pays à l'autre.
- Transportez vos médicaments dans les contenants d'origine et apportez une copie de l'ordonnance du médecin.
- Placez vos réserves de médicaments dans des sacs de voyage différents, de façon à ne pas être pris au dépourvu si vos bagages sont égarés par la compagnie aérienne ou volés.

VACCINATION

Informez-vous auprès d'une clinique santé-voyage pour connaître les précautions particulières à prendre dans votre pays d'accueil. Si vous partez dans une **région tropicale** ou dans un **pays en développement**, il est conseillé de contacter la clinique au moins six à huit semaines avant le départ afin d'obtenir la vaccination recommandée.

Selon les destinations, et surtout si les conditions sanitaires laissent à désirer, votre médecin pourra vous suggérer de recevoir certains vaccins spécifiques (encéphalite japonaise, encéphalite européenne à tiques, fièvre typhoïde, fièvre jaune, hépatite A et B, méningite, rage). Dans tous les cas, il est souvent plus

sécuritaire d'être aussi à jour avec les vaccins de routine notamment ceux contre la diphtérie, la coqueluche, le tétanos, la polio, la rougeole, la rubéole et les oreillons.

Sachez que même si vous avez déjà reçu la vaccination d'usage, il se peut que le vaccin ne soit plus actif. Ne prenez pas de chance et vérifiez auprès de votre clinique santé-voyage.

TRANSPORT DE SERINGUES

Certains pays ont d'importants problèmes de transmission de maladies telles que l'hépatite B et le sida. Pour ces destinations, il est recommandé d'avoir ses propres seringues stériles qui permettront ainsi éviter les risques de contamination advenant un vaccin, une perfusion ou encore une prise de sang.

Si un médecin vous conseille d'apporter des seringues stériles, il est impératif d'y adjoindre un **certificat médical** à l'intention du personnel qualifié qui devra intervenir. Vous avez tout avantage à détenir ce document dans la langue du pays d'accueil lorsque cela est possible ou du moins en anglais pour éviter tout problème avec les douaniers. Informez-vous auprès de la compagnie aérienne des moyens acceptés pour le transport de vos seringues.

8. ASSURANCES

ASSURANCES MÉDICALES COMPLÉMENTAIRES

Les services médicaux et les frais d'hospitalisation sont souvent très chers à l'étranger. Or, la couverture médicale assurée par la Régie de l'assurance maladie du Québec lors des séjours à l'étranger est minimale. Pour cette raison, nous vous recommandons fortement de contracter une assurance médicale complémentaire. Celle-ci couvrira les frais supplémentaires non-remboursés par la RAMQ.

Avant d'acheter votre assurance médicale complémentaire, vérifiez si vous êtes déjà assuré par l'intermédiaire de vos parents ou de la FAECUM. Dans tous les cas, prenez le temps de lire attentivement les clauses de la police d'assurance médicale complémentaire pour éviter toutes mauvaises surprises. Voici quelques questions pertinentes à se poser au sujet des assurances:

- Pouvez-vous obtenir une brochure qui explique clairement les détails de la couverture d'assurance en cas de maladie ainsi que les modalités à suivre pour faire une réclamation?
- La compagnie possède-t-elle un service à la clientèle (numéro 1-800) en français, ouvert 7 jours par semaine, 24 heures par jour?
- Quelles sont les dates exactes de la période pendant laquelle vous serez couvert?
- En cas de besoin, pouvez-vous prolonger votre assurance à partir de l'étranger?
- L'assurance vous couvrira-t-elle à la fin de votre séjour si vous prévoyez faire du tourisme et que vous n'êtes plus nécessairement considéré comme étudiant?
- Les frais d'hospitalisation et autres frais médicaux sont-ils payés directement par la compagnie d'assurances ou devez-vous faire le paiement et demander un remboursement par la suite (si tel est le cas, quelles doivent être les pièces justificatives à fournir et combien de temps devez-vous compter avant d'être remboursé)?
- Devez-vous aviser la compagnie d'assurances avant d'obtenir des soins médicaux?
- La compagnie d'assurances exige-t-elle que la facture des soins reçus soit en français ou en anglais et en dollars canadiens?
- La compagnie est-elle disposée à verser une avance de fonds à l'hôpital si celui-ci l'exige?
- L'assurance couvre-t-elle les maladies ou les infections persistantes?

- L'assurance couvre-t-elle le rapatriement d'urgence au Canada?
- L'assurance couvre-t-elle les coûts reliés à un décès à l'étranger, y compris le rapatriement de la dépouille au Canada?

Assurez-vous que la compagnie puisse délivrer une preuve que vous êtes assuré. Ce document pourrait être exigé entre autres par les services médicaux, les services consulaires et par l'établissement d'accueil.

Sachez également que vous pouvez acheter une assurance médicale complémentaire à l'étranger pour des activités ponctuelles qui seraient exclues par votre assureur avant de partir.

ENTENTES INTERGOUVERNEMENTALES EN MATIÈRE DE SANTÉ

Si vous vous envollez pour la France, la Belgique, le Danemark, la Finlande, la Grèce, le Luxembourg, la Norvège, le Portugal ou la Suède, sachez qu'il existe une entente gouvernementale en matière de santé. Vous trouverez les formulaires requis à la Maison internationale ou à la Régie de l'assurance-maladie du Québec.

ASSURANCES RESPONSABILITÉS CIVILES

En plus des assurances médicales complémentaires, il est recommandé de contracter une assurance responsabilité civile. Cette assurance vous garantit contre les dommages corporels, matériels et financiers que vous pourriez causer accidentellement aux autres. Ainsi, cette assurance vous couvrira contre les demandes de dédommagement financier si vous mettez accidentellement le feu à votre appartement, par exemple. Vous trouvez généralement ces assurances avec les assurances habitation.

