



**Prêt pour l'aventure?**

**Guide pour un échange étudiant  
hors Québec réussi!**

**GUIDE INFORMATIF POUR LES ÉLÈVES ET LES PARENTS**

**Mai 2025**

**Coordination et rédaction**

Direction des relations extérieures

Sous-ministériat de la diversité, des relations extérieures, des anglophones et des Autochtones

**Collaboration**

Éducation internationale

Coopérative de services de développement et d'échanges en éducation

**Pour information**

Renseignements généraux

Ministère de l'Éducation

1035, rue De La Chevrotière, 27<sup>e</sup> étage

Québec (Québec) G1R 5A5

Téléphone : 418 643-7095

Ligne sans frais : 1 866 747-6626

© Gouvernement du Québec

Ministère de l'Éducation

ISBN 978-2-555-01612-5 (PDF)

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2025

25-106-06\_w3

# TABLE DES MATIÈRES

|                                                                               |    |
|-------------------------------------------------------------------------------|----|
| INTRODUCTION .....                                                            | 1  |
| AVANT LE DÉPART.....                                                          | 2  |
| Les préparatifs .....                                                         | 2  |
| Conseils pour un séjour en douceur .....                                      | 8  |
| Prendre soin de ta santé, c'est primordial! .....                             | 13 |
| Rester engagé dans tes études pendant ton séjour.....                         | 14 |
| Budget, cartes et dépenses : prépare-toi!.....                                | 15 |
| Montagnes russes d'émotions avant le départ .....                             | 16 |
| PENDANT LE SÉJOUR.....                                                        | 17 |
| Apprendre à connaître sa famille d'accueil.....                               | 17 |
| Faire rayonner sa personnalité .....                                          | 18 |
| Religion .....                                                                | 21 |
| Communiquer avec sa famille et ses amis à la maison .....                     | 22 |
| Environnement scolaire.....                                                   | 23 |
| Règles à respecter pendant ton séjour à l'étranger .....                      | 24 |
| Attitude et étiquette .....                                                   | 25 |
| Comment s'immerger dans une autre culture .....                               | 27 |
| Choc culturel (comment s'y adapter?).....                                     | 28 |
| Apprendre une nouvelle langue.....                                            | 31 |
| Gestion des conflits.....                                                     | 32 |
| Quoi faire en cas de retour anticipé .....                                    | 34 |
| LE RETOUR À LA MAISON .....                                                   | 35 |
| Le retour à la réalité.....                                                   | 35 |
| Bilan de ton expérience.....                                                  | 36 |
| CHERS PARENTS ET TUTEURS, VOTRE RÔLE EST ESSENTIEL DANS CETTE AVENTURE! ..... | 38 |
| Avant le départ .....                                                         | 38 |
| Pendant le séjour .....                                                       | 39 |
| Le retour à la maison.....                                                    | 41 |
| ANNEXE 1 : FICHE INFORMATIVE .....                                            | 42 |
| ANNEXE 2 : RÉPONSES AU QUESTIONNAIRE.....                                     | 44 |
| ANNEXE 3 : LISTE DE DOCUMENTS IMPORTANTS À APPORTER .....                     | 45 |
| ANNEXE 4 : LIENS PERTINENTS .....                                             | 46 |

# INTRODUCTION

Le programme d'échanges d'élèves à l'extérieur du Québec du ministère de l'Éducation t'offre la possibilité, en tant qu'élève québécois ou québécoise, de vivre une expérience enrichissante en complément de ta formation scolaire.

Tout d'abord, tu vivras dans la famille de ton ou ta partenaire d'échange et tu iras à son école. Ensuite, ce sera au tour de ton ou ta partenaire de vivre chez toi et de fréquenter la même école que toi.

Participer à un échange, c'est s'immerger dans un environnement scolaire, culturel et social différent. C'est également une occasion unique de développer ses compétences linguistiques, de grandir sur le plan personnel et d'acquérir une sensibilité interculturelle.

Toutefois, un tel projet représente aussi un défi. Il te faudra de l'ouverture d'esprit, de l'adaptation et une bonne préparation. Ce guide a été conçu pour t'accompagner tout au long de ton échange, afin que tu vives une expérience réussie et mémorable.

# AVANT LE DÉPART



## Les préparatifs

### Faire connaissance avec ta famille d'accueil

Pour commencer ton aventure du bon pied, prends le temps de mieux connaître les personnes qui t'accueilleront chez elles.

Voici quelques aspects à explorer :

- **Leur mode de vie et leurs valeurs**

Qu'est-ce qui est important pour eux au quotidien? Quelles sont les valeurs qui guident leur quotidien? Quelles qualités apprécient-ils le plus chez les autres?

- **Les règles à la maison**

Quels sont les horaires des repas? Y a-t-il un couvre-feu? Quelles tâches sont partagées au quotidien?

- **Leur situation familiale et ton hébergement**

Qui vit dans la maison? Où dormiras-tu? Y a-t-il des animaux domestiques?

- **Leurs champs d'intérêt, loisirs, personnalités**

Quels sont leurs passe-temps? Ont-ils des passions en commun avec toi? Quelle musique aiment-ils?

- **Les aspects médicaux importants**

As-tu des allergies ou des besoins particuliers à signaler? Ont-ils des consignes de santé à respecter chez eux?

### **Petit conseil : N'attends pas le jour de ton arrivée pour prendre contact!**

Établis un premier contact avec la famille d'accueil et avec ton jumeau ou ta jumelle par courriel, message ou appel vidéo. Cela peut grandement faciliter l'intégration. Ça permet de briser la glace, de poser des questions et de montrer que tu es motivé ou motivée à vivre cette expérience.

## Découvre ta destination

Avant de partir, **explore**, **découvre** et **comprends** ta destination. Pour ce faire, tu peux notamment te poser les questions suivantes :

- **Informations générales**

Quelle est la monnaie utilisée dans le pays? Et quel est le décalage horaire entre le Québec et la destination d'accueil?

- **Environnement**

À quoi ressemble la ville ou le quartier où tu iras vivre? Quelles sont les habitudes de vie (heures des repas, rythme de vie, interactions sociales, etc.)? Quels sont les endroits préférés des gens du coin (parcs, cafés, marchés, lieux culturels)? Est-ce qu'il y a des zones à éviter ou des consignes de sécurité particulières à respecter? Quelle est la situation politique actuelle dans le pays ou la ville où tu vas résider?

- **Culture et identité**

Quelles sont les traditions importantes? Quels sont les symboles culturels forts (musique, danse, vêtements, art, etc.)? Quelle place occupe la culture (musique, théâtre, littérature, etc.) dans la vie quotidienne? Quelles sont la ou les religions dominantes dans la région?

- **Tenue vestimentaire et comportements**

Quelles sont les attentes en matière de tenue vestimentaire? Existe-t-il des comportements particuliers à adopter, et cela varie-t-il en fonction du genre?

- **Amitiés et relations sociales**

Quelles sont les règles ou normes culturelles en matière d'amitiés et de relations sociales?

- **Vie scolaire**

À quoi ressemble l'école dans cette région? Quels sont les règles et règlements en vigueur à l'école? Quels types de cours sont offerts à l'école? Y a-t-il des activités parascolaires ou des clubs auxquels tu pourrais participer?

Avec les réponses recueillies, tu peux créer une **fiche informative**<sup>1</sup> de ta destination. En voici un exemple :

---

<sup>1</sup> Tu trouveras un modèle de fiche informative à remplir sur ta destination à l'annexe 1 à la fin du guide.

## Fiche informative

### Informations générales

- **Nom officiel** : Québec (province du Canada)
- **Capitale** : Québec
- **Ville la plus peuplée** : Montréal
- **Population** : Environ 8,9 millions de personnes
- **Langue officielle** : Français
- **Monnaie** : Dollar canadien (CAD)
- **Régime politique** : Démocratie parlementaire (province du Canada)
- **Chef du gouvernement** : François Legault (premier ministre du Québec)



### Localisation

- Situé dans l'est du Canada, bordé par :
  - l'Ontario à l'ouest
  - le Labrador (Terre-Neuve-et-Labrador) au nord-est
  - le Nouveau-Brunswick au sud-est
  - les États-Unis au sud
- Bordé par le fleuve Saint-Laurent, axe majeur de transport et d'histoire



### Paysages et climat

- **Climat** : Continental (hivers froids, étés chauds)
- **Paysages** :
  - Forêts boréales
  - Montagnes (Laurentides, Appalaches)
  - Lacs et rivières (plus d'un million!)
  - Villes dynamiques et vastes territoires nordiques



## Fiche informative

### Environnement

- **Ville :** Beaucoup d'espaces verts, de parcs et de pistes cyclables
- **Ambiance :** Varie selon la ville; Montréal est vibrante et cosmopolite et Québec est historique
- **Endroits appréciés :**
  - Cafés, librairies, marchés publics, festivals, salles de spectacle
  - Activités hivernales (patin, ski, raquette), randonnées en nature
- **Habitudes de vie :**
  - Repas du soir plus tôt qu'en Europe (souvent vers 17 h ou 18 h)
  - Rythme de vie modéré; importance de la vie de quartier
- **Transports :**
  - Transport en commun développé à Montréal (métro, bus)
  - Villes moyennes : voiture souvent nécessaire, mais réseaux de bus existants
- **Sécurité :**
  - Généralement très sécuritaire, mais certaines zones urbaines à éviter la nuit
- **Situation politique :**
  - Le Québec est une province du Canada, avec son propre gouvernement
  - Le climat politique est stable et démocratique
  - Questions d'identité linguistique et culturelle peuvent parfois susciter des débats



### Culture et identité

- **Langue :** Le Québec est la seule province canadienne majoritairement francophone.
- **Identité culturelle :**
  - Musique traditionnelle et chanson francophone
  - Littérature québécoise
- **Population :**
  - Majoritairement francophone, mais aussi anglophone, autochtone et multiethnique
  - Ouverture croissante aux cultures du monde
- **Religion :**
  - Traditionnellement catholique, mais aujourd'hui très sécularisée
  - Diversité religieuse grandissante : protestants, musulmans, juifs, bouddhistes, etc.
  - La laïcité est une valeur sociale et politique importante.





## Fiche informative

### Symboles du Québec

- **Fleur** : Iris versicolore
- **Arbre** : Bouleau jaune
- **Oiseau** : Harfang des neiges
- **Animal emblématique** : Castor (aussi emblème du Canada)
- **Plat typique** : Poutine
- **Fête nationale** : La Saint-Jean-Baptiste (24 juin)
- **Drapeau** : Le fleurdelisé (croix blanche sur fond bleu, avec quatre fleurs de lys)



### Tenue vestimentaire et comportements

- **Tenue vestimentaire** : Variée, surtout adaptée aux saisons extrêmes (hiver rigoureux)
- **Comportements** : Généralement décontractés, mais le respect des autres et de l'espace personnel ainsi que la ponctualité sont valorisés.
- **Valeurs** : L'égalité entre les genres est une valeur importante.

