

Un projet à l'horizon?

Jouez la carte des Amériques

GUIDE

du participant



Office Québec-Amériques
pour la jeunesse

www.oqaj.gouv.qc.ca

Québec 

TABLE

des matières

AMÉRIGO!	2
DES PAPIERS QUI DONNENT DES AILES	3
Votre identité en format poche — Le passeport	3
Droits de passage — Entrer dans un autre pays	4
Une bonne couverture — Les assurances	5
Si j'avais les ailes d'un ange... — Le transport international	6
Pour rouler en toute quiétude — Le permis de conduire international	7
On n'est jamais trop prudent — Les renseignements administratifs	8
L'ARGENT NE FAIT PAS LE BONHEUR, SAUF...	9
Combien ça coûte? — Le budget du séjour	9
Money, dinero, bidous... Comment s'y prendre? — Les modes de paiement	10
Pour vos articles de valeur — Les douanes	12
Pour en finir avec les sous — Les cartes et autres conseils pour économiser	13
AVANT DE LEVER L'ANCRE	16
Se mettre dans l'ambiance — L'information touristique et culturelle	16
Dormir sur ses deux oreilles — L'hébergement	18
Se déplacer sans soucis — Planifier le transport	19
Faire son baluchon — Les bagages	20
ALLER VOIR AILLEURS SI ON Y EST	23
Se rapprocher de l'autre sans y perdre son âme — Rencontrer et communiquer	23
« Allô, c'est moi! » — Garder le contact avec les siens	26
Mieux vaut prévenir — La sécurité	27
PARTIR ET REVENIR EN SANTÉ	30
Quand la santé a son voyage — Les cliniques santé-voyage	30
Une petite dose à la fois — La vaccination	30
Quand changer d'air peut nous étouffer — L'adaptation à de nouvelles conditions	31
« Tourista? Connais pas! » — L'eau et la nourriture	32
Qui s'y frotte s'y pique — Les insectes	33
CAR IL FAUT BIEN REVENIR...	35
Une fenêtre sur votre séjour — Le rapport d'activité	35
Le choc du retour — C'est fréquent	35
Les retombées de votre projet — Mettre en valeur vos acquis	37
LISTE DE RÉFÉRENCES	38

AMÉRIGO!



ALFRED PILON

Président-directeur général
Office Québec-Amériques
pour la jeunesse

C'est bientôt le départ ... Projet accepté, on doit finaliser les préparatifs, s'assurer que rien ne manque, vérifier si on a tous les papiers nécessaires et s'ils sont en règle... Bref, mettre toutes les chances de son côté avant pour ne pas avoir de mauvaises surprises après...

Et justement, après? Que se passera-t-il une fois là-bas, à la découverte d'une partie du « Nouveau Monde »? Rencontrer, communiquer avec une autre culture, prendre les dispositions pour profiter pleinement de ce nouvel environnement.

Le présent guide a été conçu pour vous permettre de tirer le maximum de votre expérience à l'international. On y trouve des informations logistiques, des conseils pour mieux s'adapter et apprivoiser la nouveauté. Ce petit aide-mémoire a été préparé par les membres de l'équipe de l'OQAJ, qui l'améliorent d'année en année grâce à vous.

Oui grâce à vous. Car « après l'après », il y a le retour. Et à ce moment, on compte beaucoup sur votre rapport, vos commentaires, vos trouvailles pour nourrir et enrichir notre expertise pour les prochains participants. Ainsi, vous revenez avec de nouveaux atouts personnels et professionnels qui serviront à toute la communauté et vous faites désormais partie de la grande équipe de l'OQAJ, l'équipe pour découvrir les Amériques!

Bon séjour!

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Alfred Pilon'.



DES PAPIERS

qui donnent des ailes

L'Office Québec-Amériques pour la jeunesse (OQAJ) a accueilli favorablement votre projet de séjour dans les Amériques et vous soutient par ses conseils et son aide financière. Dans cette aventure, nous nous engageons à votre endroit, mais vous avez aussi d'importantes responsabilités à assumer afin de faire une réussite de votre projet. Pour préparer votre séjour et voyager ensuite en toute quiétude, il faut d'abord vous procurer divers documents. Voici donc quelques tuyaux et...
à vos papiers!

VOTRE IDENTITÉ EN FORMAT POCHE

LE PASSEPORT

Pour sortir du pays, il est important que vous déteniez un passeport. Il est obligatoire pour toute personne qui se rend dans les Amériques. Pour ce qui est des États-Unis, il est maintenant obligatoire d'en posséder un pour tout déplacement vers ce pays.

Le passeport canadien constitue le meilleur moyen de prouver sa citoyenneté canadienne et son droit de retourner au Canada.

Veuillez noter que les résidents permanents canadiens doivent présenter leur carte de résidence pour le retour au Canada.

OBTENTION OU RENOUELEMENT

Si vous détenez un passeport, assurez-vous qu'il sera valide six mois après la fin de votre séjour, car plusieurs pays l'exigent. Pour obtenir ou renouveler votre passeport, vous devez vous adresser au Bureau des passeports le plus près de chez-vous.



Attention! Les délais d'obtention sont d'environ un mois si vous procédez par la poste et de deux semaines si vous en faites la demande en vous présentant à un bureau des passeports. Tous les détails sont disponibles sur le site de Passeport Canada au www.pptc.gc.ca.

PERTE OU VOL

Pendant votre séjour, en cas de perte ou de vol de votre passeport, rapportez-vous le plus rapidement possible à la mission diplomatique ou consulaire canadienne la plus proche. Un passeport de remplacement pourra vous être émis. Avant de partir, notez les coordonnées de la mission canadienne de votre pays de destination, en consultant le site du ministère des Affaires étrangères et du Commerce international du Canada au www.dfait-maeci.gc.ca.

Par ailleurs, nous vous recommandons d'apporter une photocopie notariée de votre passeport et de la conserver dans un endroit différent de celui du passeport. Pour vos activités quotidiennes, vous pourrez circuler avec cette photocopie et laisser votre passeport en lieu sûr.

DROITS DE PASSAGE

ENTRER DANS UN AUTRE PAYS

Un visa est un document qui, avec la présentation du passeport, autorise l'entrée dans un pays étranger. Les séjours touristiques ne requièrent généralement pas de visa, le passeport étant suffisant. Par contre, les séjours d'autres natures peuvent nécessiter l'obtention d'un visa, d'un permis de travail ou de tout autre document officiel.

Chaque pays établit les règles régissant l'entrée des étrangers sur son territoire. Aussi, selon votre destination, il vous faut communiquer avec les autorités consulaires de ce pays au Québec afin de vous informer de leurs exigences et d'entreprendre, s'il y a lieu, les démarches d'obtention des documents requis. Celles-ci sont souvent longues (jusqu'à six mois, dans certains cas), d'où l'importance d'agir le plus tôt possible. Pour joindre le consulat du pays où vous irez, consultez le site du protocole du MAECI (www.dfait-maeci.gc.ca/protocole) sous la rubrique « Représentants étrangers au Canada » ou le site www.voyage.gc.ca à la rubrique « L'essentiel ».



Attention, résidents permanents ! Veuillez prendre note que les règles seront différentes pour les citoyens canadiens et pour les ressortissants d'autres pays ayant leur statut de résident au Canada. Soyez vigilants !

DEMANDE DE VISA

Avant de faire votre demande de visa, prenez aussi en compte les délais d'obtention des autres documents requis (par exemple : passeport ou certificat de naissance, lettre de confirmation d'un employeur, photos, etc.).

Quand vous ferez votre demande, attendez-vous à ce que l'on vous questionne sur :

- la durée et la nature exacte de votre séjour;
- vos capacités financières à séjourner dans le pays;
- la possibilité de rémunération sur place;

- l'organisme qui vous accueillera;
- vos antécédents judiciaires, etc.

En cours de séjour, si l'occasion de poursuivre votre projet se présente et qu'un renouvellement de visa ou d'un autre titre de séjour est requis, vous devrez vous adresser aux autorités concernées dans le pays d'accueil. Dans cette éventualité, là encore, des règles précises et différentes s'appliquent, selon les pays. À vous d'y veiller !



Un conseil tout simple: répondez clairement et strictement aux questions. La clarté et la concision de vos réponses faciliteront grandement les choses. Sachez aussi que les prix et les délais pour la délivrance d'un visa varient d'un pays à l'autre et selon le type de document émis.

PERMIS DE TRAVAIL

Si vous êtes rémunéré, votre activité peut s'apparenter à un emploi. Dans ce cas, certains pays pourraient exiger l'émission d'un permis de travail. Il faudra alors vous assurer de l'appui de votre partenaire dans le pays d'accueil puisque, sans une invitation ou un engagement concret de leur part, les autorités consulaires pourraient être réticentes à vous octroyer un permis de travail.

UNE BONNE COUVERTURE

LES ASSURANCES

L'OQAJ prend en charge 70 % des frais d'assurance santé et rapatriement pour la durée de réalisation du projet. Ce type de couverture d'assurance est obligatoire pour tous les participants. Les assurances complémentaires (assurance bagage et annulation) sont aux frais du participant. Le paiement des assurances est déterminé selon les conditions définies par l'OQAJ. Ces prestations sont sujettes à changement sans préavis.

Pour obtenir cette assurance, vous devez communiquer vous-même avec l'agence de voyages de votre choix ou avec celle avec qui l'OQAJ a des ententes. Si vous participez à un projet de groupe, votre responsable doit coordonner l'achat de vos assurances.

Si vous poursuivez votre séjour au-delà de la réalisation de votre projet, vous avez la responsabilité de prolonger à vos frais les coûts d'assurances supplémentaires.



Pendant votre séjour, conservez sous la main les coordonnées de votre assureur. Communiquez avec lui dès que se présente une situation entraînant des déboursés et, dans la mesure du possible, avertissez-le AVANT de recevoir des soins afin de vous assurer que ceux-ci seront bien couverts.