ASSURANCES VOYAGES

Enfin, nous vous invitons à réfléchir à l'opportunité d'acheter une assurance voyage annulation et une pour les bagages. Dans l'éventualité où vous annuleriez votre séjour après avoir acheté votre billet d'avion ou encore que vous perdiez vos bagages pendant votre séjour, ces assurances pourraient vous dédommager.

9. LOGEMENT

Selon votre destination, il est recommandé de se renseigner sur les possibilités de logement plusieurs mois (idéalement) avant votre départ. Sachez que l'hébergement, surtout dans les grandes villes, représentera une part importante de votre budget. De manière générale, il faut également s'adapter à un logement plus exigü que ce que l'on connaît au Québec.

La Maison internationale compile un certain nombre de ressources qui pourraient vous aider à trouver un logement. Les anciens participants sont également de très bons conseillers, n'hésitez donc pas à les contacter. Enfin, votre établissement d'accueil pourrait aussi vous aider à trouver un logement ou un hébergement pour les premiers temps.

TYPES DE LOGEMENTS

Pour les étudiants qui séjourneront dans un établissement universitaire, les **résidences de l'université** peuvent être une option intéressante. Il s'agit souvent de l'option la moins coûteuse. Elles permettent de

rencontrer beaucoup d'étudiants en provenance des quatre coins de la planète et d'avoir une vie sociale bien active.

Le **logement en famille d'accueil** constitue une option si vous cherchez une immersion linguistique et désirez vous imprégner rapidement de la culture locale. Cette option inclut souvent les repas et des veillées familiales chaleureuses. Les règles de la famille peuvent être plus ou moins strictes. Avant de vous engager, évaluez le degré d'intimité que vous réserve la famille d'accueil (salle de bain, accès à la cuisine, entrée séparée, clé, etc.). Il existe des agences de placement en famille, mais assurez-vous du sérieux et de la qualité de l'agence choisie avant de payer une caution.

La vie en **colocation** rime souvent avec une vie sociale épanouie et prévient de l'isolement initial d'un séjour à l'étranger. La colocation avec au moins une personne du pays est un bon choix pour assurer un progrès linguistique ou pour plonger dans la culture du pays d'accueil.

Il faut savoir que la colocation nécessite parfois des ajustements: partage déséquilibré des tâches ménagères, bruit, visites des amis des colocataires, etc. Toutes les personnalités ne sont pas compatibles avec ce genre de vie.

Pour connaître les colocations disponibles, lisez les journaux locaux, visitez des sites Web spécialisés (À partager, Craigslist, voir les liens utiles par pays disponibles à la Maison internationale, etc.), profitez du bouche à oreille notamment de vos collègues de stage.

La location d'un **appartement, studio ou chambre** constitue une autre option. Elle est toutefois moins intéressante pour les étudiants qui partent pour un séjour plus court. Elle est aussi généralement assez coûteuse et la vie en appartement ou en chambre ne favorise pas toujours les contacts sociaux.

Autres options pour les courts séjours:

- Pension
- Auberge de jeunesse (certaines permettent de loger à long terme)
- Foyer de jeunes travailleurs

LA SIGNATURE D'UN BAIL À L'ÉTRANGER

La signature d'un bail à l'étranger est soumise à des règles différentes de celles que l'on connaît au Québec. Prenez-en connaissance avant de signer tout document. Les gens de votre pays d'accueil pourront certainement vous éclairer sur le sujet. Voici quelques aspects utiles à considérer:

- Avez-vous bien vérifié les services inclus dans le prix du loyer?
- Si vous déposez une caution, quelles sont les modalités pour la récupérer et que représente-t-elle (1, 2, 3 mois de loyer)?
- Aurez-vous à payer des taxes ou des frais non inclus dans le prix du loyer ? Les factures pour ces taxes sont parfois envoyées plusieurs mois après le retour.
- Avez-vous effectué une visite approfondie des lieux pour bien noter les imperfections sur le bail, de manière à ce que le propriétaire ne vous en rende pas responsable lorsque vous quitterez?
- Que se passe-t-il dans le cas d'un bris de matériel? Qui est responsable d'en assumer les frais?
- Avez-vous le droit d'héberger des gens et, si oui, pendant combien de temps? Cela engendre-t-il des coûts supplémentaires?
- Avez-vous le droit d'acheter des meubles supplémentaires (si vous louez un appartement ou colocation meublée)?

Quelques conseils avant la signature d'un bail:

- Il est recommandé de signer un contrat pour vous protéger des conflits possibles avec le propriétaire.
- Vérifiez le nombre de paiements que vous devez effectuer lors de la signature du contrat et les modalités par rapport au paiement mensuel. Vérifiez la date et le montant du paiement. Le propriétaire accepte-t-il les chèques ou seulement de l'argent comptant? Si le propriétaire exige que vous payiez d'avance les trois premiers mois de loyer, est-ce normal?
- N'oubliez pas de bien lire toutes les clauses du contrat (surtout celles écrites en petits caractères, ce sont souvent les plus importantes!) et de discuter avec le propriétaire de ce qu'elles impliquent.
- Prenez des photos de votre appartement dès votre arrivée et conservez ces preuves jusqu'à votre départ afin d'éviter d'éventuelles poursuites.

RECHERCHE DE LOGEMENT

Souhaitez-vous trouver un logement avant votre départ?