### Amitié et relations sociales

- Les Québécois peuvent sembler réservés au début, mais sont généralement accueillants, chaleureux et ouverts.
- Le tutoiement est fréquent, surtout chez les jeunes.
- La diversité des relations est bien acceptée : amitiés mixtes, relations LGBTQ+, etc.

### Vie scolaire

- **Système scolaire** : Primaire (6 ans) → Secondaire (5 ans) → Cégep (2 ans) → Université
  - L'école est souvent **mixte**, **laïque** et centrée sur le développement personnel.
- **Règles de l'école** :
  - Respect mutuel
  - Ponctualité et responsabilité
  - Port parfois obligatoire d'un uniforme selon l'établissement (rare au public)
- **Cours offerts** :
  - Tronc commun : français, mathématiques, sciences, histoire, éthique
  - Cours optionnels : arts, sport, musique, langues, informatique
- **Activités parascolaires** :
  - Clubs sportifs, théâtre, improvisation, comités environnementaux, débats, etc.





## Quels sont mes objectifs pour cet échange?

Coche ✓, surligne ou encercle les objectifs que tu souhaites réaliser :

Apprendre cinq nouvelles expressions dans la langue cible.

Me faire de nouveaux amis.

Essayer une nouvelle activité avec mon jumeau ou ma jumelle.

Lire un livre dans la langue cible.

Commander un repas au restaurant dans la langue cible.

Tenir un journal de bord pour raconter mes aventures.

Prendre au moins dix photos souvenirs de mon expérience.

Regarder trois films (ou épisodes de série) dans la langue cible.

Apprendre par cœur une chanson d'un artiste local.

Goûter à des plats typiques que je ne connais pas.

Organiser une activité (jeu de société, sport, etc.) avec mes nouveaux amis.

Autres objectifs : \_\_\_\_\_

## Découvre la langue autrement!

Avant de partir en échange, tu peux déjà t'immerger dans la langue dans laquelle tu t'apprêtes à vivre au quotidien. Voici des façons d'intégrer la langue dans ta vie de tous les jours.

- **Regarde des films et des séries dans la langue cible**

Commence par mettre les sous-titres pour appuyer ta compréhension et passe graduellement aux sous-titres dans la langue originale.

- **Écoute de la musique ou des balados**

Crée une liste de chansons dans ta langue d'échange. En l'écoutant, essaie de comprendre les paroles et cherche les traductions. Trouve des balados que tu aimes sur des sujets qui te passionnent.

- **Note cinq mots nouveaux par jour**

Tiens un carnet ou un fichier numérique. Chaque soir, note les mots que tu ne connaissais pas et essaie de les réutiliser.

# Conseils pour un séjour en douceur

## Les essentiels à ne pas oublier

Pour un séjour d'études de courte durée à l'étranger, consulte le consulat ou l'ambassade du pays concerné ou le site officiel de l'immigration du pays de destination afin d'obtenir les informations officielles sur les types de visas, les conditions d'admissibilité, les documents requis et les délais de traitement. L'établissement d'accueil pourra te renseigner en matière d'inscription scolaire. Voici les essentiels à ne pas oublier avant d'entreprendre ton séjour :

| Documents                            | Information complémentaire                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Passeport et pièce d'identité</b> | <p><b>Pour les échanges à l'extérieur du Canada</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Les citoyens canadiens doivent posséder un <b>passeport valide</b> lorsqu'ils voyagent à l'extérieur du pays. Pour faire une demande de passeport, consulte le lien suivant : <a href="https://www.canada.ca/fr/immigration-refugies-citoyennete/services/passeports-canadiens.html">https://www.canada.ca/fr/immigration-refugies-citoyennete/services/passeports-canadiens.html</a>.</li></ul> <p><b>Pour les échanges au Canada</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Tu dois avoir une <b>pièce d'identité</b> avec photo délivrée par le gouvernement fédéral, provincial ou territorial avec ton nom complet et ta date de naissance, ou deux pièces d'identité délivrées par le gouvernement fédéral, provincial ou territorial incluant ton nom. Au moins une de ces pièces d'identité doit avoir ton nom complet et ta date de naissance. Pour plus de détails, consulte le lien suivant : <a href="https://voyage.gc.ca/avion/exigences-d-identification">https://voyage.gc.ca/avion/exigences-d-identification</a>.</li><li>Assure-toi d'avoir en tout temps en ta possession tes pièces d'identité (passeport, carte d'assurance maladie, permis de conduire, carte d'assurance, etc.) et d'avoir une copie de ces pièces d'identité à disposition en cas de perte ou de vol.</li></ul> |
| <b>Visa</b>                          | <ul style="list-style-type: none"><li>Les exigences d'entrée varient d'un pays à l'autre. Avant de partir, tu dois savoir ce dont tu as besoin pour entrer dans le pays de destination, comme les visas, les autorisations de voyage électroniques ou les données biométriques. Consulte le lien suivant : <a href="https://voyage.gc.ca/voyager/documents/visas">https://voyage.gc.ca/voyager/documents/visas</a>.</li><li>Les élèves titulaires d'un passeport canadien n'ont pas besoin de visa pour voyager dans leur pays d'accueil.</li><li>Les élèves voyageant avec un passeport autre que canadien pourraient avoir besoin d'un visa pour entrer dans leur pays d'accueil et/ou y séjourner.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

| Documents                                    | Information complémentaire                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lettres et déclarations</b>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Une <b>lettre d'acceptation de l'école d'accueil</b>, comprenant des informations telles que l'année d'études, le type d'école, la durée du séjour, les droits de scolarité assumés. <b>Une copie du contrat scolaire peut être exigée selon la destination.</b></li> <li>▪ Une <b>lettre de consentement des parents accompagnée de l'acte de naissance de l'élève</b> avec les noms des parents (traduction certifiée requise si elle n'est pas en anglais, en français ou dans la langue cible). Pour obtenir plus d'informations, veuillez consulter le site Web suivant : <a href="https://voyage.gc.ca/voyager/enfant/lettre-de-consentement?_ga=2.150723890.501353379.1744823695-882003685.1717680944">https://voyage.gc.ca/voyager/enfant/lettre-de-consentement?_ga=2.150723890.501353379.1744823695-882003685.1717680944</a>.</li> <li>▪ <b>Déclaration notariée signée par les deux parents</b> dans laquelle ils transfèrent la garde de l'enfant à un tuteur légal ou à une tutrice légale (le cas échéant). La déclaration doit contenir le nom de l'établissement et de la personne de contact ou, le cas échéant, d'une personne vivant dans la province ou le pays d'accueil (ami, parent, etc.) qui agira en tant que tuteur légal ou tutrice légale pendant la durée du séjour.</li> <li>▪ <b>Déclaration d'acceptation</b> rédigée par la <b>personne qui s'occupe de l'élève mineur ou mineure</b> dans le pays ou la province d'accueil ainsi qu'une copie de sa carte d'identité, de son passeport national ou de son permis de séjour.</li> </ul> |
| <b>Assurance maladie et assurance voyage</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Avant de partir, il est essentiel de souscrire une <b>assurance maladie et voyage</b> couvrant les frais médicaux, l'hospitalisation ainsi que les imprévus liés au voyage, comme la perte de bagages ou les annulations de vol.</li> <li>▪ <b>Assure-toi d'avoir ta carte d'assurance maladie valide!</b> Vérifie si la <b>Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ)</b> te couvre à l'étranger : <a href="https://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/absence-quebec/connaitre-services-couverts-hors-quebec">https://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/absence-quebec/connaitre-services-couverts-hors-quebec</a>. Une assurance complémentaire privée est souvent nécessaire. Elle permet de couvrir les frais médicaux qui ne sont pas pris en charge par la RAMQ.</li> <li>▪ De plus, une couverture qui inclut à la fois la <b>santé</b> et la <b>responsabilité civile</b> est fortement recommandée. Assure-toi également de connaître les numéros d'urgence et de conserver tous les documents nécessaires.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

| Documents                     | Information complémentaire                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Vaccinations et autres</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Une preuve de vaccination est également requise pour certaines destinations. Il est de ta responsabilité de te renseigner sur ces exigences, et ce, deux mois avant ton départ : <a href="https://voyage.gc.ca/voyager/sante-securite/vaccins">https://voyage.gc.ca/voyager/sante-securite/vaccins</a>.</li> <li>▪ Il est important de te munir d'une trousse de premiers soins lors de ton séjour. Si tu réalises un projet de groupe, assure-toi que l'une des personnes du groupe possède une formation en secourisme.</li> <li>▪ Il est recommandé d'avoir en ta possession ton carnet de santé avec la liste de tes vaccins et ton groupe sanguin.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Itinéraire et sécurité</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Assure-toi d'avoir ton <b>itinéraire de vol</b> et que les informations d'identification sont actuelles.</li> <li>▪ Familiarise-toi avec les <b>détails de ton voyage</b>, y compris les horaires de vol et les procédures d'enregistrement.</li> <li>▪ Assure-toi que ta famille d'accueil sera présente à l'aéroport pour t'accueillir.</li> <li>▪ Une fois tes plans de voyage achevés, laisse une copie de ton itinéraire à ta famille au Québec.</li> <li>▪ Pour ta sécurité, quelle que soit ta destination à l'international, il est recommandé de t'inscrire sur le site <a href="#">Canadiens à l'étranger</a> afin d'obtenir une assistance et un soutien de la part du gouvernement du Canada en cas d'urgence lors de ton séjour à l'étranger : <a href="https://voyage.gc.ca/voyager/inscription">voyage.gc.ca/voyager/inscription</a>.</li> <li>▪ Tu dois toujours garder en ta possession tes appareils électroniques sur toi. Il est recommandé de recharger ses appareils avec une batterie de poche personnelle et d'utiliser uniquement des réseaux Wi-Fi sécurisés. N'accepte aucune clé USB et ne la branche surtout pas à ton ordinateur.</li> </ul> |

### Attention : Cette liste de documents n'est pas exhaustive.

Selon la destination et la durée du séjour, d'autres documents peuvent être exigés. **Il revient à la famille de l'élève de vérifier les exigences d'entrée en vigueur auprès des autorités du pays ou de la province d'accueil.**



## Mode d'emploi pour une valise parfaite

Quelques **astuces** pour une valise sans stress :

- **Commence tôt**

Prépare tes bagages petit à petit, plusieurs jours à l'avance, pour éviter le stress de dernière minute.

- **Rédige une liste à cocher**

Dresse une liste des choses que tu désires apporter dans ta valise et coche au fur et à mesure pour ne rien oublier.