RÉCLAMATIONS

Si vous avez déjà payé pour des soins à l'étranger, il vous faudra réclamer un remboursement auprès de la RAMQ et de votre compagnie d'assurances. Pour effectuer vos réclamations à votre retour, conservez les originaux de tous les reçus, factures ou prescriptions que vous aura remis un hôpital ou un médecin car les compagnies d'assurances n'acceptent pas toujours les photocopies ou les télécopies.

ASSURANCES COMPLÉMENTAIRES

En achetant votre assurance santé et rapatriement, on vous proposera probablement l'achat d'autres assurances courantes pour les voyageurs, notamment l'assurance bagage et annulation.

Selon votre situation, vous devrez peut-être vous procurer également des assurances pour :

- **la responsabilité civile** (habituellement incluse dans votre assurance habitation);
- **la conduite automobile** (à contracter à l'avance ou à l'agence de location de véhicules).

L'OQAJ n'accorde aucun soutien financier pour les assurances complémentaires.

SI J'AVAIS LES AILES D'UN ANGE...

LE TRANSPORT INTERNATIONAL

L'OQAJ contribue au financement de votre transport international. Pour connaître les modalités de notre appui, consultez notre site Internet www.oqaj.gouv.qc.ca.

ACHAT DU BILLET D'AVION

Il vous est conseillé de contacter une agence de voyage le plus tôt possible et de réserver votre billet d'avion afin d'avoir le meilleur prix.

MODIFICATION DU BILLET D'AVION

Il pourrait être difficile de modifier les dates de départ ou de retour de votre billet d'avion. Les conditions de modification varient selon le type de billet acheté. Au pire, aucun changement n'est permis; au mieux, une pénalité vous sera facturée. Pour des modifications avant le départ, communiquez avec votre agence de voyages. À partir du pays de séjour, contactez la compagnie aérienne qui vous y a conduit pour changer votre date de retour. Si vous poursuivez votre séjour au-delà de la réalisation de votre projet, vous avez la responsabilité de prolonger à vos frais les coûts supplémentaires du billet d'avion

Dans tous les cas de modification, le participant assume en totalité les nouveaux frais engagés.

PERTE OU VOL DE BILLET D'AVION

Si cette tuile vous tombe sur la tête, contactez votre agence de voyages, qui vous indiquera la marche à suivre. Les frais liés à la perte ou au vol d'un billet d'avion sont toujours à la charge du participant.

Dans le cas de la perte ou du vol d'un billet électronique, il suffit de le réimprimer après avoir pris soin de vous transmettre ce document à une adresse électronique consultable de partout.

CONFIRMATION DES VOLS DE RETOUR

Pourquoi confirmer votre vol de préférence 24 heures à l'avance?

- Pour être averti d'un changement d'horaire éventuel.
- Pour s'assurer d'avoir une place dans l'avion en cas (trop fréquent!) de réservations excédentaires.



Un coup de fil peut vous éviter bien des ennuis! Dès votre arrivée sur le lieu de séjour, prenez le temps de trouver le numéro de téléphone du bureau local de la compagnie aérienne avec laquelle vous voyagez.

POUR ROULER EN TOUTE QUIÉTUDE

LE PERMIS DE CONDUIRE INTERNATIONAL

À moins que vous ne vous rendiez aux États-Unis, où il n'est pas requis, prévoyez de vous doter d'un permis de conduire international (PCI), car il peut être exigé dans votre pays de destination pour louer ou conduire un véhicule automobile. Ce document présente la traduction de votre permis de conduire du Québec en une dizaine de langues. Il ne remplace pas votre permis, mais le complète pour en faciliter la compréhension.

Le CAA-Québec est mandataire unique au Québec pour l'émission de ce permis, valide pour un an à partir de la date d'émission, et son coût est d'environ 15\$. La procédure à suivre pour vous procurer le permis de conduire international est disponible sur le site de CAA-Québec au www.caaquebec.com, sous la rubrique « voyage ».

ON N'EST JAMAIS TROP PRUDENT

RENSEIGNEMENTS ADMINISTRATIFS

Par mesure de prévention, nous vous conseillons de prendre en note tous les renseignements administratifs concernant votre séjour : numéros de passeport, de police d'assurance, de carte de crédit, de chèques de voyage, de billets d'avion, de vol, etc. ou de photocopier ces documents. Avant votre départ, remettez-en une copie à un parent ou à un ami et placez-en une copie dans vos bagages, à un endroit différent de celui où vous placerez vos papiers importants. Vous pouvez aussi les numériser (*scanner*) et vous les transmettre en document joint à une adresse de courrier électronique accessible de partout. Ces précautions pourraient faciliter vos démarches en cas de perte ou de vol.

De plus, pendant votre séjour, prenez très grand soin de vos papiers officiels (passeport, billet d'avion, etc.). La perte ou le vol de ces documents entraînerait à coup sûr des démarches désagréables et parfois coûteuses.

Possédez-vous tous les documents qui vous permettront de partir l'esprit tranquille ?

- ✓ Un passeport en règle
- ✓ Un visa (si nécessaire)
- ✓ Un permis de travail (si nécessaire)
- ✓ Les assurances requises
- ✓ Un permis de conduire international (au besoin)





L'argent

NE FAIT PAS LE BONHEUR,

sauf...

... qu'il est bien utile pour la réalisation de vos activités ! Il est important de faire un budget quotidien et de calculer les autres coûts nécessaires à la réalisation de vos rêves et de vos petits plaisirs. Pour régler vos dépenses à destination, choisissez une ou plusieurs formules. Repérez des moyens de réduire vos frais de séjour et de subsistance. Renseignez-vous sur la devise du pays et le taux de change en consultant le site de la Banque du Canada au www.bank-banque-canada.ca/fr/taux/convertisseur.html tout en sachant que les taux affichés ne sont pas exactement ceux des bureaux de change.

COMBIEN ÇA COÛTE

BUDGET DE SÉJOUR

Le coût de la vie est le premier élément à connaître pour établir un budget. Il varie grandement selon votre pays de destination, mais aussi selon la région ou la ville où vous vous rendez. Le contraste capitale/région peut parfois être impressionnant. Sachez que le coût de la vie dans les capitales et grandes villes étrangères est souvent plus élevé qu'au Québec. À l'inverse, en région, la situation sera probablement fort différente, et le coût de la vie quotidienne plus abordable.

À destination, combien coûtent toutes ces menues dépenses qui vident nos poches au fil des jours ? Un billet d'autobus, un repas au restaurant, un litre de lait, un pain, une boisson gazeuse, une bière à une terrasse, un accès à un musée, etc.

Y a-t-il des taxes sur les achats ?

Laisse-t-on des pourboires, à qui et combien donne-t-on ?

Pour savoir à quoi vous en tenir et vous donner un ordre de grandeur réaliste pour votre budget quotidien, les guides touristiques récents ou Internet vous seront très utiles, à moins que vous ne puissiez bénéficier des conseils avertis de votre partenaire à l'étranger.

Une fois les coûts de base identifiés, vous pourrez établir la moyenne de vos dépenses quotidiennes.

Afin d'établir un budget réaliste, soyez attentif au taux de change de la devise du pays où vous séjournerez.

Enfin, sans faire trop de folies, réservez une petite marge budgétaire pour des souvenirs de voyage, ces objets typiques et sympathiques que vous ne pouvez souvent vous procurer que sur place. Vous éviterez des regrets après coup...

CE QUE LES PRIX PEUVENT CACHER : TAXES ET DÉTAXES

Les taux et formes de taxes varient selon les pays. Il peut s'agir de taxes applicables sur la vente ou sur les services. Elles peuvent être incluses dans le prix indiqué ou payables en sus à la caisse. Avant votre départ, prenez des informations au consulat sur les taxes et sur les possibilités de remboursement ou d'exemption pour les étrangers. Pour certaines destinations, vous pourriez payer des frais d'entrée ou remplir un formulaire de remboursement de taxes dès votre arrivée à l'aéroport. Au retour également, dans certains pays, il existe une taxe sur le transport aérien ou des frais d'aéroport payables sur place au départ. **Assurez-vous d'avoir en poche le montant requis en devises locales ou en dollars américains s'ils sont acceptés.**

Les fiches de renseignements consulaires du site www.dfait-maeci.gc.ca donnent aussi des indications sur les sommes réclamées à l'arrivée ou au départ pour chaque pays.

MONEY, DINERO, BIDOUS... COMMENT S'Y PRENDRE?

LES MODES DE PAIEMENT

Une fois à destination, combien vous faut-il d'argent comptant, quelle est la devise du pays, quel est le mode de paiement le plus approprié et le plus simple à utiliser ?

ARGENT COMPTANT

En partant, ayez en poche l'équivalent en monnaie locale d'une centaine de dollars américains pour vos premières dépenses avant de trouver une distributrice de billets de banque. Par la suite, autant que possible, ne gardez pas de gros montants d'argent sur vous. Si vous tenez à transporter de l'argent comptant, dites-vous qu'il est généralement plus facile de changer des dollars américains que canadiens. Ne changez jamais d'argent dans la rue : c'est toujours dangereux, souvent illégal et rarement avantageux.



.....
Équipez-vous d'une ceinture de voyage dans laquelle vous pouvez placer de façon assez sûre votre argent, votre passeport et vos papiers importants.
.....

CARTES BANCAIRES

Pendant votre séjour, il sera généralement simple d'utiliser une carte bancaire (carte de guichet automatique) pour effectuer des retraits selon vos besoins, moyennant quelques précautions.

- Assurez-vous d'avoir les fonds nécessaires pour couvrir le budget de séjour et un coussin d'imprévus.
- Vérifiez si le pays d'accueil accepte l'un des protocoles de transfert de votre carte (les systèmes PLUS, Cirrus, etc.).