- Pensez à discuter avec des étudiants ou des professeurs qui ont une bonne connaissance de la ville et de votre établissement d'accueil pour éviter d'être déçu de l'emplacement de votre éventuel logement.
- Consultez les évaluations du séjour à l'étranger des anciens participants qui se trouvent au centre de documentation de la Maison internationale.
- Demandez des conseils directement aux anciens participants qui ont déjà habité votre pays d'accueil (la Maison internationale peut vous remettre leurs coordonnées).
- Sachez que si vous louez votre logement avant votre départ, il sera difficile d'obtenir une garantie de sa salubrité et de savoir si des facteurs comme l'emplacement géographique, l'aménagement de l'appartement (décoration, lumière, voisins, etc.) vous conviendront. De plus, il est fréquemment demandé de verser une caution à partir du Canada. Faites les vérifications nécessaires avant de procéder pour éviter la fraude.
- Assurez-vous de bien connaître les modalités de réservation d'une chambre en résidence et de respecter les délais prescrits.

Avez-vous l'intention de chercher un logement sur place?

- Pensez qu'il faudra consacrer, dès votre arrivée, du temps et une bonne dose d'énergie pour la recherche d'un logement. Cette situation est stressante. Restez calme. Ne prenez pas un logement qui ne vous convient pas.
- Prévoyez de rester une, deux ou trois semaines dans un logement provisoire avant de trouver une chambre ou un appartement. Surtout, **n'oubliez pas de réserver une chambre dans un hôtel ou une auberge de jeunesse pour les premières nuits.**
- Informez-vous des coutumes de votre pays: dans certains endroits, les logements sont affichés dans les petits commerces, dans d'autres le bouche à oreille peut faire des miracles.
- Vérifiez s'il existe des associations canadiennes ou québécoises dans votre ville d'accueil. Peut-être pourront-elles vous diriger vers de bonnes pistes de logement.
- Demandez des conseils à l'ambassade ou consulat de votre pays d'accueil.
- Visitez divers forums sur Internet (Voyage Forum: www.voyageforum.com; Lonely Planet: www.lonelyplanet.fr/forum)
- Il existe des agences de placement qui proposent de chercher un logement pour vous moyennant des frais. Toutefois, il faut être prudent et bien se renseigner du sérieux de ces organisations, certaines agences malhonnêtes ne donneront aucun résultat et vous perdrez du temps et de l'argent.

10. BILLET D'AVION ET BAGAGES

ACHETER SON BILLET D'AVION

Acheter un billet d'avion peut être source de stress. Toutefois, que vous achetiez votre billet d'une agence de voyage ou directement sur Internet, il est important de porter attention à certains détails qui vont bien au-delà du prix du billet.

- S'agit-il d'un vol direct ou avec correspondance? Le cas échéant, faites-vous la correspondance avec la même compagnie aérienne? Avez-vous suffisamment de temps entre vos deux vols?
- Pouvez-vous modifier les dates de votre vol? Quels en sont les frais reliés? Y a-t-il d'autres restrictions? Par exemple, pouvez-vous modifier votre date de retour à n'importe quel moment?
- À combien de bagages avez-vous droit? Quel est la limite de poids permise pour les bagages en soute et en cabine? Vérifiez auprès de votre compagnie aérienne pour éviter de payer des frais supplémentaires. Sachez que certaines compagnies permettent aux étudiants d'emporter avec eux davantage de bagages. Si vous faites une correspondance, avez-vous la même limite de poids sur les deux vols? Certains transporteurs limitent considérablement les bagages pour les vols intérieurs. Faites également attention aux compagnies aériennes à faible coût. Vous devez généralement payer des frais supplémentaires pour enregistrer des bagages en soute.
- Envoyez l'excédent de vos bagages par la poste. Il s'agit souvent d'un coût moindre que celui chargé par les compagnies aériennes. Ou encore, invitez vos amis et parents à vous visiter avec des valises pleines (à l'aller) ou vides (au retour)!

BOURSES DE TRANSPORT

Comme il a été mentionné précédemment, Les Offices Jeunesse Internationaux du Québec (LOJIQ) offrent des bourses de transport pour vous aider à payer vos billets d'avion. Ces bourses sont compatibles avec la bourse de mobilité du MELS. Les modalités et dates limites varient toutefois d'une destination à l'autre. Il est donc important que vous les contactiez directement pour obtenir toute l'information pertinente : www.lojiq.org.

À METTRE DANS SES BAGAGES

Ce que vous souhaitez mettre dans vos bagages est bien personnel. Voici tout de même quelques suggestions et incontournables. Vous pouvez aussi consulter les Annexes pour une liste plus détaillée.

- **Adaptateur et convertisseur de courant:** Plusieurs pays n'ont pas les mêmes prises de courant ni la même tension électrique qu'ici. Il faut alors utiliser un adaptateur et un convertisseur de courant pour éviter d'endommager vos appareils. Un petit investissement qui en vaudra la peine!
- **Musique:** Quoi de mieux que de la bonne musique québécoise pour charmer vos futurs amis! Faites une compilation de vos chansons préférées, c'est aussi une bonne façon de vaincre le mal du pays.
- **Ordinateur portable:** Plusieurs étudiants choisissent d'apporter leur ordinateur portable, puisque l'accès aux ordinateurs n'est pas toujours facile hors de nos frontières. Cela permet aussi de conserver avec soi ses projets scolaires réalisés précédemment. Il faut donc bien s'assurer de la compatibilité de son portable avec le système électrique étranger. Pensez aussi à vous munir d'une clé USB. Une Webcam peut également être utile pour communiquer avec vos proches.
- **Vêtements:** Informez-vous du climat de votre pays hôte pour déterminer les types de vêtements appropriés à votre séjour. Il pourrait faire plus froid que prévu. De plus, pensez que le code vestimentaire pourrait être différent du nôtre. Quel type de vêtements exige votre employeur?