- **Allège ta valise**

Priorise les vêtements polyvalents. Tu serais surpris de voir à quel point on peut voyager léger et de façon confortable.

- **Identifie TOUS tes bagages**

Inscris ton nom et l'adresse de ta famille d'accueil à l'intérieur et à l'extérieur de chaque bagage.

- **Laisse tes objets précieux à la maison**

Si tu tiens vraiment à quelque chose, mieux vaut ne pas l'emporter.

- **Assure-toi d'avoir tous les documents de voyage requis**

Prévois un endroit dans ton bagage à main pour les avoir en tout temps à portée de main.

- **Vérifie les articles interdits ou réglementés**

Afin d'accélérer le processus de ton contrôle de sécurité à l'aéroport, vérifie quels sont les articles permis auprès de [Transports Canada](#) ou de l'[Administration canadienne de la sûreté du transport aérien](#).

- **Vérifie le poids avant de décoller**

Pèse tes bagages avant d'arriver à l'aéroport et consulte le site Web de la compagnie aérienne pour connaître les limites autorisées.

Penses-tu être prête ou prêt à boucler ta valise? Ce [jeu-questionnaire](#)<sup>2</sup> te le dira!

---

<sup>2</sup> Tu trouveras les réponses aux questions dans l'annexe 2 à la fin du guide.

### 1. Vrai ou faux?

« Je peux apporter des bouteilles de plus de 100 ml dans mon bagage à main sans problème. »

---

### 2. Pourquoi faire une liste de vérification avant de préparer tes valises? Encerle toutes les réponses possibles.

- a) Pour être sûr de ne rien oublier.
- b) Pour pouvoir apporter toute ta garde-robe.
- c) Pour faire la distinction entre ce qui est nécessaire et superflu.
- d) Pour gagner du temps et éviter le stress de dernière minute.

### 3. Vrai ou faux?

« Si mes valises sont trop lourdes, la compagnie aérienne peut me facturer des frais supplémentaires. »

---

### 4. Que dois-tu inscrire à l'intérieur et à l'extérieur de TOUS tes bagages?

---

### 5. Vrai ou faux?

« Aucun article n'est interdit ou réglementé, je peux amener ce qui me convient dans ma valise. »

---

## Les bons réflexes pour un voyage sécuritaire

Pour voyager en toute sécurité, suis les conseils suivants :

- Avant ton départ, informe-toi sur l'**actualité** et le **niveau de sécurité** de ta destination.
- À l'aéroport et durant le vol, garde un **comportement calme et respectueux**. En cas de problème ou de doute, communique avec l'adulte responsable de ton accompagnement.
- Dans l'avion, suis les **instructions du personnel de bord et familiarise-toi avec les procédures d'urgence à suivre**.
- En tout temps, agis avec **vigilance** et garde tes **documents essentiels** sur toi.



## Prendre soin de ta santé, c'est primordial!

- Avant ton départ, assure-toi d'avoir en ta possession tout ce dont tu as besoin pour rester en santé : médicaments, vaccins et articles de premiers soins. **Vérifie également si tes médicaments sont autorisés sur le territoire de destination.**
- N'oublie surtout pas tes documents importants : carte d'assurance maladie, copie de tes assurances maladie et civile, preuve de vaccination, ordonnances, etc.
- Fais une copie de tous ces documents et partage-les avec ta famille au Québec et ta famille d'accueil. Il est recommandé d'avoir en ta possession ton carnet de santé avec la liste de tes vaccins et ton groupe sanguin.

## La gestion des médicaments, c'est simple!



### Lorsque tu prépares tes médicaments pour le voyage :

- Garde tous les médicaments dans leur emballage d'origine afin d'éviter des problèmes à la douane.
- Transporte tes médicaments dans ton bagage à main, et non dans tes bagages enregistrés.
- Apporte une quantité suffisante de médicaments pour toute la durée du séjour.
- Assure-toi que tes médicaments sont autorisés dans le pays d'accueil.

### Pour les médicaments sur ordonnance :

- Garde une copie de l'ordonnance avec toi et laisse-en une copie à un membre de ta famille d'accueil.
- Demande une note à ton ou ta médecin expliquant ta ou tes conditions de santé ainsi que les renseignements sur le médicament prescrit.
- Apporte une liste indiquant le nom générique et le nom commercial du médicament (les noms commerciaux peuvent varier d'un pays à l'autre pour un même médicament).
- Apporte un certificat médical pour les seringues, par exemple les aiguilles utilisées pour le diabète.

## Allergies et alimentation : parles-en!

- **Tu as des allergies?** Informe ta famille d'accueil et apporte les médicaments nécessaires.
- **Tu as des restrictions alimentaires?** Si ton alimentation est végétarienne, végétalienne, sans gluten, kascher ou halal, informe ta famille d'accueil.



## Rappel : Prendre soin de ta santé, c'est primordial, surtout à l'étranger!

Une bonne préparation avant ton départ te permettra de vivre ton séjour en toute tranquillité.

Pour toutes les informations sur la santé en voyage, tu peux consulter le site du gouvernement du Canada à l'adresse : <https://voyage.gc.ca/voyager/sante-securite/information-sante>.

Tu peux également consulter la section « Santé-voyage » du site Web de l'Institut national de santé publique du Québec : <https://www.inspq.qc.ca/sante-voyage>.

## Rester engagé dans tes études pendant ton séjour

Même si tu pars vivre une expérience unique à l'étranger, n'oublie pas que tu es toujours un ou une élève du secondaire au Québec. Il est important de **maintenir ton engagement scolaire** tout au long de ton séjour.



Avant de partir :

- Obtiens l'adresse courriel du ou de la responsable scolaire de ton échange au Québec ainsi que celles des enseignants et enseignantes qui assureront ton suivi.
- Informe-toi des démarches à suivre pour continuer tes apprentissages, que ce soit à distance ou à ton retour.
- Détermine les matières essentielles à suivre pendant ton séjour ou à réviser à ton retour.
- Renseigne-toi sur les documents ou les évaluations que tu devras remettre.
- Assure-toi d'avoir tout le matériel nécessaire pour bien suivre tes cours pendant ton séjour, selon les indications de ton école.
- Prépare tes fournitures scolaires : cahiers, stylos, calculatrice, dictionnaire, ordinateur portable (si nécessaire), etc.
- Pense aussi à organiser tes fichiers ou outils numériques pour avoir un accès facile à tes cours, travaux ou plateformes scolaires.

## Budget, cartes et dépenses : prépare-toi!



- Avec ta famille au Québec, **prépare un budget** hebdomadaire ou mensuel pour t'aider à organiser tes dépenses. N'oublie pas que les échanges sont réciproques : il est donc important de pouvoir, en retour, offrir un accueil équitable.
- Généralement, les élèves dépensent entre 500 \$ et 750 \$ pour la durée du séjour pour leurs besoins personnels (excluant l'achat de vêtements, de souvenirs ou de cadeaux).
- Ton entourage doit se méfier de tout message suspect de ta part pendant ton séjour à l'étranger (ex. : demande urgente de transfert de fonds).

### Les modes de paiement à l'étranger

Avant ton départ, renseigne-toi sur les manières de payer une fois rendu à destination.

#### Argent comptant

- Garde un peu d'argent de la destination sur toi pour les petites dépenses, mais évite de transporter de grosses sommes.
- Conserve discrètement ton argent dans une ceinture porte-billets.
- Tu peux obtenir de l'argent étranger auprès de ta banque ou d'un bureau de change.

#### Cartes de crédit

- Les cartes de crédit sont largement acceptées partout dans le monde. Informe-toi à ce sujet.
- Vérifie auprès de ta banque si des frais supplémentaires s'appliquent lorsque tu utilises ta carte à l'étranger.

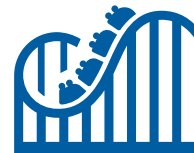
#### Cartes de débit

- Les cartes de débit portant certains symboles (Interac, PLUS, Cirrus) peuvent être utilisées dans les guichets automatiques et les commerces partout dans le monde.
- Confirme avec ta banque que ta carte de débit fonctionnera à l'international et vérifie les frais possibles.

#### Petit conseil : Préviens ta banque et évite les mauvaises surprises!

Signale ta destination et tes dates de départ et de retour à ton institution bancaire et évite que tes cartes ne soient bloquées ou ton compte gelé une fois sur place.

## Montagnes russes d'émotions avant le départ



Coche ✓, surligne ou encercle les émotions que tu ressens avant le départ pour ton séjour à l'étranger. Ces sentiments sont tout à fait normaux et font partie de l'expérience.

### Émotions positives

- **Excitation** à l'idée de découvrir un nouveau pays, une nouvelle culture
- **Joie** de vivre une aventure unique
- **Fierté** d'avoir été choisi ou choisie pour ce projet
- **Curiosité** envers la famille d'accueil, l'école, le mode de vie local
- **Impatience** de partir, de faire ses valises, de rencontrer de nouvelles personnes

### Émotions mixtes ou inconfortables

- **Nervosité** face à l'inconnu, à la langue ou à la séparation
- **Stress** lié aux préparatifs, aux documents, au voyage
- **Inquiétude** sur le déroulement, si on va bien s'entendre avec la famille d'accueil
- **Doute** sur sa capacité à s'adapter
- **Tristesse** à l'idée de quitter sa famille, ses amis, son quotidien
- **Culpabilité** de partir sans ses proches ou de laisser quelqu'un derrière

### Sentiments contradictoires

- **Ambivalence** : joie de partir et tristesse de quitter
- **Instabilité émotionnelle** : passer de l'euphorie à l'anxiété en quelques heures
- **Sensation d'irréalité** : ne pas encore réaliser que le départ est proche

**Rappel : Avant un grand départ, il est normal de passer par toutes sortes d'émotions.**

Tu peux ressentir de l'excitation à l'idée de partir ou de la curiosité concernant la nouvelle destination, mais aussi un peu de stress, de tristesse ou de nervosité. Tu n'es pas seul ou seule à vivre ça! Cette expérience est un grand pas, et c'est tout à fait humain de ressentir un mélange de sentiments. L'important, c'est de les reconnaître et d'en parler en cas de besoin.

# PENDANT LE SÉJOUR



## Apprendre à connaître sa famille d'accueil

La première rencontre avec ta famille d'accueil est un moment clé dans ton expérience. C'est là que tu commenceras à t'imprégner de son mode de vie et à établir les bases d'une relation de confiance et de respect. Voici quelques points à garder en tête pour réussir cette étape importante.

### Créer un premier contact chaleureux

La première impression compte! Garde le sourire et fais preuve d'ouverture et d'enthousiasme. Même si tu ressens un peu de nervosité, n'oublie pas que c'est normal et que tout le monde est là pour apprendre à se connaître. Essaie de poser des questions aux membres de ta famille d'accueil sur leurs habitudes, leur ville et leur culture, et partage ton vécu. Cela permettra de briser la glace et d'amorcer une conversation amicale.