- Vérifiez auprès de votre institution bancaire que votre carte est munie d'un numéro d'identification personnel (NIP) international.
- Demandez aussi qu'on vous émette une deuxième carte, en cas de démagnétisation, de perte ou de vol (certaines institutions financières le permettent).
- Par précaution, rangez les deux cartes en deux endroits différents.
- Ayez en main le numéro d'urgence de votre institution financière pour annuler votre numéro de carte en cas de perte ou de vol.
- Si vous allez en région éloignée, retirez une bonne réserve de devises locales.
- Chaque transaction entraîne des frais fixes (de 1 à 5 \$ par transaction, selon les institutions financières). Planifiez vos retraits.
- Retenez que le taux de change qui s'applique est celui de votre institution financière le jour de la transaction.
- Enfin, assurez-vous de trouver le bon guichet de la bonne succursale d'une banque donnée. Dans certains pays, quelques succursales d'une banque ont un ou deux guichets acceptant les transactions internationales.
- Pour plus de sécurité, privilégiez les guichets situés à l'intérieur d'une banque pendant les heures d'ouverture.

CARTES DE CRÉDIT

Hors des États-Unis, l'utilisation des cartes de crédit est moins répandue qu'ici. Dans certains pays, si vous utilisez votre carte de crédit, il est possible que le montant de votre facture soit majoré, parfois jusqu'à 10 % du total de vos achats, en raison d'un usage local ou d'une taxe. Les cartes de crédit les plus acceptées sont **Visa** et **MasterCard**.

Vous trouverez à la page 41 les références Internet des principales institutions de crédit, qui vous permettront de vérifier avant de partir si vous pouvez utiliser les guichets du pays de destination pour faire des retraits.

Il est possible d'effectuer des retraits à partir d'une carte de crédit. Pour le faire d'un guichet automatique, assurez-vous que votre carte soit munie d'un **NIP international**, en communiquant avec votre institution bancaire. Sachez toutefois que les intérêts courent sur vos retraits d'argent comptant dès le moment de la transaction. Pour éviter ces frais souvent élevés, vous pouvez alimenter votre compte de carte de crédit en effectuant des avances de fonds avant votre départ afin que le système puise dans ces réserves. Faites attention à ne pas épuiser ces liquidités par des achats par carte de crédit avant de faire vos retraits d'argent comptant.

Finalement, gardez au moins le numéro de téléphone où vous pouvez appeler pour faire annuler votre carte en cas de perte ou de vol.



Le taux de change appliqué par les institutions de crédit est souvent plus avantageux que celui des pays de séjour ou même que celui de votre banque... C'est un pensez-y bien!

CHÈQUES DE VOYAGE

Les chèques de voyage sont une option de moins en moins utilisée, mais pratique pour certaines régions éloignées des grands centres. Si vous la choisissez, voici quelques informations utiles :

- Il semble souvent préférable d'acheter des chèques en devises américaines.
- Les frais d'émission des chèques représentent environ 1 % du montant total.
- Il est possible qu'on vous impose des frais pour les encaisser.
- Vous pourrez les changer dans les bureaux de change, les banques et certains grands hôtels.
- Une carte d'identité (souvent le passeport) est requise pour les changer.
- Le taux de change appliqué aux chèques de voyage est souvent moins avantageux que le taux de change pour des devises en espèces.

TRANSFERTS DE FONDS

En cas de pépin, parents ou amis peuvent déposer des fonds, soit dans votre compte de banque (pour retrait par carte bancaire) ou auprès de votre institution de crédit (pour avance de fonds par carte de crédit). Dans les deux cas, il faut leur communiquer :

- votre numéro de compte;
- le nom ou numéro de la succursale pour la carte de guichet et la date d'expiration pour la carte de crédit.

Ils n'auront qu'à se présenter à une succursale de la banque émettrice de votre carte pour y déposer de l'argent comptant. Parents ou amis peuvent également provisionner votre compte via les services de transaction en ligne. Vérifiez les modalités auprès de votre institution bancaire.

POUR VOS ARTICLES DE VALEURS

LES DOUANES

En prévision d'un retour sans problèmes, les Bureaux des douanes, que l'on retrouve dans les aéroports, offrent un service gratuit d'identification de vos objets de valeur (instruments de musique, ordinateurs, appareils photographiques, etc.). Présentez-vous à ces bureaux le jour même du départ avec vos bagages.

La procédure permet d'enregistrer vos articles au départ et de les réimporter sans risque d'explications désagréables ou de frais de douanes au retour. On vous remettra tout simplement une carte format portefeuille à présenter à l'agent des douanes en rentrant.

De l'étranger, vous pourrez rapporter, sans frais de douanes, des marchandises dont la valeur peut atteindre 750 \$, à condition d'avoir été absent du Canada pendant au moins sept jours. Au-delà de ce montant, on pourrait vous imposer des droits et taxes.

Des limites s'appliquent à la quantité d'alcool et de tabac que vous pouvez rapporter. Consultez le site de l'Agence des services frontaliers du Canada pour plus de renseignements au www.cbsa-asfc.gc.ca.

Il est possible que certains produits provenant d'ici ne puissent être exportés dans le pays d'accueil. Informez-vous!



Certains produits sont interdits à l'importation. C'est le cas des plantes, de certaines denrées alimentaires ou de « souvenirs illégaux », comme ces objets exotiques qui sont malheureusement fabriqués avec des plantes ou des animaux en voie de disparition. Pour obtenir des détails sur ce point, consultez le site du Service canadien de la faune au www.cites.ca.

POUR EN FINIR AVEC LES SOUS

LES CARTES ET AUTRES CONSEILS POUR ÉCONOMISER

Si vous y êtes admissible, l'utilisation de cartes internationales pour les jeunes permet de faire des économies appréciables.

Les trois principales cartes sont :

- La carte internationale des étudiants (ISIC)
- La carte internationale des jeunes (GO-25)
- La carte internationale des auberges de jeunesse

CARTE ISIC ET GO-25

La Confédération internationale de l'étudiant voyageur (International Student Travel Confederation – ISTC) émet ces deux cartes :

- **La carte internationale des étudiants (ISIC)** est émise uniquement aux étudiants à temps plein.
- **La carte internationale des jeunes (GO 25)** s'adresse aux jeunes de moins de 26 ans qui ne fréquentent pas les bancs d'école à temps plein.

Ces deux cartes offrent des réductions avantageuses sur les transports, les tarifs téléphoniques internationaux, la messagerie électronique, les musées, les cinémas, les théâtres, les restaurants universitaires, etc. Vous trouverez des précisions sur ces réductions et sur le moyen d'obtenir ces cartes sur le site www.istc.org.

Au Québec, vous pouvez obtenir ces cartes dans les agences Voyages Campus. Selon la carte désirée, vous devrez fournir une attestation du statut d'étudiant à temps plein provenant de votre établissement d'enseignement ou une preuve d'âge ainsi qu'une photo de format passeport. On obtient l'une ou l'autre de ces cartes au coût d'environ 16 \$.

CARTE INTERNATIONALE DES AUBERGES DE JEUNESSE

Accessible à tous, la carte de membres du réseau *Hostelling International* donne droit à un tarif préférentiel dans les auberges de jeunesse du réseau (plus de 4 000 auberges à travers le monde).

Au Québec, vous pouvez vous la procurer à Montréal ou à Québec dans les agences Voyages Campus au prix d'environ 35 \$. Pour obtenir des informations supplémentaires ou pour effectuer des réservations dans certaines auberges, consultez le site de la Fédération internationale des auberges de jeunesse au www.hihostels.com.

AUTRES TRUCS

Il est possible que d'autres cartes ou formules de rabais soient accessibles dans le pays de séjour. Informez-vous par Internet, dans les guides de voyage récents ou auprès des organismes jeunesse ou des agences de voyages, une fois sur place.

Pour éviter la surenchère :

- Déterminez les activités à coût raisonnable qui pourraient correspondre à vos intérêts en vous disant que ce qui est le plus couru sera certainement plus cher.
- Évitez de mettre en évidence guides de voyage, cartes, appareil photo et autres signes distinctifs de l'étranger.
- Soyez plutôt discret.
- Repérez les endroits où la population locale sort ou fait ses courses, les restaurants qu'elle fréquente, etc.
- Les marchés locaux sont habituellement d'excellents endroits pour se procurer des fruits et légumes frais ainsi que des mets typiques à bon marché. On peut aussi y trouver des objets à rapporter comme souvenirs.

Dites-vous que...

Plus vous avez l'air «touriste», plus vous risquez de payer cher.

Me suis-je assuré

- ✓ d'établir un budget pour le séjour ?
- ✓ de déterminer le mode de paiement qui me convient pour les transactions ?
- ✓ d'avoir les fonds nécessaires dans mon compte de banque si je choisis la carte bancaire ?
- ✓ d'avancer des fonds sur ma carte de crédit et obtenir mon NIP international si je choisis ce mode de paiement ?
- ✓ de donner les coordonnées de mes comptes à une personne qui peut me transférer des fonds en cas de pépin ?
- ✓ de déterminer les articles qui devront être déclarés aux douanes à mon départ ?
- ✓ de me procurer les cartes « jeunesse » désirées ?



Avant de **LEVER L'ANCRE**

Au-delà des démarches administratives et financières, se préparer, c'est aussi le plaisir de se projeter concrètement dans l'autre pays. Il est excitant d'anticiper, d'amorcer le voyage en consultant des guides, en regardant des reportages télévisés ou en navigant sur Internet et de commencer, virtuellement, à découvrir le pays d'accueil.



SE METTRE DANS L'AMBIANCE

L'INFORMATION TOURISTIQUE ET CULTURELLE

Ailleurs ! Avant même d'y être, la curiosité et l'enthousiasme à la perspective d'un voyage poussent à s'informer sur l'endroit où l'on va, non seulement pour se donner un avant-goût, mais surtout pour ne rien manquer d'intéressant une fois sur place.

LES FICHES DE RENSEIGNEMENTS CONSULAIRES AUX VOYAGEURS DU MAECI

Le *ministère des Affaires extérieures et du Commerce international du Canada (MAECI)* tient à jour des fiches où apparaissent des renseignements de première ligne pour la préparation d'un séjour à l'étranger. Pour chaque pays, on trouve notamment :

- information sur la situation générale;
- conditions de sécurité;
- conditions sanitaires;
- conditions d'entrée et de sortie.

Consultez la fiche de votre pays de séjour depuis le site **www.voyage.gc.ca**. Il s'agit d'une véritable mine de renseignements pour vos préparatifs.