Enfin, sachez que des magasins existent également dans votre pays d'accueil. Si vous ne pouvez tout apporter avec vous, vous pourrez probablement acheter plusieurs choses une fois sur place.

11. COMMUNIQUER DE L'ÉTRANGER

Que ce soit pour partager ses expériences, garder le contact avec ses amis du Québec ou chercher du réconfort dans les moments plus difficiles vous communiquerez très probablement avec le Québec lors de votre séjour à l'étranger. Heureusement pour vous, les appels internationaux sont de moins en moins dispendieux et l'accès Internet de plus en plus généralisé. Voici quelques conseils:

APPELS INTERNATIONAUX

Chaque pays possède un indicatif téléphonique international. Il s'agit d'un numéro à composer pour pouvoir téléphoner du pays vers l'international et d'un numéro pour téléphoner de l'international vers le pays. Généralement ces deux numéros sont différents.

Par exemple, pour téléphoner du Canada vers la France, il faut composer le 011 (le code de sortie pour le Canada) 33 (le code d'entrée pour la France) suivi du numéro français. Vous remarquerez que les numéros de téléphone français débutent souvent par 0. Lorsque vous appelez du Canada vers la France, vous ne devez pas composer le 0. Au final, pour appeler les Services des relations internationales de l'Université Paris 3, dont le numéro de téléphone est le 01.45.87.79.15, vous devrez composer le 011 33 1.45.87.79.15.

À l'inverse pour appeler la Maison internationale à partir de la France, vous devrez composer le 00 (code de sortie de la France) 1 (code d'entrée du Canada) 514-343-6935.

Vous trouverez la liste des indicatifs téléphoniques internationaux sur le site Web www.indicatifs-telephoniques.com.

Les appels téléphoniques à frais virés ou payés par carte de crédit peuvent coûter très cher par minute. Il est préférable d'acheter une carte d'appel qui vous permettra de téléphoner à moindre coût. Avec ces cartes, sachez toutefois que l'endroit d'où vous appelez affectera grandement le temps d'appel disponible. Vous pourrez ainsi parler d'avantage en téléphonant d'un téléphone privé que d'une cabine publique.

Plusieurs des principales compagnies de téléphonie canadiennes se sont regroupés pour offrir le service privé Canada Direct. Celui-ci permet de téléphoner de l'étranger vers le Canada à un prix réduit. Vous pourrez aussi parler directement à un opérateur anglophone ou francophone qui pourra rediriger votre appel. Vous obtiendrez plus d'information sur le service sur le site Web suivant: www.infocanadadirect.com.

INTERNET

Internet peut être une solution encore moins chère que le téléphone pour communiquer avec le Québec. Si vous maîtrisez tous l'art du courriel et de Facebook, sachez que Skype et la téléphonie par Internet constitue un autre moyen de communication intéressant.

Skype

Avec une connexion Internet, Skype vous donne l'opportunité de parler via micro et webcam à d'autres abonnés Skype. L'ouverture du compte est gratuite et les appels vers d'autres membres sont également

gratuits. Les appels Skype à téléphone fixe étranger sont bon marché. Il existe aussi des forfaits Skype d'appels illimités vers les fixes internationaux.

12. DOCUMENTS IMPORTANTS

DOCUMENTS À APPORTER À L'ÉTRANGER

- Passeport valide jusqu'à six mois après la date du retour
- Deux photocopies de votre passeport et visa
- Photos format passeport supplémentaires
- Original et copie de la lettre d'invitation de l'établissement d'accueil
- Correspondance échangée avec l'établissement d'accueil
- Coordonnées d'un proche à rejoindre en cas d'urgence
- Original et photocopie de votre carte d'assurance maladie du Québec
- Original et photocopie de la preuve d'assurance complémentaire
- Original et photocopie de la preuve de «protection sociale» pour les pays concernés (France, Belgique, Danemark, Finlande, Grèce, Luxembourg, Norvège, Portugal, Suède)
- Photocopie de votre carnet de vaccination
- Photocopie de votre titre de transport et numéro de téléphone de votre compagnie aérienne
- Copie certifiée conforme de votre certificat de naissance
- Carte de débit supplémentaire
- Coordonnées de la Maison internationale et de votre département, faculté ou école de l'UdeM
- Coordonnées de l'ambassade et/ou du consulat canadien le plus proche de votre ville d'accueil
- Numéros de téléphone de vos institutions financières
- Coordonnées d'urgence des Affaires étrangères du Canada: appel à frais viré, 24 heures par jour, 7 jours par semaine +1-613-996-8885
- Carte téléphonique d'urgence de l'UdeM : +1-514-343-7771

COORDONNÉES ET DOCUMENTS À LAISSER AU QUÉBEC

- Photocopie de tous les documents mentionnés ci-haut
- Photocopie de votre carte de crédit
- Coordonnées à l'étranger
- Procurations diverses pour permettre à un proche de gérer vos affaires en votre absence
- Photocopie du titre de transport
- Itinéraire de votre voyage
- Coordonnées de la Maison internationale
- Coordonnées de l'ambassade et/ou du consulat canadien le plus proche de votre ville d'accueil
- Numéro de téléphone d'urgence de l'UdeM

13. RESSOURCES DISPONIBLES

La Maison internationale est toujours disponible pour vous aider tout au long de vos démarches. N'hésitez donc pas à venir poser vos questions. Sachez que vous pouvez aussi y trouver les coordonnées des anciens participants. Ces derniers font de très bons conseillers notamment pour toutes questions précises sur le pays ou l'établissement d'accueil. Vous trouverez en outre de l'information sur les logements pour plusieurs pays, sur les bourses, sur les universités partenaires, etc.