### Apprends à connaître leur quotidien et leur culture familiale

Prends le temps de comprendre comment fonctionne la vie chez eux : les horaires, la manière dont ils organisent les repas, leur manière de passer du temps ensemble, etc. Chaque famille a ses propres habitudes, et cela fait partie de l'expérience de découverte culturelle. Familiarise-toi avec les règles de vie familiale.

#### Les horaires

Chaque famille a ses propres horaires. Cela peut concerner les heures des repas, le couvre-feu, le temps de détente ou encore les moments consacrés aux activités familiales. Prends le temps de t'adapter au rythme de ta famille d'accueil, tout en exprimant tes préférences et besoins.

#### Les repas

Les repas sont souvent un moment clé de la journée dans une famille. Renseigne-toi sur les habitudes alimentaires de membres de ta famille d'accueil, les heures des repas et leur style de cuisine. Peut-être auras-tu l'occasion de participer à la préparation des repas, ce qui sera une belle occasion d'échanger des recettes et des traditions culinaires. Fais preuve d'ouverture pour essayer de nouveaux plats!

#### Les tâches ménagères

Chaque famille répartit les tâches domestiques de manière différente. Que ce soit pour laver la vaisselle, ranger la maison ou faire la lessive, renseigne-toi sur les attentes de ta famille d'accueil concernant les tâches à accomplir. Prépare-toi à contribuer de manière équitable. Cela montre que tu respectes ses règles et que tu veux être un membre actif de la maison.

## La communication des attentes

N'hésite pas à poser des questions ou à clarifier les règles dès que tu en ressens le besoin. Si quelque chose te semble flou, discutes-en calmement pour éviter des malentendus. La communication ouverte est la clé d'une cohabitation réussie.

## Faire rayonner sa personnalité



Un séjour à l'étranger, c'est aussi une occasion unique de partager qui tu es, de faire découvrir ta culture et de créer des liens authentiques. Plus tu fais preuve d'ouverture et de curiosité, plus tu restes toi-même, plus ton expérience sera enrichissante pour toi et pour ta famille d'accueil et ton jumeau ou ta jumelle d'échange!

Voici quelques conseils :

### 1. Sois toi-même, sois authentique

- Ne cherche pas à te conformer à ce que tu penses que les autres attendent de toi. Les gens apprécient l'authenticité.
- Montre de la fierté pour ta culture, tes goûts et tes idées. Ça fera de toi quelqu'un d'intéressant et d'accessible.

### 2. Fais preuve de curiosité et d'ouverture

- Prends le temps de découvrir la culture, les habitudes et les traditions de ta famille d'accueil et de ton pays d'accueil.
- Montre de l'intérêt pour ce que les membres de ta famille d'accueil aiment et respecte leurs coutumes. Cela démontrera ton ouverture d'esprit et ton désir de t'intégrer.

### 3. Partage tes passions et tes talents

- N'hésite pas à partager tes activités préférées avec ta famille d'accueil.
- Si tu joues d'un instrument, fais découvrir ta musique. Si tu aimes cuisiner, propose de préparer un plat typique de chez toi. Ces moments partagés seront un excellent moyen de te connecter avec la famille.

### 4. Partage généreusement ton temps et tes idées

- Rends-toi disponible pour discuter, écouter ou aider ta famille d'accueil dans ses activités quotidiennes.
- Propose des idées pour des sorties, des jeux ou des activités. Cela montrera ta volonté de participer activement et de créer des souvenirs ensemble.

## **5. Accepte les différences avec un esprit positif**

- Il est normal d’observer des différences culturelles. Plutôt que de les juger, essaie de les comprendre avec un esprit ouvert et curieux. Cela enrichira ton expérience et montrera ta capacité d’adaptation.

## **6. Exprime-toi avec confiance, mais écoute aussi activement**

- Il est important de t’exprimer clairement, mais tout aussi important d’écouter attentivement ce que les autres ont à dire. En écoutant attentivement et avec réceptivité les opinions et les idées de ta famille d’accueil, tu vas non seulement apprendre de nouvelles choses, mais aussi montrer ton respect.

## **7. Sois flexible**

- L’adaptation fait partie intégrante de l’échange. Parfois, les choses ne se passent pas comme prévu, et c’est normal.
- Sois flexible face aux imprévus et montre que tu peux t’adapter aux changements avec une attitude positive.

## **8. Partage ton quotidien et tes petites histoires**

- Raconte des anecdotes de ta vie au Québec. Parler de ton école, de ta ville, de tes amis ou de ta famille permettra à ta famille d’accueil de mieux te connaître et de t’ouvrir les bras. Cela crée un véritable échange culturel.

## **9. Exprime tes émotions et tes besoins**

- Si tu ressens du stress, de la tristesse ou de l’inconfort, n’hésite pas à en parler avec quelqu’un. Ta famille d’accueil est là pour t’aider et te soutenir, et une bonne communication est essentielle pour vivre une expérience harmonieuse.
- N’oublie pas que ta famille au Québec et le ou la responsable des échanges (au Québec et à l’étranger) sont aussi là pour t’apporter de l’aide.
- Une bonne communication avec eux est essentielle pour vivre une expérience harmonieuse. Prendre le temps d’exprimer tes émotions et tes besoins te permettra de mieux gérer les situations difficiles et de profiter pleinement de ton séjour.

## **10. Crée des souvenirs avec la famille**

- Organise des activités à partager : cuisiner ensemble, aller visiter un musée ou un parc, faire une sortie en ville. Ces moments renforceront vos liens et permettront à ta famille d’accueil de mieux te connaître tout en apprenant des aspects de ta culture.

## Activités – Ce que j’aimerais partager pendant mon séjour

(Remplis cette fiche pour te préparer à faire découvrir ta personnalité et ta culture!)

### Mes passions et champs d’intérêt

- Qu’est-ce que j’aime faire pendant mes temps libres?

---

---

- Ce que j’aimerais faire découvrir de chez moi :

---

---

### Traditions, activités, culture québécoise ou familiale

- Une recette ou un plat typique : \_\_\_\_\_
- Une activité traditionnelle : \_\_\_\_\_
- Une expression québécoise amusante : \_\_\_\_\_
- Un souvenir ou un petit cadeau de ma région : \_\_\_\_\_
- Une photo ou un objet signifiant : \_\_\_\_\_

### Ma culture en musique ou en images

#### Artistes, chansons, films, livres ou séries que j’aime et que je pourrais faire découvrir

- Musique : \_\_\_\_\_
- Film ou série : \_\_\_\_\_
- Livre ou BD : \_\_\_\_\_

### Ce que je veux partager sur moi

#### Utilise les débuts de phrases pour t’exprimer librement.

- Je veux leur faire découvrir... \_\_\_\_\_
- J’aimerais leur apprendre... \_\_\_\_\_
- Je suis fier ou fière de... \_\_\_\_\_
- Une activité que j’aimerais faire avec eux... \_\_\_\_\_

## Religion

Tu n'as pas l'obligation de partager les mêmes croyances que ta famille d'accueil, mais tu dois les **respecter**. Si ta famille d'accueil prie, jeûne ou suit certaines règles religieuses, observe avec ouverture d'esprit. Même si tu ne participes pas activement, montre de l'intérêt à comprendre.

Si tu ne te sens pas à l'aise de participer à une pratique religieuse, c'est correct. Dis-le poliment, en expliquant ton point de vue avec bienveillance.

Exemple : « **Je respecte beaucoup vos pratiques, mais je préfère ne pas y participer.** »

- Tu peux aussi partager ta propre expérience ou ton absence de pratique, dans un esprit d'échange.
- Certains régimes alimentaires ou jeûnes sont liés à la religion.
- Demande à ta famille s'il y a des règles à respecter, et adapte-toi autant que possible.
- Si tu as toi-même des restrictions alimentaires ou des habitudes religieuses, n'hésite pas à les expliquer à l'avance.

Si tu visites une église, une mosquée, un temple ou tout autre lieu sacré, informe-toi sur les règles à suivre :

- Porter une tenue vestimentaire appropriée
- Retirer ses chaussures si nécessaire
- Parler à voix basse ou rester silencieux
- Éviter de prendre des photos sans autorisation

**L'important n'est pas de croire la même chose, mais de respecter les différences, d'écouter et de faire preuve d'ouverture.**

La religion peut être une belle porte d'entrée vers la culture si elle est abordée avec curiosité et respect.



## Communiquer avec sa famille et ses amis à la maison



Lorsque tu pars à l'étranger, il est normal que ta famille veuille avoir de tes nouvelles. Toutefois, pour vivre pleinement ton expérience, il est important de trouver un bon équilibre entre **rester en contact** et **être autonome**.

### Fixe des attentes claires avec ta famille

- **À quelle fréquence vas-tu communiquer?** (Ex. : une fois par semaine, une fois toutes les deux semaines)
- **Quels moyens allez-vous utiliser?** (Courriels, appels vidéo, messages, etc.)
- **À quels moments?** (Choisissez des moments réalistes selon le décalage horaire)

**Astuce : Prévois un moment régulier, comme un court appel chaque dimanche, pour que tout le monde se sente rassuré.**

### Trouve le bon équilibre entre autonomie et communication

- Tu es là pour vivre une nouvelle culture, prendre confiance en toi et t'adapter.
- Il est normal de rencontrer des défis, mais il n'est pas nécessaire de rapporter chaque détail.
- En cas de **vrai besoin ou de difficulté importante**, n'hésite pas à en parler avec ta famille **ou avec ton ou ta responsable d'échange**.

### Garde un esprit d'ouverture, mais limite les appels pour vivre pleinement ton échange

- Trop communiquer avec ta famille peut maintenir une « connexion » avec la maison au lieu de t'encourager à t'immerger dans ta nouvelle réalité.
- En réduisant un peu les contacts, tu **amélioreras ta langue seconde**, développeras ton **autonomie** et profiteras davantage de **chaque moment**.

## Environnement scolaire

Pendant ton échange, tu seras accueilli ou accueillie dans un nouvel établissement scolaire. Dès ton arrivée, le ou la responsable des échanges te remettra ton horaire d'école, t'accompagnera pour une visite de l'école et te présentera les services offerts. Cette personne te présentera également aux intervenants et intervenantes clés qui pourront t'aider tout au long de ton séjour.

Voici comment poursuivre de façon harmonieuse ton apprentissage à l'étranger :

### Garde le contact avec les responsables de l'échange

- **Avec ton école au Québec**

Ton ou ta responsable scolaire te suit à distance. N'hésite pas à lui écrire si tu as des questions sur ton parcours scolaire, tes cours ou tes devoirs à remettre.

- **Avec ton école d'accueil**

Un enseignant ou une enseignante ou un ou une responsable de l'endroit t'accompagne sur place. C'est la personne-ressource pour t'aider à comprendre le fonctionnement de l'école, les horaires, les règles, etc.