GUIDES TOURISTIQUES

Les guides de voyage sont de bonnes sources d'information à conserver pendant tout votre périple. Feuillotez-en plusieurs avant de choisir celui que vous achèterez. Assurez-vous qu'il est récent et qu'il

contient le genre d'information qui vous intéresse: certains accordent davantage d'attention aux aspects culturels et historiques (le Michelin, par exemple), alors que d'autres donnent plus de conseils pratiques:

- Adresses de restaurants, d'hôtels et de pensions.
- Itinéraires de trains et d'autobus.
- Heures d'affaires des musées et des commerces, etc. (comme le *Lonely Planet*, le *Let's Go* et le *Fastprint*).

Le guide devrait contenir aussi une carte du pays et les plans des principales villes.

Pour les Amériques, vous serez généralement mieux renseigné par les guides en anglais. Mais pour ceux qui sont moins familiers avec la langue de Shakespeare, on retrouve quelques bons titres en français.

Ulysse

Une collection conçue au Québec qui couvre bien la zone des Caraïbes avec des guides alliant informations culturelles et pratiques. Il n'est cependant pas conçu spécialement pour les petits budgets. www.guidesulysse.com

Guide du Routard

Ce guide français est conçu pour les voyages à prix modique. Malheureusement, il n'est pas fréquemment mis à jour pour les régions qui nous intéressent, aussi faut-il vérifier pour chaque pays la date d'édition. www.routard.com

Michelin, Voir et Gallimard

sont trois séries qui mettent l'accent sur les aspects culturels, historiques, architecturaux, etc.

Lonely Planet

Certains ouvrages sont publiés en français. C'est LA RÉFÉRENCE. Pour une information à la fois culturelle et pratique, ces guides sont très complets, mis régulièrement à jour et adaptés aux besoins des voyageurs ayant un petit budget. www.lonelyplanet.com

Let's Go!

Ce guide offre aussi de bons trucs pour économiser et on retrouve parfois ces guides en français. www.letsgo.com

Footprint

Il est reconnu pour son approche continentale amorcée avec le *South American Handbook*, recommandé si vous prévoyez voyager dans plusieurs pays, bien qu'il existe aussi quelques guides. www.footprintbooks.com

Frommer's

Il est particulièrement indiqué pour les États-Unis. www.frommers.com



Un seul guide ne vous suffira peut-être pas. N'hésitez pas à en consulter plusieurs, quitte à partir avec plusieurs éditions sous le bras.

INFORMATION SUR INTERNET

L'information disponible sur Internet est abondante, diversifiée et généralement maintenue à jour. Partez donc en cyber-voyage dès maintenant avec les quelques adresses de départ mentionnées dans la liste de références à la page 41.

Outre les informations touristiques, on trouve sur Internet nombre de journaux et revues de partout dans le monde qui vous informeront des événements d'actualité touchant votre pays de destination. Ça simplifie les rapports avec les gens quand on sait un peu ce qui se passe chez eux !

DORMIR SUR SES DEUX OREILLES

L'HÉBERGEMENT

Certains participants seront accueillis par leur partenaire à l'étranger et savent à l'avance où ils seront hébergés pour la durée de leur projet. Mais ce n'est pas le cas de tous. Il faut donc prévoir l'hébergement avant votre arrivée dans le pays d'accueil ainsi que pour le reste du séjour.



Il vaut mieux réserver avant le départ la chambre où vous dormirez le soir de votre arrivée. Cela vous évitera bien des maux de tête... et de dos.

OÙ CHERCHER ?

Voici quelques pistes pour trouver où vous loger pendant le séjour, selon sa durée et vos finances :

- Les auberges de jeunesse : www.hihostels.com.
- Les résidences universitaires, selon la proximité d'une université.
- L'hébergement en famille d'accueil : souvent à prix abordable et idéal pour l'intégration.
- La location d'appartement, avec ou sans colocataire. Vous les dénicherez dans les annonces classées des journaux. Pour confirmer la location, il est possible qu'on vous demande un dépôt.

Pour des recherches et des réservations à partir du Québec, la présence d'un ami ou d'un partenaire à destination s'avère idéale pour vous guider sur les différentes possibilités, sur les quartiers les plus sympathiques, les moins chers, les plus sûrs, les mieux situés par rapport au lieu où se déroulera le projet, etc.

Une autre possibilité consiste à contacter la délégation québécoise ou canadienne la plus proche, où l'on peut parfois trouver une liste de logements.

SE DÉPLACER SANS SOUCIS

PLANIFIER LE TRANSPORT

En fonction de votre budget, de la distance à parcourir et, dans certains cas, de l'état des routes, envisagez toutes les possibilités parmi l'automobile, l'autocar, le train et même l'avion.

À PARTIR DE L'AÉROPORT

À votre arrivée, s'il n'est pas prévu qu'on vous accueille en personne, faites le trajet de l'aéroport à votre lieu d'hébergement en navette ou en transport en commun plutôt qu'en taxi. C'est plus économique et, à certains endroits, plus sûr. Si vous optez pour le taxi, prenez votre course avec une compagnie accréditée par l'aéroport. Encore une fois, le site www.dfait-maeci.gc.ca donne des renseignements judicieux à ce sujet.

CONDUIRE UNE AUTOMOBILE

Sauf aux États-Unis, le permis de conduire international est généralement requis pour louer une voiture (voir la page 9 pour savoir comment se le procurer). Dans certains pays, on exigera également que vous soyez âgé de 21 ans ou plus. Prenez de bonnes assurances auprès de l'agence de location. Comme nul n'est censé ignorer la loi, même dans un pays qui vous est étranger, mieux vaut s'informer du code de la route en usage avant de prendre le volant. Pour éviter des problèmes, il est plus sage de ne pas faire monter d'auto-stoppeur à bord et de rouler portières verrouillées et fenêtres fermées dans les grandes villes.

Pour certaines destinations, il est même déconseillé de conduire une voiture.

Informez-vous!

TRANSPORTS EN COMMUN

Selon votre destination, vos possibilités budgétaires et les distances à parcourir, informez-vous à l'agence de voyages avant le départ, ou au bureau de tourisme à l'arrivée, sur le meilleur moyen à utiliser entre l'avion, le train ou l'autocar. Dans les grandes villes, l'autobus est un bon moyen de se déplacer tout en découvrant l'environnement immédiat. Par contre, le métro reste le meilleur moyen de déjouer la circulation automobile.

Ce que vous choisissez d'emporter dépend du climat et des activités prévues. Si vous franchissez l'équateur, rappelez-vous que, dans l'hémisphère sud, les saisons sont inversées. La température est aussi influencée par la proximité de la mer ou l'altitude. Vos guides de voyage, version papier ou Internet, pourront vous donner des indications à ce sujet. Il existe aussi des sites internationaux de météorologie que vous pouvez consulter pour vous donner une idée des températures à destination (ex. : www.weather.com ou www.intellicast.com).

Selon votre destination, il vous faudra être plus ou moins prévoyant. La situation différera bien entendu si vous participez à une foire commerciale au Wisconsin ou si vous allez développer le tourisme de brousse en Équateur ! Dans le premier cas, nul besoin de trimpler sa trousse de premiers soins et son canif, alors que cela est plus que recommandé dans le second.



Pour ce qui est des vêtements, un truc de vieux routier : rassemblez les choses qui vous apparaissent nécessaires puis... enlevez-en la moitié ! Dites-vous que de toute façon on a toujours tendance à trop en apporter et qu'on porte généralement les mêmes vêtements : ceux qui sont confortables et adaptables à différents climats.

En plus des vêtements, voici quelques suggestions fort utiles :

- Un crayon et un carnet de notes.
- Des verres fumés, un chapeau ou une casquette pour vous protéger du soleil.
- Une aiguille et du fil pour recoudre un bouton.
- Un parapluie et un imperméable (hélas...).
- Votre appareil photographique.
- De bonnes chaussures de marche.
- Un bout de corde et des pinces à linge, pour un petit lavage.
- Un purificateur d'eau (voir le chapitre sur la santé à la page 32).
- Un dictionnaire de poche.
- Une ceinture de voyage.
- Un foulard, un chapeau et des gants, au cas où ce serait frisquet.
- Un couteau de poche : mais prenez garde de le placer dans les bagages qui voyageront en soute, et non dans votre sac de cabine, pour ne pas vous le faire confisquer lorsque vous passerez les barrières de sécurité vous menant à l'avion.
- Une débarbouillette.
- Une trousse de premiers soins.



Si vous apportez des appareils électriques, vérifiez quel est le système électrique (voltage et prises de courant) en usage dans votre pays de destination. Selon le cas, il faudra peut-être vous doter d'un convertisseur ou d'un adaptateur. Si vous avez l'intention de montrer des vidéos, assurez-vous que les normes sont les mêmes que chez nous (NTSC et non Pal ou Secam).

Vous ne pouvez voyager sans votre guitare ou vous tenez absolument à apporter votre vélo ? Le transport de ce type d'objets volumineux, précieux ou fragiles demande des préparatifs particuliers. Vérifiez avec l'agence de voyages les modalités pour leur transport en soute ou en cabine afin de ne pas avoir de mauvaise surprise à l'aéroport.

Rappel

Douanes Canada offre gratuitement le service d'enregistrement de vos appareils ou objets de valeur afin de vous éviter de payer des frais de douane à votre retour.

FAIRE VOYAGER SES BAGAGES

En préparant vos bagages, calculez bien leur poids. Les compagnies aériennes établissent chacune leurs normes sur le poids des bagages qui voyagent en soute. Elles contrôlent aussi les bagages de cabine par des gabarits situés aux abords des comptoirs d'enregistrement à l'aéroport. Le poids maximal autorisé est généralement inscrit sur votre billet d'avion. L'agence de voyages ou les compagnies aériennes pourront vous informer sur le tarif au kilo pour tout excédent. Le poids importe aussi lorsque vous imaginez que vous devrez porter vous-même vos bagages lors des déplacements terrestres ou que vous aurez à vous déplacer à nouveau en avion une fois à destination.