PENDANT LE SÉJOUR

1. PROCÉDURES D'IMMIGRATION

Dès votre arrivée, plusieurs pays vous demandent de vous inscrire au registre des étrangers. Il s'agit de procédures d'immigration normales auxquelles vous devrez évidemment vous conformer. Sachez que le nom du registre et l'endroit où vous présenter peut varier d'un pays à l'autre. Il peut s'agir de la commune, de l'hôtel de ville, du poste de police, etc. Renseignez-vous donc auprès du consulat ou de l'ambassade du pays d'accueil avant même votre départ afin d'être bien informé des démarches à suivre.

2. CONFIRMATION DE PRÉSENCE

ÉTUDIANT EN STAGE

Dès votre arrivée, vous devez nous envoyer une confirmation de votre présence sur le lieu de votre stage. Pour ce faire, vous devez demander au superviseur de stage de votre établissement d'accueil de nous envoyer un courriel confirmant votre présence sur le lieu de votre stage.

L'adresse courriel de la Maison internationale est la suivante: maisonintl@sae.umontreal.ca.

ÉTUDIANT EN SÉJOUR DE RECHERCHE OU COTUTELLE

Si vous partez en séjour de recherche, vous devrez plutôt nous remettre un rapport de séjour relatant l'évolution et l'état de vos recherches. Ce rapport doit être signé par votre superviseur de recherche à votre établissement d'accueil, votre directeur de recherche de l'UdeM ainsi que vous-même. Il est donc important de commencer votre rapport avant votre départ pour pouvoir demander la signature de votre superviseur à l'étranger. Vous devrez ensuite le remettre à la Maison internationale dans le mois suivant la fin de la période d'obtention de la bourse.

3. COORDONNÉES À L'ÉTRANGER

COORDONNÉES DANS LE PAYS D'ACCUEIL

Peu après votre installation, vous devez communiquer par courriel vos coordonnées complètes, c'est-à-dire votre adresse et numéro de téléphone, à la Maison internationale (maisonint@sae.umontreal.ca). Cette procédure est importante, car elle nous permet de vous joindre en cas de besoin.

AU QUÉBEC

De la même façon, vous devez nous informer de tout changement d'adresse, numéro de téléphone ou adresse électronique au Québec. Aussi, n'oubliez pas de faire votre changement d'adresse sur le guichet d'étudiant.

4. SANTÉ

L'arrivée dans un nouveau pays est source de changement et il se peut que vous ressentiez la fatigue due au décalage horaire, un sentiment de dépaysement et peut-être même un choc culturel. Prenez d'abord le temps d'atterrir et de vous mettre à l'horaire du pays d'accueil. Ce moment d'adaptation tout simple pourrait vous éviter beaucoup de stress.

Au cours de leur périple, certains étudiants ont parfois des problèmes de santé, tant physiques que psychologiques. Si c'est le cas, n'hésitez pas à consulter les ressources mises en place par l'établissement et le pays d'accueil (soutien psychologique, clinique médicale, etc.). Les ambassades et consulats canadiens ainsi que les délégations québécoises peuvent parfois vous fournir de bons conseils lorsqu'il s'agit de trouver un médecin ou un spécialiste en matière de santé.

N'hésitez pas à communiquer avec la Maison internationale si vous avez besoin d'une oreille attentive ou si vous désirez des conseils.

Voici quelques trucs utiles:

- ❑ Le 911 n'est pas un numéro universel. Ayez donc en votre possession les numéros locaux d'urgence pour faire appel aux pompiers, ambulanciers et policiers.
- ❑ Repérez le centre hospitalier le plus proche de chez vous. Mieux vaut prévenir que guérir!
- ❑ Demandez s'il y a des précautions particulières à suivre en matière de santé.
- ❑ Conservez vos factures originales lors de vos consultations chez le médecin et de vos achats de médicaments afin de pouvoir présenter au besoin des preuves à votre compagnie d'assurances. Sachez que ces dernières demandent à être contactées avant que vous ne vous rendiez chez le médecin.

5. SÉCURITÉ

Les conseils en ce qui a trait à la sécurité diffèrent d'un pays à l'autre et il est bon de vous informer des us et coutumes de votre pays d'accueil. Certains comportements très habituels au Québec pourraient être inappropriés dans certains pays. Consultez les rubriques *Conseils aux voyageurs* et *Aperçu pays* sur le site des Affaires étrangères du Canada au www.voyage.gc.ca.

En terrain inconnu, votre propre attitude est celle que vous pouvez maîtriser le plus facilement. Soyez confiant, cela pourrait influencer positivement la manière dont vous serez perçu. Il est aussi très important d'être ouvert et tolérant face aux différences. N'hésitez pas à poser des questions pour apprendre à mieux connaître votre nouvelle société.

Quelques conseils pour votre sécurité:

- ❑ Évitez les lieux isolés (ruelles ou plages), car les risques d'attaque ou de vol y sont souvent plus élevés.
- ❑ Informez-vous auprès de la population locale des lieux les plus à risque.
- ❑ Ne gardez pas d'objets précieux sur vous: laissez-les en sûreté à la maison. De la même façon, ne montrez pas votre argent de manière trop évidente.
- ❑ Observez la culture de votre pays d'accueil et soyez respectueux.
- ❑ Méfiez-vous des propositions de travail au noir.
- ❑ Lorsque vous franchissez la frontière d'un pays, n'oubliez pas que certaines lois et règles peuvent être différentes.

- Ayez sur vous des photocopies des documents importants (passeport, visa, carte de séjour, coordonnées d'un proche, preuve d'assurance, etc.)