### N'attends pas d'avoir un problème avant de parler avec les responsables.

Une communication fréquente permet d'anticiper et de mieux t'adapter.

### Participe activement à la vie scolaire

- Porte attention aux consignes données en classe ou dans l'école.
- Informe-toi sur les matières à suivre, les devoirs à faire et les évaluations à remettre, que ce soit sur place ou pour le retour au Québec.
- Profite aussi des activités parascolaires pour t'intégrer et te faire des amis.

### Organise ton cheminement

- Note les coordonnées importantes (courriels, numéros de téléphone).
- Garde une trace de tes communications (messages, échéances, suivis).
- Prévois un moment dans la semaine pour envoyer un petit message ou faire un suivi avec tes enseignants ou responsables.

## À ton arrivée, n'oublie pas ces démarches

- Informe-toi sur les documents nécessaires pour officialiser ton inscription scolaire (pièce d'identité, assurance, lettre d'acceptation, etc.).
- Participe à la visite de ton école d'accueil avec ton accompagnateur ou accompagnatrice ou le ou la responsable des échanges.
- **Une fiche d'appréciation doit t'être remise à ton arrivée.** Tu es responsable de la faire remplir par l'école d'accueil avant la fin de ton séjour.

## Règles à respecter pendant ton séjour à l'étranger



### Respect de l'horaire scolaire

- Assure-toi de respecter l'horaire de l'école et les règles de fonctionnement de l'établissement d'accueil. Arriver à l'heure et participer activement à toutes les activités scolaires est essentiel pour une bonne intégration.

### Assiduité aux cours

- Présente-toi à tous tes cours et participe de manière active. C'est une excellente manière de t'intégrer, d'apprendre et de montrer ton engagement dans ton expérience scolaire à l'étranger. Il convient de préciser qu'**il est interdit de manquer des cours sans raison valable approuvée par les autorités compétentes.**

### Suivi et évaluation scolaires

- Participe aux évaluations et aux suivis scolaires qui te seront proposés. Il est aussi important de favoriser l'intégration des élèves étrangers dans les activités scolaires afin de créer un environnement d'échange respectueux et enrichissant pour tous et toutes.

### Rattrapage des travaux scolaires

- Si tu dois manquer des cours en raison de l'échange, fais l'effort nécessaire pour rattraper les travaux scolaires avant et après ton séjour. Prends l'initiative de discuter avec tes enseignants au Québec pour connaître les tâches à accomplir pendant ton absence.

### Respect des règles et des lois locales

- En plus des règles scolaires, tu dois respecter les règles, le code de conduite et les lois du pays d'accueil. Cela inclut les règles relatives à la sécurité, à la conduite et aux comportements en public. Respecter ces normes est fondamental pour une expérience positive et harmonieuse.



## Règles importantes et comportements sécuritaires

- Ne consomme aucune drogue et aucun alcool pendant toute la durée de l'échange. Tout manquement entraînera l'annulation immédiate du séjour.
- Ne conduis aucun véhicule motorisé pendant ton séjour, sauf autorisation explicite dans le cadre de ta résidence.
- Évite les endroits peu fréquentés et non recommandés ainsi que les manifestations publiques ou événements extérieurs de grande envergure.
- Utilise toujours des moyens de transport public ou recommandés et prévois toujours tes déplacements et tes itinéraires.
- Abstiens-toi de toute relation sexuelle pendant toute la durée de l'échange.
- Demande toujours la permission de ta famille d'accueil avant de télécharger du matériel sur Internet.
- Ne publie aucune information ni photo privée concernant ta famille d'accueil sur les réseaux sociaux. Le respect de leur vie privée est essentiel.
- **Visite d'amoureux ou amoureuses et d'amis ou amies non autorisée.**
- **Exprime-toi dans la langue du pays d'accueil** autant que possible : c'est le meilleur moyen de progresser et de t'intégrer!

## Attitude et étiquette

Ton comportement compte autant que ton bagage! En tant qu'élève du Québec à l'étranger, tu représentes non seulement toi-même, mais aussi ta famille, ton école et ta culture. C'est pourquoi il est essentiel d'adopter une attitude positive, respectueuse et ouverte tout au long de ton séjour.

### Tu es un ambassadeur culturel ou une ambassadrice culturelle

Pendant l'échange, tu représentes le Québec. Ton attitude, ta curiosité, ton ouverture et ton respect contribuent à créer une image positive de ta culture. Adopte une posture de **partage** et d'**apprentissage mutuel**.

### Adopte un bon savoir-vivre au quotidien

- Fais preuve de **politesse** : salue les gens, dis bonjour, merci, s'il vous plaît.
- Intéresse-toi à ce qu'on te propose : participe aux activités de la famille, aux sorties, à la vie quotidienne.

- Prends des **initiatives positives** : propose d’aider, suggère de petites sorties entre amis, sois actif ou active dans ton intégration.
- Évite de juger les différences sociales, économiques ou culturelles.

### Limite l’utilisation de ton cellulaire

- Connecte-toi au moment présent : réduis les appels, les messages et les réseaux sociaux pour mieux **vivre ton expérience réelle**.
- Privilégie les échanges humains sur place à ceux en ligne. C’est ainsi que tu vas t’immerger et progresser dans la langue!

### Montre du respect en tout temps

- **Respecte les différences culturelles** : alimentation, religion, coutumes.
- **Respecte le fonctionnement familial** : horaires de repas, règles de sortie, gestion de l’eau et du chauffage, etc.
- **Informe toujours ta famille d’accueil** lorsque tu sors : dis où tu vas, avec qui et à quelle heure tu reviens.

### Participe à la vie de la maison

- Aide avec les tâches ménagères : fais ta part comme un membre de la famille.
- Porte attention à l’environnement : range tes affaires, respecte les espaces communs.

### La clé du succès : ton ATTITUDE

- Garde une attitude positive, même en cas de défi ou de choc culturel.
- Concentre-toi sur les **moments enrichissants** et les **belles rencontres**.
- Les familles d’accueil ont hâte de te découvrir, tout comme toi tu découvriras leur mode de vie.
- Saisis chaque occasion, ose sortir de ta zone de confort et, surtout, **vis pleinement cette aventure unique!**



## Comment s'immerger dans une autre culture

Dans le cadre de cet échange étudiant, tu vas plonger dans l'univers de la famille et de l'école de ton ou ta partenaire. Tu vas découvrir un **nouveau système scolaire**, une **nouvelle culture**, de **nouvelles habitudes familiales**, et même une **nouvelle langue**. C'est une expérience excitante qui te permettra d'en apprendre beaucoup sur toi-même et sur les autres.

### Qu'est-ce que la culture?

La **culture**, c'est tout ce qui est **partagé** par un groupe de personnes. C'est un peu comme un bagage invisible qu'on porte tous avec nous, mais qui est transmis par nos **familles**, nos **amis** et la **société** qui nous entoure. Par exemple, selon où tu vis, tu vas avoir des **habitudes différentes** des autres. C'est dans ces petites choses que se trouve la culture.

La culture n'est pas seulement ce qu'on voit dans les films ou dans les livres. Elle vient aussi de la manière dont on vit au quotidien avec les autres. Par exemple, quand tu retrouves un ami le matin, est-ce que vous vous saluez en vous donnant la main, en vous faisant une accolade ou en vous faisant la bise? Chaque culture a sa propre manière de faire ces gestes.

### La culture, c'est aussi ce qu'on ne voit pas immédiatement...

Au début de ton séjour, tu vas probablement voir ce que l'on appelle la **partie visible de l'iceberg** : ce sont des choses faciles à observer comme la façon de saluer les gens, les types de repas, les bâtiments, etc.

Mais, au fur et à mesure, tu vas découvrir la **partie invisible** de la culture, qui est souvent plus difficile à comprendre. Cela peut être la façon dont les gens montrent ou cachent leurs émotions, la distance qu'ils gardent avec les autres, la façon dont ils organisent leur temps, ou même leur manière de communiquer. Ce sont des aspects plus subtils, mais qui peuvent aussi être source de **frustration ou de malentendus** si tu ne les comprends pas bien.

### La culture, c'est un ensemble de règles qui peuvent être différentes d'une personne à l'autre

Il est important de se rappeler que la culture n'est **pas figée**. Cela veut dire qu'il n'y a pas une seule façon de faire les choses, et que chaque personne peut vivre sa culture à sa manière. Par exemple, au Québec, tu pourrais rencontrer des gens avec des idées ou des comportements qui diffèrent de ceux de la majorité, et c'est normal.

La culture change aussi au fil du temps. La culture québécoise aujourd'hui n'est pas la même que celle de tes parents ou de tes grands-parents. Nos repères évoluent, tout comme les façons de penser et de faire.

Lors de ton échange scolaire, tu vas apprendre à vivre au-delà des simples coutumes visibles.

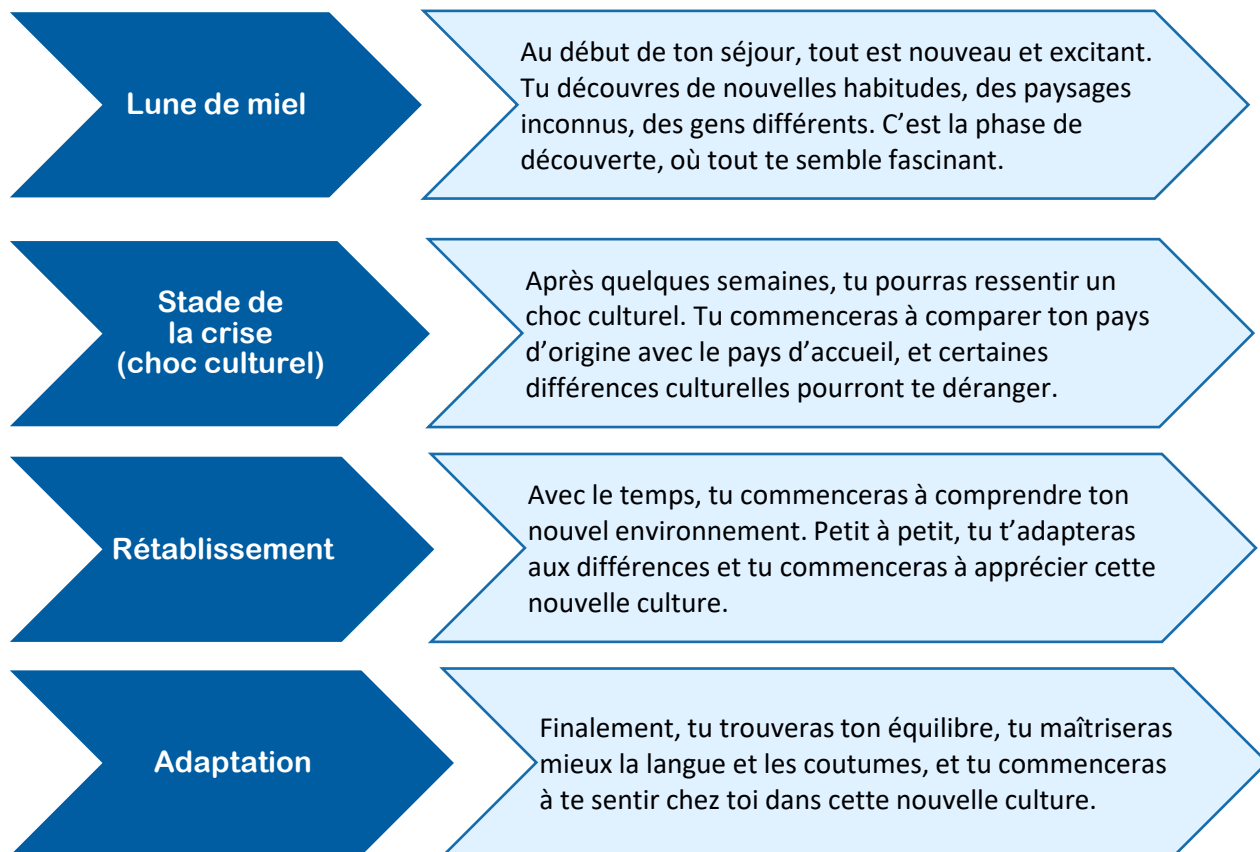
Tu vas découvrir ce qui se cache derrière ces habitudes et comportements, et c'est là que tu feras une réelle immersion dans une nouvelle culture. C'est une aventure qui peut parfois être déroutante, mais elle sera enrichissante et te permettra de **grandir** et de **comprendre** le monde sous un nouvel angle.