Au moment d'enregistrer vos bagages, on apposera des étiquettes sur vos valises ou sacs de voyage et on collera des reçus d'enregistrement sur votre billet d'avion ou sur son enveloppe. **Ne perdez pas ces autocollants**, car en cas de perte des bagages, ce sont vos seules preuves d'enregistrement. De plus, au moyen des numéros apparaissant sur ces étiquettes, la recherche de vos bagages sera grandement facilitée. D'ailleurs, dans la plupart des aéroports d'Amérique latine, il faut montrer les autocollants qui sont comparés avec les étiquettes des valises avant de quitter l'aérogare. Pensez à utiliser des sacs ou des valises suffisamment solides. Par mesure de précaution, des housses de plastique servant spécifiquement à protéger les sacs à dos sont habituellement disponibles aux comptoirs d'enregistrement pour le départ.

Enfin, pour plus de détails sur le transport des bagages par avion (et pour des renseignements concernant les voyages en avion), visitez le site de l'Office des transports du Canada au www.cta-otc.gc.ca.

Voyager sans surcharge, c'est moins fatigant!



Vos bagages devraient faire le même trajet que vous, mais s'ils se perdaient en chemin, voici quelques trucs pour atténuer le désagrément:

- N'insérez aucun papier important ni objet de valeur dans vos valises.
- Placez des étiquettes d'identification avec vos coordonnées complètes à l'intérieur et à l'extérieur de vos bagages. À l'aller, outre votre nom, nous vous recommandons d'inscrire les coordonnées de votre partenaire à l'étranger ou celles de l'endroit où vous logerez à votre arrivée. Il sera ainsi plus aisé aux responsables de la compagnie aérienne de vous joindre.
- En vous assurant de respecter les règles de transport des bagages à main, conservez dans votre bagage à main vos effets médicaux ou de toilette ainsi que des sous-vêtements de rechange: si vos bagages ne suivent pas, vous pourrez au moins vous brosser les dents en les attendant.
- Lorsqu'à l'aéroport vous récupérez vos bagages, assurez-vous qu'il s'agit bien des vôtres! Plusieurs valises se ressemblent. Ajouter un ruban ou foulard de couleur sur ses valises permet des les repérer plus facilement.

À quelques semaines du grand jour, ai-je...

- ✓ Trouvé le guide de voyage qui me convient et consulté la fiche pays du site Internet du MAECI?
- ✓ Planifié mon hébergement?
- ✓ Prévu mes déplacements?
- ✓ Déterminé quoi emporter?

ALLER VOIR AILLEURS

si on y est

« À Rome, on fait comme les Romains ». Là où vous irez, les habitudes de vie et les lois sont différentes des nôtres. Vous adapter représente tout un défi qui procure également une grande satisfaction. Être ouvert, prêt à accepter et à respecter les différences, à apprendre les rudiments de la langue et à parler de sa propre expérience sont quelques clés pour franchir le pont entre les cultures.

SE RAPPROCHER DE L'AUTRE SANS Y PERDRE SON ÂME RENCONTRER ET COMMUNIQUER

Les gens que vous rencontrerez vivent selon des coutumes différentes. C'est d'ailleurs là l'intérêt de l'expérience ! Certaines façons de faire pourraient même vous sembler difficiles à comprendre ou à accepter. Respectez-les néanmoins en vous souvenant qu'il faut toujours un certain recul avant d'en saisir le sens véritable.

Veillez à ne pas heurter les convictions religieuses ou les valeurs de vos hôtes par vos agissements ou votre tenue vestimentaire. Le respect de la hiérarchie, le vouvoiement, la courtoisie et la politesse sont à privilégier lorsque vous interagissez avec de nouvelles personnes. Une fois la glace brisée, vos relations avec celles-ci pourront, si vos vis-à-vis le souhaitent également, se développer sur un mode plus familier.

Avant de photographier des gens, il est préférable de leur demander la permission. Respectez aussi les consignes concernant l'utilisation des appareils photo dans les musées ou dans les lieux de culte. Finalement, histoire de ne pas passer pour un « espion », évitez de photographier des installations militaires ou industrielles.

À l'extérieur du Canada et des États-Unis, les habitudes alimentaires sont très différentes des nôtres. Pour éviter des surprises, consultez votre guide de voyage et prenez connaissance des particularités culinaires de votre pays de séjour. Ceci vous permettra d'aller au devant de situations où vous risqueriez de blesser vos hôtes.

LA COMMUNICATION INTERCULTURELLE ET NON VERBALE

Communiquer nécessite une bonne capacité à décoder la culture qui nous entoure et à formuler nos idées. La facilité à communiquer avec des gens d'une autre culture vous donnera une longueur d'avance pour la réussite de votre projet.

Connaître l'autre n'est pas tout: se faire connaître ouvre aussi des portes.

Soyez prêt à parler d'où vous venez, du mode de vie au Québec, des événements qui s'y passent. Les gens apprécieront de voir les photos de votre environnement, de la famille et des amis.

Parler anglais, espagnol ou portugais, même sommairement, permet d'amorcer les échanges. Mais la communication ne se limite pas à la compréhension de la langue.

Il faut aussi parfois lire entre les mots, traduire les comportements.

De plus, nous devons être conscients du fait qu'avant même d'avoir ouvert la bouche, nous en avons déjà dit long sur nous et nos pensées. Notre posture, nos vêtements et notre visage parlent. Tous ces signes sont interprétés par nos vis-à-vis qui cherchent à savoir qui nous sommes, ce que nous aimons, ce que nous pensons, si nous sommes heureux d'être là. À ces modes de communication non verbale, ajoutons la distance interpersonnelle (notre bulle), les contacts visuels, le toucher, les mouvements du corps, etc. Vous ne vous imaginez pas si bavard, n'est-ce pas ?

SE DÉCENTRER CULTURELLEMENT

Lorsqu'on débarque dans un pays étranger, il est primordial d'oublier un peu notre logique personnelle pour essayer de saisir ce qui se passe autour de nous. Nos façons de faire sont cohérentes chez-nous, puisqu'elles correspondent à notre vision du monde, à nos coutumes, etc. Aussi faut-il garder à l'esprit l'idée que notre interprétation de ce qui est vrai ou faux, bien ou mal, important ou futile, se fait toujours à travers un filtre culturel personnel qui traduit la réalité de façon à ce qu'elle soit cohérente avec notre logique, notre éducation, nos valeurs.

Ainsi, dix personnes, chacune avec un filtre culturel différent, auront dix regards différents sur un même événement. Ce qui vous apparaît comme de la négligence ou de l'inefficacité peut trouver son origine dans le souci de votre interlocuteur pour les relations humaines plutôt que pour la réalisation d'une tâche. C'est une question de valeurs. Les vôtres sont-elles vraiment meilleures que les siennes ?

Un élément clé de l'adaptation à un nouvel environnement réside dans la disposition du participant à faire la distinction entre ce qui peut être changé et ce qui ne peut l'être, dans le cadre de son projet. Les plus grandes frustrations viennent souvent d'un acharnement à vouloir changer des façons de faire, des situations et des modes de pensée dont les raisons d'être nous échappent. L'acceptation et l'observation (et non pas l'indifférence) sont souvent les meilleures attitudes à adopter dans ces moments.

Comme votre adaptation dans le pays d'accueil dépend avant tout de votre capacité à entrer en relation avec les autres, vos compétences humaines deviennent aussi importantes que votre profil professionnel, d'où l'importance de bien vous préparer au « déphasage » culturel avant votre départ.

Il est par ailleurs possible de s'inscrire à un atelier sur la communication interculturelle. Il en existe plusieurs donnés par des ONG ou des organismes spécialisés. Voici trois suggestions :

Centre d'étude et de coopération internationale

www.ceci.ca

Organisme de solidarité internationale AVES

www.aves.ca

Pour arriver à s'adapter sans se confondre avec le nouvel environnement, voici quelques repères :

- Se connaître soi-même (sa personnalité et sa culture).
- Posséder une connaissance linguistique minimale du pays d'accueil.
- S'informer sur l'histoire et la culture générale du pays.
- Lire les journaux locaux.
- Participer aux activités socioculturelles et fréquenter le plus possible les gens du pays hôte.
- Éviter de se refermer sur soi-même ou de fréquenter exagérément des Québécois ou d'autres voyageurs.
- Éviter de porter des jugements trop rapides ou trop radicaux sur les gens et les événements, en gardant l'esprit ouvert.
- Apporter son sens de l'humour avec soi (savoir rire de soi-même autant que de ce qui nous semble drôle ou bizarre chez les autres).
- Savoir se faire plaisir quand on se sent loin de chez-soi.

Références suggérées pour apprendre à mieux communiquer au sein d'une autre culture

BARETTE Christian, GAUDET Édith, LEMAY Denise,
Guide de communication interculturelle, Éditions du renouveau pédagogique inc., 1995.

Cégep Marie-Victorin,
Guide d'apprentissage du cours communication interculturelle, 1996.

FERRARO, Gary P.,
The Cultural Dimension of International Business, Prentice Hall, 1998
(disponible en anglais seulement)

N.S. Inter et le Centre d'Apprentissage Interculturel de l'Institut Canadien du Service Extérieur,
Guide d'orientation prédépart pour les conseillers des missions court-terme, 1999.

« ALLO, C'EST MOI! »

GARDER LE CONTACT AVEC LES SIENS

Peut-être ne serez-vous parti que quelques jours, tout juste le temps d'envoyer une carte postale qui arrivera après votre retour ! Ou au contraire plusieurs semaines, vous donnant le goût de donner et de prendre des nouvelles de la maison. Si le choc culturel est brutal et que vous vous sentez seul au monde, demeurer en contact avec vos proches peut être rassurant. Mais rappelez-vous que l'expérience que vous vivez est éphémère dans la durée et que vous aurez amplement le temps à votre retour de raconter votre voyage.

À l'OQAJ, nous aimons recevoir de vos nouvelles. Faites-nous parvenir une carte postale, un courriel ou des photos, vous pourriez être publié sur notre site Internet.

TÉLÉPHONE

Si le téléphone s'avère le moyen le plus immédiat, il n'est pas toujours le plus économique.