INSCRIPTION AU REGISTRE DES CANADIENS À L'ÉTRANGER

Inscrivez-vous au registre des Canadiens à l'étranger sur Internet ou à l'ambassade ou au consulat canadien le plus proche. Cela permet au gouvernement canadien d'entrer en contact avec vous en cas d'urgence.

DROGUES ET ALCOOL

Faites preuve de modération dans votre consommation d'alcool pour éviter de vous retrouver dans des situations précaires et à risques. De plus, soyez conscient que l'usage de drogue peut également vous exposer à des conséquences malheureuses sur votre santé et votre sécurité. Les lois dans le pays d'accueil concernant l'usage de drogues peuvent être beaucoup plus sévères qu'au Canada.

FEMMES

En tant que femme, vous pourriez être considérée différemment à l'étranger et votre séjour pourrait vous en donner la preuve. Ce qui peut vous paraître juste et banal ici pourrait se révéler mal vu à l'étranger et parfois même risqué. Un bon conseil est certainement d'observer les comportements locaux pour éviter de choquer ou de poser des actes qui seront mal interprétés.

Le gouvernement canadien met également à votre disposition une brochure intitulée *Voyager au féminin* qui pourrait vous donner de bons indices sur les attitudes à favoriser.

FAIRE FACE À UN PROBLÈME

En cas d'agression ou de problème de sécurité, n'hésitez surtout pas à en faire part à un ami, à votre famille, à votre établissement d'accueil et/ou à la Maison internationale. Ne gardez pas sous silence un événement qui vous affecte.

Pensez toujours que les lois du votre pays d'accueil prévalent sur les lois canadiennes. Il est aussi pertinent de savoir que dans certains pays, on est reconnu coupable jusqu'à preuve du contraire. En cas d'arrestation, vous avez le droit de parler au service consulaire canadien. **Contactez les Affaires étrangères du Canada à frais virés au +1-613-996-8885.** En cas d'absence de représentation canadienne, vérifiez auprès des autorités britanniques et australiennes: le Canada pourrait avoir une entente avec eux.

Dans l'éventualité où vous auriez à vivre une situation d'urgence, vous avez la possibilité d'entrer rapidement en contact par téléphone avec un représentant de l'UdeM. Le numéro d'urgence, en service 24 heures par jour et 7 jours par semaine, est le +1-514-343-7771 (frais virés acceptés).

Ce numéro s'ajoute aux autres ressources disponibles en cas d'urgence:

- Les services d'urgence du pays où vous vous trouvez.
- Les bureaux canadiens présents dans votre pays d'accueil ou tout autre pays où vous vous trouvez: www.voyage.gc.ca/contact/offices-list_liste-bureaux-fra.asp.
- Le numéro d'urgence à frais virés des Affaires étrangères du Canada: +1-613-996-8885. Il est également possible de les contacter par courriel: sos@international.gc.ca.

Enfin, sachez que pour toute autre situation le numéro de téléphone habituel de la Maison internationale est le +1-514-343-6935. Il demeure en vigueur et doit être privilégié pour tout contact régulier.

6. ÉTHIQUE À L'ÉTRANGER

Dans votre pays d'accueil, vous êtes à la fois représentants de l'UdeM et ambassadeurs du Québec. La généralisation est facilement faite. Pensez aux étudiants étrangers que vous avez déjà vous-mêmes rencontrés. Soyez donc respectueux des coutumes de votre pays d'accueil et consciencieux dans vos actions et commentaires. Le respect des autres et de leurs valeurs est toujours de mise!

Ainsi, apprenez à connaître les sensibilités et les tabous de votre culture d'accueil. S'il peut être intéressant d'en discuter, attendez d'avoir établi un lien de confiance solide avec votre interlocuteur.

Bien entendu, ne faites pas ailleurs ce que vous ne feriez pas chez vous.

7. CHOC CULTUREL

Quelles que soient nos origines, il arrive de vivre un certain malaise lorsque l'on est immergé dans un nouvelle culture et une réalité inconnue. C'est ce que l'on appelle le «choc culturel». Le choc culturel se manifeste à différents degrés et peut affecter négativement ou positivement les relations personnelles et la santé. S'il est très difficile d'éviter cette réaction normale, il est toutefois possible de gérer ses effets et d'en faire une expérience positive.

LE CHOC CULTUREL EN QUATRE ÉTAPES

1. **Euphorie du départ:** tout est merveilleux et intéressant. On apprécie le dépaysement et les différences culturelles
2. **Frustrations face aux différences culturelles:** certains aspects de la nouvelle culture agacent et les comportements inconnus semblent parfois aberrant, par exemple, les rapports entre hommes et femmes, la barrière linguistique, la saleté de la ville, etc.
3. **Envie de tout laisser tomber:** les tentatives pour s'ajuster semblent vaines. On manque d'intérêt pour la culture d'accueil.
4. **Adaptation:** on reprend du poil de la bête. On comprend qu'il faut en profiter et on cesse d'établir des comparaisons. On a alors l'impression de mieux s'adapter au nouvel environnement.

Enfin, après avoir surmonté le choc culturel vient la dernière étape: le biculturalisme. Il s'agit de l'aboutissement de l'intégration culturelle.

EST-CE LE CHOC CULTUREL?

- Vous êtes plus irritable qu'à l'habitude et vous vous sentez nostalgique.
- Vous avez la tentation de rejeter les aspects de la nouvelle culture que vous n'appréciez pas.
- Vous comparez et critiquez excessivement.
- Vous êtes déçu de votre expérience par rapport à ce que vous vous étiez imaginé au départ.
- Vous vous isolez et refusez de participer à des activités.