## Choc culturel (comment s'y adapter?)



Le choc culturel fait partie de l'expérience d'un échange scolaire, et bien qu'il puisse être difficile, il fait aussi partie intégrante de ton aventure. Comprendre les différentes étapes de ce processus t'aidera à mieux le gérer et à te sentir plus à l'aise au fur et à mesure de ton séjour.

### Les étapes du choc culturel



## Les manifestations du choc culturel

Le choc culturel peut se manifester par plusieurs symptômes qui te montreront que tu traverses une période difficile. Voici ce que tu pourrais ressentir :

- **Déracinement et dépaysement**

Tu te sens loin de chez toi et tu as du mal à t'adapter à ton nouvel environnement.

- **Frustration, colère et nostalgie**

Les différences culturelles peuvent te frustrer et te rendre nostalgique de ta famille et de ton pays.

- **Isolement**

Tu peux avoir envie de t'isoler ou refuser de t'intégrer. Attention à ne pas trop communiquer avec tes proches au Québec, car cela peut rendre l'adaptation plus difficile.

- **Refus de la culture locale**

Tu pourrais ne pas avoir envie de découvrir la culture locale ou même critiquer certains aspects de la vie dans ton pays d'accueil.

- **Anxiété et irritabilité**

Tu pourrais souffrir d'anxiété, d'irritabilité ou même d'hostilité envers ta famille d'accueil, tes amis ou amies ou les enseignants et enseignantes.

- **Troubles du sommeil et de l'appétit**

Cela peut se manifester par des problèmes de sommeil, une alimentation excessive ou une perte d'appétit.

## Comment atténuer ou surmonter le choc culturel?

Ne t'inquiète pas, il existe des moyens pour atténuer ces symptômes et réussir à t'adapter plus facilement :

- **Renseigne-toi sur le pays d'accueil avant de partir**

Plus tu connaîtras à l'avance les coutumes, les règles et les habitudes du pays, mieux tu pourras t'adapter.

- **Apprends les règles de la vie locale**

Certaines règles de conduite ou de politesse peuvent être différentes de celles du Québec. Renseigne-toi sur celles qui sont importantes dans ton pays d'accueil.



- **Donne-toi du temps pour apprendre la langue**

La langue est l'un des meilleurs moyens pour t'intégrer. Fais preuve de patience avec toi-même et n'hésite pas à poser des questions.

- **Prends soin de toi**

Prendre du temps pour te détendre, bien manger et te reposer est crucial pour garder ton moral.

- **Participe à des activités culturelles**

C'est l'occasion de t'immerger dans la culture et de rencontrer de nouvelles personnes.

- **Fais-toi des amis**

Nouer des liens avec les gens autour de toi te permettra de te sentir plus à l'aise et de vous soutenir mutuellement.

- **Reste en contact avec ta famille et tes amis au Québec**

Il est important de garder un lien, mais il faut également savoir limiter ces communications pour ne pas sentir trop d'attachement avec ta vie d'avant.

- **Lorsque tu ressens de la nostalgie, fais quelque chose de réconfortant**

Regarder des photos, écrire dans un carnet ou faire une activité qui te plaît peut t'aider à te sentir mieux.

## **Mes stratégies si je vis un moment difficile**

Voici quelques idées pour t'aider à surmonter un moment difficile :

- **Exprime-toi**

Parle de tes frustrations ou de tes émotions à quelqu'un de confiance (un membre de la famille d'accueil, un ami ou une amie, ou même un professeur ou une professeure).

- **Reste dans l'action**

Fais une activité physique, promène-toi, participe à des événements sociaux pour te changer les idées.

- **Fais preuve de patience**

Rappelle-toi que l'adaptation prend du temps. Il est normal de se sentir perdu ou perdue au début, mais les choses vont s'améliorer.

- **Cultive ta curiosité**

Approfondis ta découverte du pays en parlant aux gens, en explorant la ville ou en apprenant quelque chose de nouveau chaque jour.

**Petit rappel : Si tu ressens un malaise, un symptôme inhabituel ou un stress important, n'attends pas :** parles-en à ta famille d'accueil ou à l'école, ou consulte un professionnel ou une professionnelle de la santé.

N'oublie pas que **prendre soin de toi, c'est aussi prendre soin des autres**. Reste à l'écoute de ton corps et de ton bien-être mental. En cas de doute, il vaut mieux demander de l'aide que de laisser la situation s'aggraver.

## Apprendre une nouvelle langue

Voici quelques conseils pour t'aider à tirer le meilleur parti de cette expérience et à améliorer ta maîtrise de la langue.

- **Immerge-toi dans la langue autant que possible**

Profite de chaque occasion pour écouter, parler, lire et écrire dans la langue que tu apprends. Que ce soit dans les discussions avec ta famille d'accueil, lors de tes activités à l'école ou même dans la rue, chaque moment est une occasion de pratiquer.

- **Ose parler, même si tu commets des erreurs**

N'éprouve pas de gêne si tu commets des fautes. Les erreurs sont normales et font partie du processus d'apprentissage. Plus tu oses parler, plus tu gagnes en confiance. Même si ce n'est pas parfait, l'important est d'essayer et de te faire comprendre.

- **Demande des explications**

Si tu ne comprends pas un mot ou une expression, demande! Que ce soit à ta famille d'accueil, à tes camarades de classe ou à tes professeurs, ne sois pas timide. Cela t'aidera à apprendre de nouveaux mots et à enrichir ton vocabulaire.

- **Exerce-toi avec les personnes autour de toi**

Profite des moments en dehors de l'école pour discuter avec les gens locaux, que ce soit en prenant un café, en allant au marché ou en rencontrant des amis. Plus tu interagis dans la langue, plus tu améliores ta fluidité.

- **Ne te concentre pas uniquement sur les cours**

Bien que l'école soit un endroit essentiel pour apprendre, les interactions sociales, les sorties et les activités culturelles à l'extérieur de l'école sont tout aussi importantes. Participer à des événements, à des festivals ou à des repas avec ta famille d'accueil peut t'offrir des occasions naturelles de pratiquer la langue dans des contextes variés.

- **Tiens un carnet de vocabulaire**

Note chaque nouveau mot ou expression que tu entends. Cela t'aidera à les retenir plus facilement. Essaie d'utiliser ces mots et expressions dans tes conversations quotidiennes pour les mémoriser.

- **Écoute et regarde des médias dans la langue locale**

Regarde des films ou des séries et écoute de la musique, des balados ou des émissions de radio dans la langue. Cela t'aidera à améliorer ta compréhension orale, à entendre différents accents et à t'habituer au rythme de la langue.

- **Fixe-toi des objectifs d'apprentissage**

Définis des objectifs clairs : apprendre un certain nombre de nouveaux mots chaque semaine, réussir à avoir une conversation simple en soirée ou comprendre une émission en direct. Cela te motivera et te permettra de suivre tes progrès.

- **Fais preuve de patience et de persévérance**

Apprendre une langue demande du temps. Ne te décourage pas si tu ne vois pas de progrès immédiats. Les petites étapes quotidiennes mènent à de grandes réussites. Fais preuve d'indulgence avec toi-même et célèbre chaque progrès, même le plus petit.

- **Montre de l'ouverture envers la culture locale**

La langue et la culture sont indissociables. En apprenant la langue, tu découvriras aussi les traditions, les coutumes et les valeurs locales. Implique-toi dans la vie locale pour mieux comprendre la langue et la culture, ce qui rendra ton apprentissage encore plus enrichissant.