Quelques trucs pour ne pas se retrouver avec des factures exorbitantes :

- Les hôtels sont à éviter pour faire vos appels; c'est généralement très cher.
- Les cartes prépayées, si disponibles, sont souvent abordables. Informez-vous des tarifs par minute appliqués à la destination de vos appels.
- Les bureaux de poste ou de téléphone appliquent les tarifs officiels du pays hôte, qui peuvent être abordables (ou pas !).
- Éviter d'utiliser une carte de crédit pour téléphoner (c'est très, très cher)

Canada Direct est un service mis à la disposition des voyageurs à travers le monde pour faciliter l'acheminement des appels vers le Canada. En accédant directement à une téléphoniste canadienne, vous pouvez choisir des appels à frais virés ou les facturer à votre propre compte. Les frais seront facturés selon le tarif interurbain canadien associé à la carte d'appel de votre fournisseur de services téléphoniques interurbains.

Pour information, un dépliant est disponible à l'aéroport, et vous pouvez aussi consulter le site www.infocanadadirect.com.



Notez qu'avec les services de Canada Direct, pour un appel hors Canada, vous serez facturé pour l'appel vers le Canada, puis pour la correspondance au pays de destination de l'appel. Par exemple, pour un appel du Mexique au Brésil, deux appels vous seront facturés : un du Mexique au Canada et un du Canada au Brésil.

COURRIER ÉLECTRONIQUE

Le courriel est probablement le moyen de communication le plus économique, et l'on retrouve des cybercafés presque partout de nos jours. Pour en connaître les emplacements avant votre départ, vous trouverez des répertoires dans les librairies ou sur Internet en visitant un site comme celui-ci : **www.cybercaptive.com**. Informez-vous aussi en arrivant, car les choses changent particulièrement vite dans ce domaine.

POSTE

Malgré le téléphone et la messagerie électronique, vous désirez peut-être recevoir du courrier par la poste traditionnelle. La poste restante ou, si accessible à proximité, la mission canadienne dans le pays de votre séjour peuvent servir d'adresse à vos correspondants. Vous devrez vous-même aller chercher votre courrier à l'un ou l'autre de ces endroits.

Si vous planifiez recevoir ou envoyer un colis de valeur, la poste traditionnelle de certains pays étant peu fiable, nous vous recommandons de faire affaire avec une compagnie privée de livraison, telle que Fedex (**www.fedex.com**), DHL (**www.dhl.com**) ou UPS (**www.ups.com**).

RADIO ET TÉLÉVISION

Pour prendre des nouvelles du pays par l'entremise de la radio, il est possible que Radio Canada International diffuse dans le pays où vous séjournerez. Pour en savoir plus long sur les horaires de diffusion et sur les moyens de capter ces ondes, allez voir à **www.rcinet.ca**.

TV5 diffuse aussi dans la majorité des pays des Amériques et présente une programmation télévisuelle francophone du monde entier. Il peut être exotique de regarder une émission québécoise depuis le Brésil, mais encore faut-il que vous ayez accès à un téléviseur !

MIEUX VAUT PRÉVENIR LA SÉCURITÉ

Sur le site **www.dfait-maeci.gc.ca**, les fiches de renseignements consulaires aux voyageurs donnent, pour chaque pays, l'information tenue à jour sur les questions de sécurité. Les renseignements pourraient vous surprendre et vous sembler alarmistes, mais considérez qu'ils s'appuient sur l'expérience du terrain. Il ne faut pas en minimiser l'importance. Cela pourrait vous aider à réaliser votre séjour en toute quiétude.

VOLS ET ARNAQUES

Vérifiez le niveau de sécurité des endroits où vous vous rendez. Certaines régions du globe, les grandes villes, certains quartiers et, particulièrement, les lieux publics, tels que les gares, les aéroports, les métros et les marchés où les foules circulent, sont reconnus pour leur triste taux de criminalité. Les voyageurs y sont souvent la cible des pickpockets.

- Évitez de vous déplacer avec vos objets de valeur. Si vous les apportez avec vous, ne les exposez pas et laissez-les dans le coffre-fort de votre hôtel.
- Utilisez une ceinture de voyage.
- Surveillez en tout temps vos bagages.
- Soyez particulièrement vigilant dans les métros et autres transports en commun.
- Soyez prudent lorsqu'un inconnu vous offre à boire ou à manger.
- Pour des déplacements en soirée, évitez de vous promener seul.
- N'acceptez jamais, pour rendre service, de transporter des objets qui ne vous appartiennent pas, surtout d'un pays à un autre.

Dans un pays inconnu, la prudence est toujours la meilleure conseillère.

LES DROGUES

La consommation et le trafic de drogue sont illégaux dans l'ensemble des pays des Amériques. Toutefois, il est bien connu que des activités de production, de transport et de vente de diverses drogues se pratiquent illégalement, à plus ou moins grande échelle, dans tous ces pays, comme dans le nôtre, d'ailleurs. Même s'il peut être facile de se procurer ces substances, même si on en consomme ouvertement sous vos yeux, la prudence est de rigueur.

Si vous vous faites prendre avec de la drogue, ne serait-ce que pour simple possession, vous vous exposez à de lourdes amendes et à la prison. Certains pays vont jusqu'à la peine de mort. Sachez que les conditions de détention au Québec sont « confortables » si on les compare à celles de plusieurs pays du monde. Renseignez-vous sur le site www.voyage.gc.ca.

.....
Retenez les mesures de sécurité suivantes :



Si vous conduisez une voiture, le contenu du véhicule est sous votre responsabilité. En conséquence, choisissez soigneusement vos compagnons de voyage et ne faites pas monter d'auto-stoppeurs. Si vous transportez des médicaments d'ordonnance ou des seringues pour raison de santé, conservez-les dans les emballages d'origine et emportez ordonnances et certificat médical expliquant leur usage.

.....

LES DÉMÊLÉS AVEC LA JUSTICE

Si par malchance vous vous retrouvez en état d'arrestation ou de détention, demandez qu'on informe la mission canadienne la plus proche pour vous aider dans vos démêlés avec la justice locale.

- **Tout ce que vous direz pourra être retenu contre vous.**
- **Ne signez aucun document sans vous assurer de bien comprendre ce qu'il contient.**
- **De plus, ne convenez pas d'arrangement avec les policiers ou les officiers de justice sans la présence de l'avocat mandaté pour vous défendre.**

À titre d'information, selon le système judiciaire du Québec, une personne est innocente jusqu'à ce que la justice prouve sa culpabilité; **c'est souvent l'inverse ailleurs, où l'accusé est considéré comme coupable, jusqu'à preuve du contraire.**

Dans tous les cas de violation des lois d'un pays, votre citoyenneté canadienne ne vous donne aucune protection ni traitement particulier face à la justice de ce pays. En espérant que vous n'y ayez jamais recours, nous vous soulignons que le site du MAECI contient un guide pour les Canadiens incarcérés à l'étranger.

UNE VOYAGEUSE À L'ÉTRANGER

Les femmes sont considérées de façon différente d'une culture à l'autre. Par exemple, se faire interpellé dans la rue ne prendra pas la même signification si cela se passe au Québec ou ailleurs. Afin de se préparer à ces « décalages », il existe une brochure intitulée *Voyager au féminin*, produite par le gouvernement canadien et que vous pourrez trouver dans les agences de voyages ou les bureaux des passeports. Il existe aussi une version électronique de cette brochure que vous trouverez à l'adresse: www.voyage.gc.ca.

Pour mieux me préparer au « choc culturel », me suis-je...

- ✓ Informé des coutumes du pays d'accueil et des enjeux de communication interculturelle ?
- ✓ Assuré d'avoir les coordonnées des gens avec qui je voudrais garder le contact ?
- ✓ Renseigné sur les problèmes de sécurité particuliers dans le pays de destination ?

Partir et revenir

EN SANTÉ



Les conditions sanitaires et environnementales varient d'un pays à l'autre et d'une région à l'autre. De nombreux participants aux activités de l'OQAJ se rendront dans des endroits pour lesquels une planification des questions de santé est requise.

On fera ici un survol général des risques de problèmes de santé associés à certaines destinations en vous suggérant de vous informer de façon approfondie auprès d'un spécialiste d'une clinique santé-voyage. Sur Internet, vous trouverez des informations détaillées sur le site de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) www.who.int et sur celui de l'Agence de santé publique du Canada, sous la rubrique «Santé des voyageurs» www.phac-aspc.gc.ca.

QUAND LA SANTÉ A SON VOYAGE

LES CLINIQUES SANTÉ-VOYAGE

Chaque destination et chaque voyageur sont uniques. **Une visite chez un médecin ou dans une clinique santé-voyage trois mois avant le départ est essentielle pour se préparer à séjourner dans certaines régions**, surtout si vous prévoyez sortir des centres urbains. On pourra vous y donner tous les conseils nécessaires sur la vaccination ainsi que sur les effets à inclure dans votre trousse de premiers soins.

Sur le site de l'Agence de santé publique du Canada www.phac-aspc.gc.ca, vous obtiendrez la liste des cliniques de santé-voyage au pays. Repérez celle qui se situe le plus près de chez vous et prenez rendez-vous. C'est en discutant avec un spécialiste de la santé que vous vous assurerez de partir et de revenir en forme.

UNE PETITE DOSE À LA FOIS

LA VACCINATION



Le choix de se faire vacciner relève entièrement de la responsabilité du participant. Mais il faut savoir que pour accéder à certaines régions, plusieurs vaccins peuvent être exigés.

L'OMS recommande le vaccin contre la fièvre jaune pour les voyageurs se rendant dans les zones extra-urbaines de tous les pays d'Amérique latine, incluant les pays situés en dehors de la zone endémique de la maladie. Pour ces mêmes pays, la vaccination contre le tétanos, l'hépatite A et B et la fièvre typhoïde, de même que la médication appropriée contre la malaria sont également fortement conseillées. À la clinique santé-voyage, après vous avoir vacciné, on vous remettra un carnet de vaccination, document de certification à garder avec soi en tout temps durant le séjour.