VAINCRE LE CHOC CULTUREL

Si vous sentez que vous vivez un choc culturel ou avez de la difficulté à vous adapter, ce qui est par ailleurs très normal, n'hésitez pas à en parler. Voici quelques trucs pour vous aider:

- Dès le départ, ayez des attentes positives et réalistes.
- Acceptez les difficultés.
- Soyez curieux et communiquez avec les gens du pays d'accueil.
- Respectez les autres tout en restant vous-mêmes.
- Ayez le sens de l'humour.
- Engagez-vous dans la communauté, prévoyez des voyages, faites du sport, écrivez un journal, etc.
- Prenez le temps.

Si le choc persiste, n'hésitez pas à consulter les ressources mises à votre disposition par votre établissement d'accueil.

AU RETOUR

1. RAPPORT DE SÉJOUR

ÉTUDIANTS EN SÉJOUR DE RECHERCHE

Les étudiants de retour d'un séjour de recherche doivent remettre à la Maison internationale un rapport de recherche au terme de la période pour laquelle ils ont obtenu la bourse de mobilité. Le rapport d'une longueur de trois pages doit inclure les éléments suivants:

- Un résumé des activités réalisées
- Les résultats obtenus
- Expliquer en quoi l'expérience à l'étranger au sein de l'institution d'accueil a représenté une valeur ajoutée à sa formation
- Commentaires ou suggestions

N'oubliez pas que le rapport doit être contresigné par la personne qui a encadré votre séjour hors Québec et par votre directeur à l'UdeM. Le rapport doit être remis à la Maison internationale au plus tard un mois après la fin de la période pour laquelle vous avez obtenu la bourse de mobilité.

ÉTUDIANTS EN STAGE

N'oubliez pas de faire reconnaître votre stage par votre département!

2. ÉVALUATION DE SÉJOUR

La Maison internationale vous demande de remplir un formulaire d'évaluation de votre séjour à l'étranger. Celui-ci est disponible en version papier à la Maison internationale ou en ligne: www.bei.umontreal.ca/maisoninternationale/retour/evaluation.htm.

Si vous donnez votre consentement, votre évaluation pourra être mise à la disposition des étudiants qui partiront en stage, séjour de recherche ou programme d'échanges dans le futur. Ils vous en seront reconnaissants.

3. IMPLICATION ET ACTIVITÉS

Vous êtes maintenant champion de la danse traditionnelle finlandaise et aimeriez partager votre nouvelle passion? Vous aimeriez faire des commentaires ou des suggestions aux futurs participants? Venez rencontrer l'équipe de la Maison internationale qui donne une place importante aux anciens participants et aux étudiants étrangers, car ces derniers contribuent au succès de plusieurs activités.

Voici quelques possibilités d'implication qui s'offrent à vous:

- Foire internationale
- Programme d'Envoyé spécial
- Formation prédépart
- Concours annuel de photos

- Passerelle – Jumelage avec les nouveaux étudiants

Consultez le site Web de la Maison internationale pour tous les détails:
www.bei.umontreal.ca/maisoninternationale/retour2009/implication.htm

4. SANTÉ

Si vous manifestez des problèmes de santé à votre retour, il serait sage de consulter rapidement un médecin et de lui faire part de votre séjour à l'extérieur du pays.

5. BLUES DU RETOUR

Le retour au bercail est souvent chargé d'émotions et la réintégration demande parfois des efforts. Votre expérience de vie a été des plus intenses: découverte d'une nouvelle culture et de nouveaux paysages, établissement d'un nouveau cercle d'amis, autonomie, nouvelles activités, etc. Quelques conseils vous permettront de vivre de manière agréable votre réadaptation.

LE CHOC DU RETOUR EN TROIS ÉTAPES

1. **L'euphorie du retour:** vous êtes le centre d'attraction de votre entourage qui est heureux de vous retrouver et d'écouter vos récits de voyage.
2. **Le choc:** votre entourage s'occupe moins de vous, car il vous considère revenu. Vous comparez les deux cultures et certains aspects de la culture québécois vous agacent. Vous avez de la difficulté à vous réadapter et à revivre la même intensité connue à l'étranger.
3. **Le réajustement:** vous acceptez finalement de sortir de votre bulle et vous vous concentrez sur votre vie présente.

EST-CE LE BLUES DU RETOUR?

- Vous ressentez de l'isolement et un manque de compréhension.
- Vous critiquez la culture québécoise.
- Vous êtes nostalgique de la culture que vous avez laissée.
- Tout vous ennuie.

COMMENT PARER LE CHOC DU RETOUR?

- Renouez avec votre monde.
- Informez-vous de ce qui s'est passé pendant votre absence.
- Entrez de nouvelles activités, faites de nouveaux projets.
- Cherchez à rencontrer des personnes du pays dans lequel vous avez séjourné.
- Donnez-vous le temps de revenir et ne cédez pas à des coups de tête.
- Soyez actifs et positifs!

Si vous avez envie d'en discuter avec un conseiller ou avec d'autres étudiants qui reviennent de l'étranger, vous trouverez une oreille attentive à la Maison internationale et, au besoin, l'Équipe pourra vous orienter vers une ressource appropriée. C'est une bonne façon de revenir en douceur...