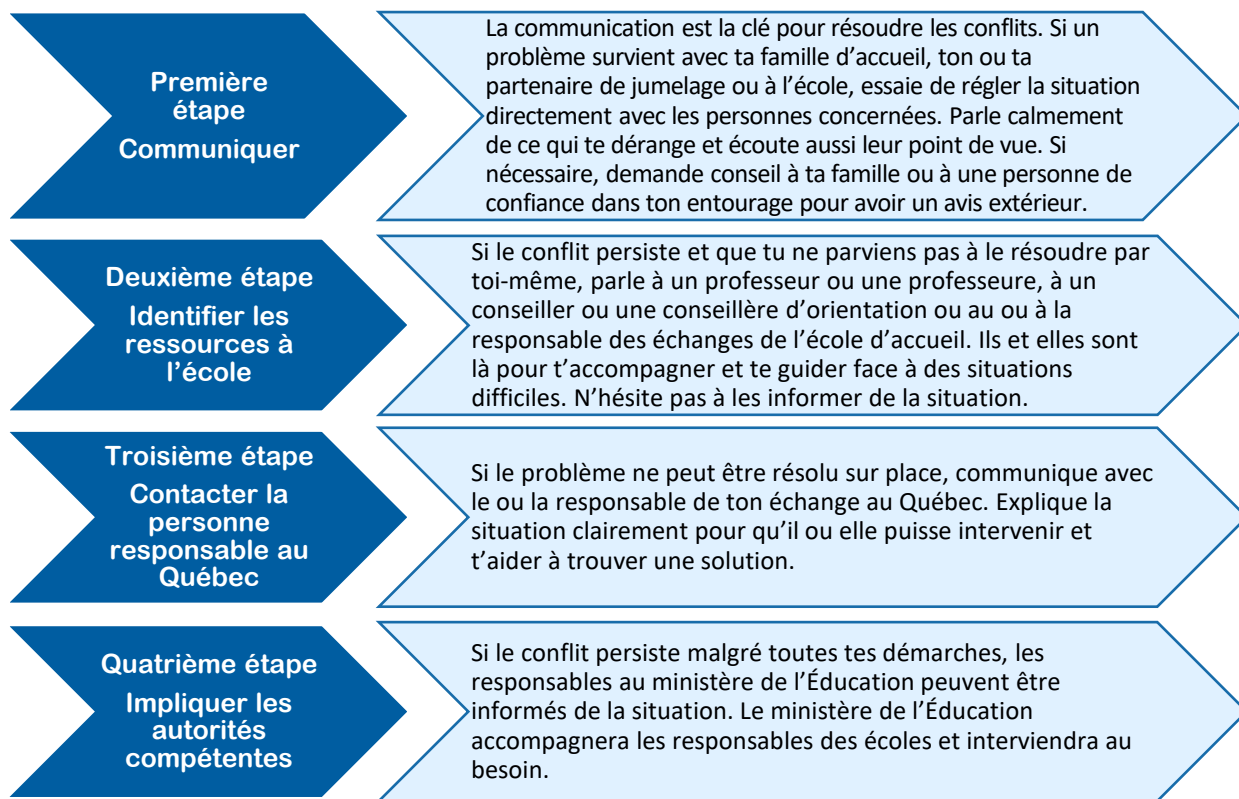
## Gestion des conflits

Les conflits sont normaux lorsqu'on vit dans un environnement différent du sien. Il est important de savoir comment réagir et gérer les tensions pour que ton séjour se passe pour le mieux.



### Déterminer la source du conflit

Avant de réagir, prends un moment pour comprendre ce qui te dérange. Parfois, la fatigue, le choc culturel, l'ennui ou même la maladie peuvent amplifier nos émotions. Distinguer les causes réelles du problème t'aidera à trouver une solution plus adaptée.



## Outils pour gérer les petites tensions

- **Respirer profondément**

Si tu sens de la frustration monter en toi, prends un moment pour respirer profondément et te calmer. Cela peut t'aider à reprendre le contrôle de la situation.

- **Exprimer tes sentiments clairement**

Au lieu de garder tout à l'intérieur, essaie d'exprimer calmement ce que tu ressens. Utilise des phrases du type « Je me sens... », plutôt que de pointer du doigt les actions des autres.

- **Chercher un compromis**

Dans de nombreux cas, les conflits peuvent être résolus par la recherche d'un terrain d'entente. Prépare-toi à faire des concessions et à comprendre le point de vue de l'autre.

## Quoi faire en cas de retour anticipé

Si tu fais face à des problèmes de santé graves, ou à toute autre situation qui rend ton séjour à l'étranger difficile à poursuivre, il est important de prendre les mesures appropriées pour organiser un retour à la maison. Voici les étapes à suivre :

### 1. Informer ta famille d'accueil et ta famille au Québec

- Informe ta famille au Québec de la situation pour qu'ils puissent te soutenir et se préparer à la suite.
- Préviens ta famille d'accueil dès que possible pour leur expliquer la situation. Assure-toi de leur transmettre toute information importante concernant ton départ anticipé, de manière respectueuse.

### 2. Contacter les responsables de l'échange dans l'école d'accueil et au Québec

- Demande à ta famille de contacter immédiatement le ou la responsable des échanges au Québec pour l'informer de la situation. Cette personne sera ton principal point de contact pour organiser ton retour et résoudre les problèmes.
- Préviens également le ou la responsable des échanges à ton école d'accueil de la modification de ton séjour, y compris ton départ anticipé.

### 3. Préparer et transmettre les documents nécessaires

- Demande à ta famille de préparer une lettre signée des deux parents expliquant la raison du retour anticipé et leur accord. La lettre doit clairement préciser le **motif** du retour, que ce soit un problème de santé, un choc culturel trop difficile à surmonter ou une autre situation urgente.
- Transmets la lettre ainsi que la copie des deux pièces d'identité de tes parents pour formaliser la demande de retour aux responsables des échanges. **À noter que cette étape est obligatoire pour tout retour anticipé.**
- Envoie tous ces documents au ou à la responsable des échanges au Québec. Le ministère de l'Éducation sera également informé de ta situation pour assurer une bonne communication entre les autorités scolaires et l'administration des échanges.

### 4. Modifier les billets d'avion

- Contacte le ou la responsable des échanges pour organiser la modification de ton billet d'avion pour le retour au Québec.

### 5. Gérer les documents scolaires et autres

- Avant ton départ, veille à récupérer la fiche d'appréciation, tous tes documents scolaires ou autres éléments nécessaires pour t'assurer que ton retour au Québec se fait dans les meilleures conditions possible.

# LE RETOUR À LA MAISON



## Le retour à la réalité

Le retour à la maison peut faire surgir toutes sortes d'émotions. Rassure-toi : c'est une réaction **normale** et **naturelle** après une expérience aussi intense.

## Le choc culturel inversé : quand le retour secoue!

On parle de **choc culturel inversé** quand on ressent un malaise ou un décalage en revenant chez soi après avoir vécu une expérience intense à l'étranger.

Voici quelques **pensées fréquentes** associées à ce choc :

- « Je n'avais pas de problèmes à l'étranger. Ici, rien ne fonctionne. »
- « Quand j'étais là-bas, chaque minute était intense et pleine de vie. Depuis que je suis de retour, c'est long et je m'ennuie. »
- « Personne ici ne me comprend. Les gens ne s'intéressent pas vraiment à ce que j'ai vécu. »

### Petit rappel : Ces réactions font partie du processus de réintégration.

Il faut parfois un peu de temps pour se réhabituer à son environnement et à son quotidien.

## Comment apaiser le choc du retour?

Voici **quelques pistes** pour t'aider à mieux t'adapter après ton expérience à l'étranger :

- **Prévoir une période d'adaptation au retour**  
Ne t'attends pas à te sentir « comme avant » dès le premier jour. Laisse-toi le temps de retrouver ton équilibre.
- **Être bienveillant envers toi-même**  
Prends les choses une journée à la fois.
- **Avoir des plans et des projets**  
Prévois des activités que tu aimes et essaie de nouvelles choses ici également.

- **Intégrer tes apprentissages à ta vie ici**

Tu as peut-être adopté de nouvelles habitudes, idées ou valeurs : trouve des moyens de les garder vivantes, même une fois de retour.

- **Parler de ton expérience à des gens qui s’y intéressent**

Discute avec ceux qui sont curieux d’en savoir plus ou qui ont vécu quelque chose de similaire. Tu peux aussi partager ton expérience avec d’autres élèves intéressés par un échange!

- **Écrire dans ton journal de bord**

Écrire ce que tu ressens t’aidera à mieux comprendre ce que tu vis.

## Bilan de ton expérience



### Cinq moments inoubliables de ton échange

Ton échange hors Québec a sans doute été rempli d’**aventures**, de **découvertes**, de **rencontres** et d’**émotions fortes**. Pour garder ces beaux souvenirs, note **cinq moments marquants** de ton expérience.

|    |             |
|----|-------------|
| 1. | <hr/> <hr/> |
| 2. | <hr/> <hr/> |
| 3. | <hr/> <hr/> |
| 4. | <hr/> <hr/> |
| 5. | <hr/> <hr/> |



## Mettre en valeur ton expérience!

Ton échange à l'étranger, c'est une richesse que tu peux mettre en valeur dans une foule de contextes!

### Dans une lettre de motivation

Tu postules pour un **programme d'études**, un **emploi étudiant** ou un **projet spécial**? Mentionne ton expérience d'échange pour montrer :

- ton ouverture d'esprit et ta capacité à t'adapter à des environnements nouveaux;
- ton autonomie et ton sens de l'organisation : tu as planifié, voyagé, vécu ailleurs;
- ton aisance à communiquer dans une autre langue et avec des gens de milieux différents.

### Dans un curriculum vitæ

Même si tu n'as pas encore beaucoup d'expérience professionnelle, un échange étudiant est un élément pertinent à ajouter à ton CV.

### Dans un projet scolaire ou une présentation

Ton expérience peut nourrir plusieurs projets scolaires, que ce soit en **géographie**, en **éthique**, en **histoire**, en **français** ou en **langues** :

- parle de ton adaptation culturelle dans un exposé;
- compare les systèmes éducatifs ou les modes de vie;
- présente des photos, une recette, une chanson ou une tradition de ta famille d'accueil.



# CHERS PARENTS ET TUTEURS, VOTRE RÔLE EST ESSENTIEL DANS CETTE AVENTURE!

Le moment de l'échange approche, et votre rôle est crucial pour en faire une expérience enrichissante. Voici quelques éléments pour bien vous préparer, en tant que parents d'un ou une élève qui part... ou d'un ou une élève que vous vous apprêtez à accueillir.

## Avant le départ

### Comprendre le programme et ses attentes

Prenez le temps de vous familiariser avec les documents officiels du programme pour avoir une bonne compréhension de vos responsabilités :

- les **objectifs pédagogiques** et les **principes** du programme;
- les **rôles et les responsabilités des parties** : l'élève qui participe, ses parents ou ses tuteurs, les établissements d'enseignement, Éducation internationale et le ministère de l'Éducation du Québec.
- les **conditions de désistement et d'annulation** du programme.

### Accompagner votre enfant dans sa préparation

- **Encourager l'autonomie**

Laissez votre enfant prendre part activement aux préparatifs (faire sa valise, effectuer ses recherches, gérer ses documents, poser des questions et entrer en contact avec la famille d'accueil).

- **Vous impliquer dans les préparatifs**

Aidez votre enfant à se fixer des objectifs pour son séjour et à se renseigner sur sa destination. Assurez-vous également qu'il est bien préparé pour son départ : il a pris contact avec sa famille d'accueil et il dispose de tous les documents nécessaires au voyage.

- **Fournir une couverture de santé et de responsabilité adéquate**

Veillez à ce qu'il bénéficie d'une couverture adéquate, notamment en matière de santé, de responsabilité civile et, le cas échéant, de rapatriement. Il doit garder à portée de main les justificatifs correspondants ainsi que les coordonnées des personnes ou des organismes à contacter en cas d'urgence, et ce, pendant toute la durée de l'échange, conformément aux exigences du programme.

- **Aborder les émotions avec bienveillance**

Excitation, nervosité ou peur sont des sentiments normaux que votre enfant peut ressentir avant son départ. Votre écoute sera précieuse.