Le coût total de votre vaccination sera calculé en fonction de la nature et du nombre de vaccins. Le vaccin contre le tétanos, à renouveler tous les dix ans, est gratuit et fait partie du programme régulier de vaccination des Québécois.

QUAND CHANGER D'AIR PEUT NOUS ÉTOUFFER

L'ADAPTATION À DE NOUVELLES CONDITIONS

Pour de multiples raisons, comme de longues heures de vol, le décalage horaire (même léger), l'altitude, le changement de climat, la pollution, etc., vous risquez d'arriver à destination en ressentant une grande fatigue. Le brusque changement de conditions peut même vous affecter au point de vous mettre « hors de votre assiette ».



En vol, assurez-vous de ne pas rester assis tout le long du voyage et de prendre beaucoup de liquide (non alcoolisé et sans caféine). Ça vous aidera à garder la forme.

Dès votre arrivée, prenez le temps de vous reposer et essayez d'adopter rapidement les horaires du pays.

- S'il fait chaud, assurez-vous de vous hydrater beaucoup (de l'eau en bouteille est impérative dans certains endroits).
- N'oubliez pas que les effets des rayons solaires sont plus pernicious près de l'équateur et en altitude. Couvrez-vous et enduisez-vous régulièrement de crème solaire de facteur 30 FPS au minimum.
- Ayez toujours de bons souliers pour la promenade et, si vous partez pour la journée, il est prudent d'avoir quelques provisions et, surtout, de l'eau potable en grande quantité.
- Les baignades en eau douce sont déconseillées dans les régions tropicales... Allez plutôt à la mer !
- Si vous vous baladez en altitude, soyez attentif aux signes du mal de l'altitude et redescendez dès qu'ils se manifestent (nausées, perte d'équilibre, confusion, problèmes respiratoires, migraines, etc.).

« TOURISTA ? CONNAIS PAS ! »

L'EAU ET LA NOURRITURE

Plusieurs problèmes de santé sont reliés à la consommation d'eau et de nourriture contaminées. Voici quelques informations à retenir pour mettre toutes les chances de votre côté.

ALIMENTS ET BOISSONS À ÉVITER

- L'eau non embouteillée, les glaçons et les aliments préparés avec de l'eau non embouteillée.
- Les jus de fruits, thés glacés faits maison et autres boissons non embouteillées.
- Le lait non pasteurisé et les produits laitiers qui pourraient être faits de lait non pasteurisé.
- Les fruits et légumes ne pouvant être pelés (laitue) ou que vous n'avez pas pelés vous-même.
- Les plats contenant des œufs crus ou mal cuits (attention aux mayonnaises ou à certains desserts à base d'œufs).
- Dans certains pays et selon la saison, les poissons et fruits de mer, même bien cuits.
- Les aliments vendus dans la rue et toute nourriture qui ne vient pas tout juste d'être cuite devant vous.

S'il est impossible de vous procurer des bouteilles d'eau de source, faites bouillir de l'eau pendant 15 minutes ou traitez-la avec des comprimés d'iode ou un filtre conçu pour purifier l'eau (on les trouve dans les boutiques de plein air ou en pharmacie).

PROBLÈMES DE SANTÉ ASSOCIÉS

La diarrhée est la maladie la plus communément attrapée par les voyageurs : elle affecte de 30 % à 50 % d'entre eux dès les premiers jours du voyage. Si elle est accompagnée de nausées et de fièvre, on doit, dans certains cas, recourir à un traitement antibiotique. Si vous en êtes atteint, buvez d'abord beaucoup d'eau. Plus efficace encore, hydratez-vous avec cette solution de réhydratation orale recommandée par l'OMS.

Solution de réhydratation orale

- **1 litre d'eau embouteillée**
- **8 c. à thé rases de sucre**
- **1 c. à thé rase de sel**
- **1 orange ou 1 citron pressé (pour améliorer le goût)**

Il existe également sur le marché des sels réhydratants en sachet, qu'on peut se procurer en pharmacie et que vous n'avez qu'à ajouter à de l'eau embouteillée. Si vous devez vous déplacer malgré la diarrhée, il vous faut tenir le coup ! Certains médicaments peuvent vous aider. Mais utilisez-les avec précaution parce qu'ils atténuent les symptômes qui vous permettraient d'évaluer adéquatement votre état de santé.



Comme il vaut toujours mieux prévenir que guérir, faire attention à ce que l'on mange et boit, et se laver souvent les mains demeurent les meilleurs conseils.

Si vous prévoyez séjourner dans une région isolée, il s'avérera peut-être recommandable que vous apportiez des antibiotiques. Consultez votre médecin à ce sujet.

QUI S'Y FROTTE S'Y PIQUE

LES INSECTES

En région tropicale, les insectes sont la cause de plusieurs maladies, dont certaines très graves. Ce sont notamment des moustiques qui transmettent le paludisme (malaria) et la fièvre jaune. S'il existe des moyens médicaux (vaccins et médicaments) pour contrer ces maladies, il vaut mieux éviter les piqûres d'insectes parce qu'elles sont aussi responsables de plusieurs autres maladies. Selon votre destination, faites une évaluation avec votre médecin des mesures à prendre.

MESURES PRÉVENTIVES

Contrairement à la fièvre jaune, il n'existe pas de vaccin pour prévenir la malaria. On doit plutôt prendre une médication. Ce traitement préventif commence environ une semaine avant le départ et se poursuivra jusqu'à quatre semaines après le retour (ces délais peuvent varier en fonction du médicament choisi).

Malgré les vaccins et la médication, il faut quand même adopter sur place des mesures préventives. Il est important de savoir que les moustiques porteurs de maladies peuvent piquer autant le jour que la nuit, surtout à la brunante, et autant en région rurale qu'urbaine. Les régions rurales sont à plus haut risque que les grandes villes. Enfin, au-delà de 1 500 mètres, c'est moins dangereux, mais vous n'êtes pas totalement exempt de tout risque; ce n'est qu'au-delà de 3 000 mètres que l'on peut s'estimer hors de portée des moustiques.

Pour se protéger des piqûres, voici quelques conseils:

- Portez des vêtements clairs, longs et tissés suffisamment serrés.
- Appliquez un chasse-moustique tous les trois ou quatre heures, particulièrement aux chevilles, aux poignets et dans le cou.
- Lavez-vous et lavez vos vêtements avec des produits contenant du chasse-moustique.
- Protégez-vous la nuit avec une moustiquaire imprégnée d'insecticide, à moins de loger dans un hôtel d'un certain confort et bien climatisé durant toute la durée du séjour.

SYMPTÔMES ET TRAITEMENT

La malaria et la fièvre jaune sont les maladies les plus fréquemment transmises par les moustiques. Les principaux symptômes de ces maladies sont une fièvre soudaine, des tremblements accompagnés de douleurs musculaires, maux de tête, nausées et vomissements. Ces symptômes peuvent se produire à partir de sept jours après l'arrivée dans le pays à risque et peuvent se manifester jusqu'à trois ans après votre retour.



À l'apparition de tels symptômes, consultez immédiatement un médecin. Si elles ne sont pas traitées dès le début, ces maladies peuvent s'avérer mortelles.

ALLERGIES

Si vous avez une allergie sévère, en particulier de type alimentaire, consultez votre médecin, qui vous prescrira le traitement requis en cas d'urgence. Durant votre séjour, il vous sera sans doute difficile d'avoir le contrôle total sur le contenu de vos repas. Le fait d'avoir à portée de main de l'adrénaline (ou épinéphrine) en auto-injecteur (EpiPen ou Twinject) est indispensable.

Pour préserver ma santé, me suis-je...

- ✓ Informé sur les conditions sanitaires et environnementales de mon pays d'accueil ?
- ✓ Rendu en consultation dans une clinique santé ?
- ✓ Procuré les vaccins, les médicaments et les accessoires nécessaires pour me soigner en cas de besoin ?
- ✓ Assuré de renouveler mon ordonnance si j'ai des médicaments à prendre ?





Car il faut bien

REVENIR...

UNE FENÊTRE SUR VOTRE SÉJOUR

LE RAPPORT D'ACTIVITÉ

Vous avez fait un séjour enrichissant et vous nous revenez en santé. Il vous faudra maintenant nous le raconter en produisant un **rapport d'activité**. Le formulaire est disponible sur le site Internet de l'OQAJ. Vous pouvez le compléter à l'écran et nous le faire parvenir par courriel.

En sachant avant même de partir que vous devrez produire ce document, vous pourrez, pendant tout votre séjour, noter les éléments que vous voudrez y consigner et, pourquoi pas, prendre des photos pour l'illustrer et nous ouvrir « une fenêtre » sur votre séjour ! Tout document visuel nous sera utile. Ne dit-on pas qu'une image vaut mille mots ?

Votre rapport devra inclure les éléments suivants :

- une description de vos activités et de l'environnement dans lequel vous avez évolué;
- les acquis réalisés et les résultats obtenus;
- les retombées et perspectives de coopération future;
- votre appréciation des services reçus et des structures d'accueil;
- tout document visuel qui nous permettra de mieux saisir votre expérience.

Ce rapport pourrait aussi prendre la forme d'un document audiovisuel qui présenterait votre projet. La forme est moins importante que le fond : nous voulons savoir ce que vous avez fait et ce que vous et les potentiels bénéficiaires du projet en avez retiré.

LE CHOC DU RETOUR

C'EST FRÉQUENT

La durée de votre séjour à l'étranger, l'intensité de l'expérience que vous aurez vécue de même que les changements qu'ils ont pu provoquer font en sorte que vous pourriez vivre un autre choc culturel à votre retour. Votre évolution dans un autre contexte culturel, la modification de certains de vos comportements et la découverte de nouvelles valeurs changeront votre perception de votre entourage. Votre façon de penser ne sera peut-être plus en concordance avec celle des autres. L'absence d'exotisme et d'excitation rend le choc du retour parfois plus difficile à vivre que celui de l'arrivée. L'aventure est finie, c'est le retour à la réalité. Il est toutefois possible de s'y préparer afin de mieux le vivre.