ANNEXES

1. CONTENU NON-EXHAUSTIF DE MES BAGAGES

Documents importants

- Passeport valide
- Visa et autres documents d'immigration
- Lettre d'invitation de mon établissement d'accueil
- Coordonnées du responsable des stages de mon unité académique
- Permis de conduire international
- Cartes ISIC et HI

Finances

- Mon budget
- Assurances médicales complémentaires
- Assurances responsabilité civile
- Assurances voyages et bagage
- Cartes de crédit et débit avec NIP

Transport

- Billets d'avion
- Billets et informations sur mes correspondances

Hébergement

- Réservation de ma première nuit d'hébergement
- Réservation de ma résidence, bail de mon appartement ou preuve de paiement

Pharmacie

- Médicaments personnels sur ordonnance (avec la dénomination commune)
- Informations et médicaments spécifiques à mon pays d'accueil
- Acétaminophène
- Analgésique
- Antiacide
- Antibiotique général
- Antidiarrhéique
- Antinauséux
- Antihistaminique
- Antiseptique
- Collyre (gouttes) pour les yeux
- Compresses stériles
- Diachylons
- Décongestionnant nasal
- Désinfectant
- Pommade antimoustique
- Vitamines
- Condoms canadiens
- Crème solaire
- Déodorant
- Brosse et pâte à dent

- Nécessaire pour les lentilles cornéennes ou lunette de rechange (avec prescription)
- Pilules anovulatoires en surplus
- Pince à épiler
- Pommades, bandages et ciseaux
- Thermomètre

Vêtements

- Sous-vêtements
- Chaussettes
- Vêtements de sport (chaussures de courses, shorts, maillot de bain)
- T-shirts, chemises ou blouses
- Chandails ou vestes
- Pantalons, robes et/ou jupes
- Vêtements habillés (pour rencontre semi-formelle)
- Manteau imperméable et coupe-vent
- Vêtements d'extérieur appropriés au climat de mon pays d'accueil
- Chaussures ou bottes de marche
- Sandales

Général

- Porte-monnaie et/ou sac à main
- Valises ou sacs à dos
- Cadenas et identifiants pour valises
- Couteau suisse
- Petit sac de couchage
- Cadenas et mousqueton
- Gourde
- Appareil photo et batteries de rechange
- Ordinateur portable et clé USB
- Adaptateur et convertisseur
- Réveille-matin fonctionnant à batteries
- Lunettes de soleil et chapeau
- Trousse de couture
- Guide de voyage et cartes de la ville et du pays d'accueil
- Photo (de la famille, des amis, etc.)
- Journal avec adresses et coordonnées de la famille et des amis
- Livres
- Musique
- Nourriture du Québec
- Guide prédépart de la Maison internationale
- Etc.

2. COORDONNÉES UTILES EN SANTÉ

Affaires étrangères Canada

Ce ministère fournit des renseignements sur certains aspects de la santé et de la sécurité en voyage

Tél. : 1 800 267-6788

Télec. : 1 800 575 2500

www.voyage.gc.ca

Assurance santé de la FAECUM

www.faecum.qc.ca (Services –assurances étudiantes)

Voir aussi Alliance de la santé étudiante ASEQ

www.aseq.com

Centre de médecine de voyage du Québec

1001, rue Saint-Denis, 6^e étage

Métro Champs-de-Mars

Sans rendez-vous : 514-890-8332

Clinique médicale du Centre de Santé de l'Université de Montréal

2101, boul. Édouard-Montpetit

Rez-de-chaussée (face au CEPSUM)

Métro Édouard-Montpetit ou autobus 51

Sur rendez-vous : 514 343-6452, poste 3

www.cscp.umontreal.ca

CLSC Samuel-de-Champlain

Des renseignements pertinents pour les voyageurs sont disponibles sur leur site Web, sous la rubrique Clinique Santé Voyage.

www.santemonteregie.qc.ca

Information sur la santé à l'intention des voyageurs

www.santevoyage.gc.ca

Ministère de la Santé et des Services sociaux du gouvernement du Québec

www.msss.gouv.qc.ca

Régie de l'assurance maladie du Québec

425, boul. De Maisonneuve Ouest, 3^e étage, bureau 303

Tél. : 514-864-3411 ou sans frais 1 800 561-9749

www.ramq.gouv.qc.ca

3. COORDONNÉES DES SERVICES GOUVERNEMENTAUX

Gouvernement du Québec

Directeur de l'état civil

(obtention du certificat de naissance)

2050, rue Bleury

Métro Place-des-Arts

Tél. : 514- 864-3900

etatcivil@dec.gouv.qc.ca

www.etatcivil.gouv.qc.ca

Ministère du Revenu du Québec

Direction régionale de Montréal-Centre

Complexe Desjardins

Métro Place-des-Arts

Tél. : 514-8732600

www.revenu.gouv.qc.ca

Gouvernement du Canada

Affaires étrangères Canada

Tél. : 613-944-6788 ou sans frais 1 800 267-6788

En cas d'urgence à l'étranger, à frais virés au 613-996-8885 (service 24 heures sur 24, 7 jours par semaine)

www.voyage.gc.ca

Agence des douanes et du revenu du Canada

Tél. : 1 800 959-7383

Bureau des passeports à Montréal

200, boul. René-Lévesque Ouest

Complexe Guy-Favreau, Tour Ouest, bureau 103

Métro Place-des-Arts

Tél. : 514-283-2152 ou sans frais 1 800 567-6868

www.ppt.gc.ca

Université de Montréal
BEI-Maison internationale
Pavillon J.-A.-DeSève
2332, boul. Édouard-Montpetit
3^e étage, bureau C-351
Montréal (Québec)
Métro Édouard-Montpetit ou autobus 51

www.bei.umontreal.ca/maisoninternationale
maisonintl@sae.umontreal.ca

Tél. : 514 343-6935
Télec. : 514 343-2058

Dernière mise à jour : septembre 2011

Suivez-nous sur Facebook
www.facebook.com/Maison-internationale-Université-de-Montréal

Lisez les aventures d'autres étudiants sur le Blogue de la Maison internationale :
etudieraurement.umontreal.ca