## Préparer l'accueil du ou de la partenaire d'échange

- **Établir un premier contact prédépart avec la famille hôte**

Un premier contact par courriel ou appel vidéo est fortement recommandé. Cela permet de créer un premier lien et de poser les bases d'une relation de confiance.

- **Préparer la maison pour l'accueil**

Assurez-vous que l'élève dispose d'un espace personnel et présentez-lui votre routine familiale, vos règles de vie et vos attentes avec clarté.

- **Être présent pour l'arrivée et le départ**

Les parents ou une personne désignée doivent être présents à l'aéroport pour accueillir et accompagner le ou la partenaire de l'étranger lors de son arrivée et de son départ.

## Pendant le séjour

### Les éléments essentiels

- **Connaître les risques liés à l'échange**

La participation de votre enfant au programme comporte des risques liés au voyage et à l'échange. Il est de votre responsabilité de vous informer sur ces risques, d'évaluer les avantages et les inconvénients, et de décider si vous souhaitez que votre enfant participe.

- **Déléguer certaines décisions à la famille d'accueil**

Durant le séjour de votre enfant à l'étranger, la famille hôte est autorisée à prendre les décisions nécessaires à son bien-être, y compris en matière de soins médicaux d'urgence.

- **Autoriser les déplacements**

Si des voyages à l'étranger sont prévus, votre accord doit être obtenu à l'aide d'une autorisation parentale notariée. Les établissements scolaires ainsi que les partenaires concernés doivent en être avisés. **Veillez prendre note que les voyages à l'étranger sont fortement déconseillés lors d'un échange d'élèves.**

### Comprendre vos responsabilités

- **Suivre les règles du programme**

Vous vous êtes engagés à respecter l'ensemble des règles, directives et consignes du programme, en particulier celles visant à assurer la sécurité, la santé et le bien-être des élèves participant à l'échange. Le respect de ces règles est une condition essentielle à la participation de votre enfant et au bon déroulement du programme.

- **Encourager votre enfant à vivre pleinement son échange**

Soutenez votre enfant dans la persévérance de son échange scolaire, même en cas de doute ou de difficultés d'adaptation. Cela fait partie de l'apprentissage.

- **Restreindre les communications**

Nous vous encourageons à restreindre les communications (courriels et appels téléphoniques) pendant le séjour à l'étranger afin de favoriser l'intégration de votre enfant dans son nouvel environnement.

- **Éviter les visites sur place**

Il est fortement déconseillé de rendre visite à votre enfant pendant la portion de l'échange à l'étranger. Une telle visite pourrait perturber son intégration.

- **Accueillir sous un seul toit**

En cas de garde partagée, il est préférable d'héberger les élèves sous le même toit pendant toute la durée du séjour.

## **Accueillir un ou une élève : un engagement enrichissant**

- **Assumer un rôle de tuteur ou tutrice temporaire**

Pendant le séjour de l'élève provenant de l'étranger chez vous, vous en serez responsable en tant que tuteur légal ou tutrice légale. Vous devrez parfois prendre des décisions importantes, y compris en cas d'urgence médicale.

- **Intégrer l'élève au quotidien familial**

Faites participer activement l'élève à vos activités quotidiennes (repas en famille, sorties, tâches ménagères) pendant son séjour au Québec. Cette intégration est essentielle à son adaptation.

- **Proposer des découvertes culturelles**

Dans la mesure du possible, offrez à l'élève une expérience culturelle enrichissante et des activités variées.

- **Utiliser la langue ciblée par l'échange**

Vous devez offrir un environnement familial majoritairement francophone ou anglophone (selon la langue visée par l'échange) et garantir que le français ou l'anglais sera la langue de communication usuelle dans toutes les activités (télévision, conversations, etc.).

- **Créer un environnement sécuritaire et stable**

Respectez toutes les règles du programme concernant la sécurité et le bien-être des élèves accueillis. Assurez-vous de la sécurité de l'élève partenaire dans toutes les situations. Il doit se sentir respecté et écouté.

- **Prévoir un espace personnel**

Prévoyez un espace réservé pour l'élève partenaire à la maison. Il est impératif de lui fournir son propre lit. Une chambre individuelle est idéale, mais non obligatoire.

- **Éviter les visites familiales**

Les visites des parents à la maison de l'élève en échange au Québec sont déconseillées pendant la durée du programme.

## **En cas de problème : agir sans tarder**

- **Signaler toute difficulté importante**

Si des difficultés majeures surviennent avec l'élève accueilli (problème d'intégration, de comportement ou de santé), informez les responsables du programme d'échange à l'école.

- **Avertir en cas de changement dans la situation familiale**

Tout changement important dans la dynamique familiale (déménagement, séparation, etc.) doit être communiqué à l'école.

- **Gérer le retour anticipé de votre enfant**

Si votre enfant devait revenir plus tôt que prévu, suivez les consignes mentionnées dans la section « Quoi faire en cas de retour anticipé » du guide et avisez sans délai l'organisateur ou l'organisatrice de l'école avant son retour à la maison.

## **Le retour à la maison**

- **Prévoir un temps d'adaptation**

Le retour peut être chargé en émotions. Laissez de la place aux souvenirs, au calme et aux récits.

- **Valoriser l'expérience vécue**

Encouragez votre enfant à partager ce qu'il a appris, à présenter des photos et à garder des liens.

- **Apprivoiser le départ d'un élève étranger ou une élève étrangère**

Il est possible que le départ crée un vide. Parlez-en en famille et célébrez cette belle expérience.

# ANNEXE 1 : FICHE INFORMATIVE

| Fiche informative                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Informations générales                                                                                                                                                                                                                         |
| <ul style="list-style-type: none"><li>Nom officiel :</li><li>Capitale :</li><li>Ville la plus peuplée :</li><li>Population :</li><li>Langue officielle :</li><li>Monnaie :</li><li>Régime politique :</li><li>Chef du gouvernement :</li></ul> |
| Localisation                                                                                                                                                                                                                                   |
| <ul style="list-style-type: none"><li></li><li></li></ul>                                                                                                                                                                                      |
| Paysages et climat                                                                                                                                                                                                                             |
| <ul style="list-style-type: none"><li>Climat :</li><li>Paysages :</li></ul>                                                                                                                                                                    |
| Environnement                                                                                                                                                                                                                                  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>Ville :</li><li>Ambiance :</li><li>Endroits appréciés :</li><li>Habitudes de vie :</li><li>Transports :</li><li>Sécurité :</li><li>Situation politique :</li></ul>                                       |

## Fiche informative

### Culture et identité

- Langue :
- Identité culturelle :
- Population :
- Religion :

### Symboles du Québec

- Fleur :
- Arbre :
- Oiseau :
- Animal emblématique :
- Plat typique :
- Fête nationale :
- Drapeau :

### Tenue vestimentaire et comportements

- Tenue vestimentaire :
- Comportements :
- Valeurs :

### Amitié et relations sociales

- 
- 

### Vie scolaire

- Système scolaire :
- Règles de l'école :
- Cours offerts :
- Activités parascolaires :

## ANNEXE 2 : RÉPONSES AU QUESTIONNAIRE

### 1. Vrai ou faux?

« Je peux apporter des bouteilles de plus de 100 ml dans mon bagage à main sans problème. »

FAUX

### 2. Pourquoi faire une liste de vérification avant de préparer tes valises? Encerle toutes les réponses possibles.

- a) Pour être sûr de ne rien oublier.
- ~~b) Pour pouvoir apporter toute ta garde-robe.~~
- c) Pour faire la distinction entre ce qui est nécessaire et superflu.
- d) Pour gagner du temps et éviter le stress de dernière minute.

### 3. Vrai ou faux?

« Si mes valises sont trop lourdes, la compagnie aérienne peut me facturer des frais supplémentaires. »

VRAI

### 4. Que dois-tu inscrire à l'intérieur et à l'extérieur de TOUS tes bagages?

Ton nom et l'adresse de ta famille d'accueil

### 5. Vrai ou faux?

« Aucun article n'est interdit ou réglementé, je peux amener ce qui me convient dans ma valise. »

FAUX

# ANNEXE 3 : LISTE DE DOCUMENTS IMPORTANTS À APPORTER

Voici la liste des **documents essentiels** que tu dois avoir en ta possession :

## Documents de voyage

- ☐ Passeport valide
- ☐ Pièce d'identité avec photo
- ☐ Copies papier et numériques de toutes les pièces d'identité
- ☐ Visa ou autorisation de voyage électronique (selon la destination et le type de passeport)
- ☐ Données biométriques (si exigées)
- ☐ Billet d'avion ou itinéraire de voyage imprimé et numérique
- ☐ Coordonnées de la famille d'accueil
- ☐ Coordonnées du contact d'urgence

## Assurances et santé

- ☐ Carte d'assurance maladie
- ☐ Preuve d'assurance voyage complémentaire (couvrant maladie, hospitalisation, bagages, annulations, responsabilité civile)
- ☐ Ordonnances médicales
- ☐ Carnet de santé (avec liste des vaccins + groupe sanguin)
- ☐ Preuve de vaccination (le cas échéant)
- ☐ Note du ou de la médecin (le cas échéant)

## Documents officiels et formulaires

- ☐ Lettre d'acceptation de l'école d'accueil
- ☐ Copie du contrat scolaire (si exigé)
- ☐ Lettre de consentement des parents accompagnée de l'acte de naissance de l'élève
- ☐ Déclaration notariée signée par les deux parents dans laquelle ils transfèrent la garde de l'enfant à un tuteur légal ou à une tutrice légale
- ☐ Déclaration d'acceptation rédigée par la personne qui s'occupe de l'enfant mineur dans le pays ou la province d'accueil
- ☐ Fiche d'appréciation de fin de séjour (à faire remplir avant ton retour)



## ANNEXE 4 : LIENS PERTINENTS

### Sensibilisation : Culture et religion

- [La liberté de religion ou de conviction](#)
- [Fais découvrir le Québec](#)
- [Tourisme et loisirs au Québec](#)
- [Comment développer avec succès la sensibilisation aux cultures](#)
- [Se renseigner sur les arts, la langue française, l'architecture, le patrimoine et la culture scientifique du Québec](#)
- [Protéger notre patrimoine et favoriser la créativité \(UNESCO\)](#)

### Santé et sécurité

- [Tel-jeunes : besoin de parler?](#)
- [Fondation Jeunes en tête](#)
- [Conseils aux voyageurs et avertissements par destination](#)
- [Urgence à l'étranger](#)
- [Un bon départ : un guide santé à l'intention des voyageurs canadiens](#)
- [Vivre à l'étranger : un guide à l'intention des travailleurs, étudiants, bénévoles et retraités canadiens à l'étranger](#)
- [Bon voyage, mais... : l'essentiel de l'information pour les Canadiens voyageant à l'étranger](#)