LES SOURCES POTENTIELLES DU CHOC DU RETOUR

- Certains aspects de votre culture d'origine vous semblent désormais particulièrement « irritants », voire choquants (notions de consommation, de relations humaines, etc.).
- Les personnes que vous avez connues dans votre pays d'accueil vous manquent.
- Vos proches ne semblent pas comprendre l'expérience que vous avez vécue; ils n'y accordent pas beaucoup d'attention et vous posent des questions stéréotypées.
- Vous ne vous sentez plus tout à fait chez-vous.
- Vous avez du mal à trouver un travail et/ou à choisir un programme d'études.

LES RÉACTIONS POSSIBLES

L'isolement

Puisque vous avez l'impression que vos proches ne comprennent pas ce que vous avez vécu et qu'ils trouvent que vous avez trop changé, vous n'avez plus envie de sortir et de les rencontrer. Vous demeurez isolé.

L'hyperactivité

Vous êtes engagé dans mille et une choses; vous travaillez, étudiez et sortez sans arrêt. Vous n'avez pas le temps « d'atterrir », de prendre conscience des changements qui se sont opérés en vous. Vous fuyez.

MIEUX VIVRE LE CHOC DU RETOUR

Voici comment vous pouvez prévenir le choc du retour :

- Avant votre retour, communiquez avec vos proches pour les préparer à vous accueillir. Expliquez-leur que vous aurez probablement changé et dites-leur que vous aurez besoin d'eux, de leur écoute et de leur compréhension.
- Il est très important d'identifier clairement ce qui s'est modifié en soi au cours du séjour. Il n'est pas suffisant de dire qu'on a beaucoup changé, il faut nommer des valeurs, des comportements, des compétences, pour comparer « l'ancien avec le nouveau soi ».
- Pour éviter de se retrouver face au vide, il peut être utile et réconfortant de préparer son retour au travail ou aux études avant même de partir, ou du moins avant le retour, et ce, même si l'on change d'idée entre-temps.
- Il ne faut pas s'attendre à retrouver le même réseau d'amis autour de soi. Comme on aura peut-être changé, on fera de nouvelles rencontres dont les intérêts seront davantage près des nôtres.
- Il est possible de rester branché sur l'actualité du Québec par Internet ou par les journaux que nos amis nous envoient par la poste. On évite ainsi de perdre complètement le contact.

Laissez-vous le temps de revenir et laissez à ceux qui vous entourent le temps de vous redécouvrir !

LES RETOMBÉES DE VOTRE PROJET

METTRE EN VALEUR VOS ACQUIS

Vous voilà de retour, riche de nouvelles connaissances et motivé à relever les défis qui vous attendent. Aujourd'hui, un nombre croissant d'employeurs reconnaissent la pertinence d'une expérience à l'international. Encore faut-il que vous mettiez en valeur vos acquis.

Selon une enquête menée par l'OQAJ auprès de plus de 1 500 de nos anciens participants, 98 % d'entre eux considèrent que leur expérience à l'étranger a eu une influence positive sur leur parcours professionnel. Voici quelques-unes des habiletés et compétences qu'ils considèrent avoir développées :

- Compétences linguistiques par l'apprentissage d'une seconde, voire d'une troisième langue;
- Capacité à œuvrer dans un environnement humain et multiculturel;
- Facilité d'adaptation, tolérance et respect des différences;
- Aptitude à formuler des solutions adaptées au contexte;
- Habileté de communication (verbale ou non verbale);
- Respect des différences, patience et tolérance;
- Sens de l'observation;
- Élargissement des liens professionnels.

L'intégration réussie de votre expérience à l'étranger débute avec votre capacité à reconnaître et nommer vos nouveaux acquis. Il convient ensuite de comprendre en quoi ils sont utiles dans le milieu professionnel qui est le vôtre.

« Quand on voyage vers un objectif, il est très important de prêter attention au chemin. C'est toujours le chemin qui nous enseigne la meilleure façon d'y parvenir et il nous enrichit à mesure que nous le parcourons. »

- Paulo Coelho



LISTE

des références

DES PAPIERS QUI DONNENT DES AILES

Passeport

Bureau des passeports du Canada
www.ppt.gc.ca
Téléphone: 1 800 567-6868

Titres de séjour

www.voyage.gc.ca
Visas requis pour votre séjour sous le menu «L'essentiel»

Assurances

Régie de l'assurance maladie du Québec
www.ramq.gouv.qc.ca
Les «services de santé assurés hors Québec» dans la section «Programmes et services assurés»
Téléphone: 1 800 561-9749

Aéroports de Montréal

www.admtl.com
Téléphone: 1 800 465-1213

Permis de conduire international

CAA Québec
www.caaquebec.com
Sous la rubrique «Voyage»
Téléphone: 1 800 827-8801

L'ARGENT NE FAIT PAS LE BONHEUR SAUF...

Devises

Convertisseur de monnaies
www.bank-banque-canada.ca

Cartes de crédit – Emplacements de guichets automatiques

Visa

www.visa.com

Master Card

www.mastercard.com

Douanes

Agence des services frontaliers du Canada

www.cbsa-asfc.gc.ca

Environnement Canada

Restrictions sur les importations (espèces menacées)

www.cites.ca

Cartes internationales

Pour se procurer la carte internationale des auberges de jeunesse

www.hihostels.com

Cartes internationales pour les jeunes (en anglais)

Tous les rabais dont peuvent bénéficier les détenteurs de la carte étudiante internationale

www.istc.org

AVANT DE LEVER L'ANCRE...

Informations pour le séjour

Réseau des représentations du Québec à l'étranger (délégations générales, bureaux et antennes)

www.mri.gouv.qc.ca

Réseau des ambassades canadiennes dans le monde

www.dfait-maeci.gc.ca/world/embassies/menu-fr.asp

Information et assistance pour les Canadiens à l'étranger

www.voyage.gc.ca

Services consulaires d'urgence et renseignements d'avis de voyage du ministère des Affaires étrangères et du Commerce international (MAECI)

Téléphone : 1 800 267-6788

Guides touristiques

Guide du routard (en français)

www.routard.com

Guide touristique sur l'Amérique latine (en français)

www.partir.com

Lonely Planet (en anglais)

www.lonelyplanet.com

Bagages

La météo internationale

www.weather.com

Les trucs de vieux routier... *Universal Packing List* (en anglais)

upl.codeq.info/index.jsp

Voyager sans surcharge (en anglais)

www.travelite.org

Hébergement

Guide complet en anglais

www.hostelplanet.com

Les auberges de jeunesse dans le monde

www.hihostels.com

Pour réserver un hôtel (en anglais)

www.hotelstravel.com/destinations.html

Pour trouver une auberge mais également un billet de train

www.hostels.com/hostel.menu.html

Pour séjourner dans une maison

www.echangedemaison.com

Un divan, ça peut toujours dépanner

www.couchsurfing.com

Transport terrestre

Pour effectuer une réservation de train aux États-Unis

tickets.amtrak.com

Pour un laissez-passer de train Canada /États-Unis
tickets.amtrak.com
(Dans l'engin de recherche, tapez «*rail pass*»)

Pour effectuer une réservation de transport en autobus aux États-Unis et au Canada
www.greyhound.com

Pour savoir combien de kilomètres séparent Montréal de
Buenos Aires, de Mexico, de New York, etc.
www.ephemeride.com/pratique.jsp

Pour calculer les distances aux États-Unis et obtenir des cartes d'itinéraires très précises
www.mapquest.com

ALLER VOIR AILLEURS SI ON Y EST

Relations interculturelles

Institut interculturel de Montréal
www.iim.qc.ca
4730, avenue Papineau
Montréal (Québec) H2H 1V3
Téléphone : (514) 288-7229

ONG ou organismes spécialisés en communication interculturelle

Centre d'étude et de coopération internationale
www.ceci.ca

Organisme de solidarité internationale AVES
www.aves.ca

Communication

Canada Direct
www.infocanadadirect.com

Moteur de recherche pour cafés Internet
www.cybercaptive.com

Poste — service de livraison

Fedex

www.fedex.com

DHL

www.dhl.com

UPS

www.ups.com

Sécurité

- Service d'urgence consulaire du MAECI, en cas de problème
 - Conseils du MAECI pour la femme qui voyage
 - Guide à l'intention des Canadiens emprisonnés à l'étranger
- www.voyage.gc.ca

PARTIR ET REVENIR EN SANTÉ

Agence de la santé publique du Canada

Information sur la santé à l'intention des voyageurs

www.phac-aspc.gc.ca

Organisation mondiale de la santé (OMS)

Principaux risques pour la santé des voyageurs, conseils et prévention. Vous y trouverez une liste par pays des exigences en matière de vaccination et des recommandations en ce qui regarde la malaria (en anglais pour l'instant).

www.who.int/ith

Guide santé du guide *Lonely Planet* (en anglais)

www.lonelyplanet.com/health

NOTES ET CONTACTS



A series of horizontal blue lines for writing, spanning the width of the page and partially obscured by the compass rose graphic on the right.

CRÉDITS

Édition produite par
L'Office Québec-Amériques pour la jeunesse

Coordination
Direction des communications

Conception graphique et illustration
Communication graphique Carte Blanche

ISBN PDF : 978-2-550-55102-7
ISBN Publication : 978-2-550-55103-4
Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2009
Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales Canada, 2009

NOTES

Dans ce document, la forme masculine est utilisée sans discrimination et désigne aussi bien les femmes que les hommes.

Les modalités et conditions sont sujettes à changement sans préavis.

Les renseignements de ce guide ont été mis à jour en janvier 2009.

Toutefois, il se peut qu'au moment de la lecture certains renseignements aient subi des changements. Consultez notre site Internet au www.oqaj.gouv.qc.ca.



www.oqaj.gouv.qc.ca


Office Québec-Amériques pour la jeunesse

265, rue de la Couronne, bureau 200
Québec (Québec) G1K 6E1

Téléphone : **1 800-465-4255**

Télécopieur : (418) 644-2953

info@oqaj.gouv.qc.ca



*L'OQAJ appuie les 18-35 ans de
tous les horizons dans la réalisation
de leur projet dans les Amériques*

**Office
Québec-Amériques
pour la jeunesse**

Québec 