

## Les Canadiens qui voyagent à l'étranger

### Soyez prêts

- Planifier à l'avance; organiser votre itinéraire aussi tôt et de façon aussi précise que possible.
- Vérifier s'il y a des avertissements aux voyageurs sur le site web du gouvernement du Canada; ajuster vos plans de voyage en conséquence.
- Être clair sur les raisons et les objectifs de votre voyage, surtout si vous voyagez avec Servas ou d'autres programmes de bénévolat, d'apprentissage de langues ou d'expériences culturelles.
- Avoir en main un passeport valide jusqu'à six mois après votre retour de voyage.
- Demander tous les visas nécessaires, en tenant compte du fait que certains visas sont disponibles dans la section arrivée de certains aéroports.
- Se munir d'assurances voyage et d'annulation.
- Tenir compte des différences culturelles et de langage dans toutes vos communications.
- Laisser une copie de tous les documents importants (passeport, carte de crédit, numéros d'identification personnels, prescription, etc.) à un ami ou un membre de votre famille ainsi que dans vos bagages, à l'écart des documents originaux.
- Avoir sous la main les coordonnées des ambassades et/ou haut-commissariats du Canada à l'étranger.
- Survoler les sites web, guides de voyage, cartes et dictionnaires disponibles.
- Selon les pays visités, il peut revenir plus économique d'acheter des billets de transports, d'activités ou autres événements en avance; les billets de train pour l'Europe et le Royaume-Uni peuvent s'avérer moins chers s'ils sont achetés en Amérique du Nord.
- Vider son porte-monnaie ou son sac à main des items inutiles pour le voyage.
- Voyager aussi léger que possible.
- Avoir en main des Euros ou des dollars US en petites coupures pour les pourboires et les cadeaux ainsi que des grosses coupures pour changer votre argent.
- Apporter des vêtements de rechange dans votre bagage à main.
- Apporter des collations pour la durée du voyage jusqu'à la destination finale.

### Se donner le temps de préparer

- Garder en tête que les plans peuvent changer, être patient et flexible reste important.
- Toujours avoir un plan B, s'attendre à l'inattendu.

### Prévoir des communications complexes

- Le courriel n'est pas toujours la meilleure option, surtout s'il y a des défis linguistiques; envisager d'autres moyens de communication pour faire un suivi (ex: téléphone, texto, etc.).
- Apprendre à lire les informations clé (ex: sortie, entrée, toilette, etc.).
- Apprendre des phrases importantes comme des mots d'introduction, des blagues, les nombres et les expressions liées aux transactions.
- Se familiariser avec les coutumes locales, les congés, les traditions en s'informant auprès de gens, de livres ou d'écrits locaux.
- Être au fait que les numéros sans frais ne fonctionnent pas tous à l'extérieur du Canada ou des États-Unis; les compagnies d'assurances et de cartes de crédit acceptent les appels à frais virés à certains numéros.

### À l'arrivée

- Vérifier le contenu de vos bagages.
- S'enregistrer auprès de l'ambassade canadienne ou du Haut-Commissariat en cas d'urgence ou de désastre, surtout si vous restez dans le pays plus d'une semaine.
- Si nécessaire, s'enregistrer auprès de la police locale, surtout si vous restez dans le pays plus d'une semaine.

### Sécurité

- Être conscient de ce qui nous entoure, surtout pour les personnes qui voyagent seules.
- Si une situation devient inconfortable, trouver une façon de s'éloigner.
- Éviter de participer à des événements de désobéissance civile ou révolte.
- Les règles peuvent différer de la maison lorsqu'on se retrouve dans un endroit moins familier; garder en tête que les repères ne sont plus nécessairement les mêmes.
- Rester informé des nouvelles locales à partir de sources d'information crédibles.
- S'informer des normes sociales, particulièrement les relations hommes-femmes ainsi que le climat social et politique.
- Prévoir que les autorités locales n'agissent pas nécessairement dans le meilleur de vos intérêts.
- Si quelqu'un devient trop insistant, rester poli, mais ferme.
- Ne pas hésiter à se fier à l'intuition féminine.
- Éviter de transporter des bijoux de valeur; au besoin les transporter dans un bagage à mains.
- Se munir d'étiquettes d'identification à rabat pour éviter que vos coordonnées soient à la vue de tous.
- Envisager de se prémunir de cadenas approuvés par la Transportation Security Administration (TSA).
- Transporter un appareil photo ou un téléphone intelligent qui se range dans un petit sac.

### Santé

- Discuter des vaccins et des médicaments à prendre avec un médecin ou le centre de santé publique. Certains vaccins peuvent nécessiter plusieurs doses au cours des mois précédant le départ.
- Envisager d'avoir une lettre d'un médecin pour transporter des médicaments.
- S'informer des exclusions et des limites des assurances santé pour les voyages à l'étranger.
- Discuter des modalités pour élargir votre couverture de soins de santé à l'étranger.
- Apporter des doses de médicaments pour couvrir une plus longue période que la durée du voyage.
- Tous les médicaments devraient être placés dans leur contenant original et transportés dans les bagages à mains.
- NOTE: certains médicaments qui ne sont pas disponibles au Canada peuvent être trouvés à l'étranger à des prix plus avantageux.
- Pour les gens qui ont besoin de seringues, prévoir une lettre de votre médecin; toujours déclarer les seringues avant de passer les barrières de sécurité.
- Envisager d'apporter de l'Acidophilus et du Pepto-Bismol pour réduire les maux d'estomac.
- Apporter une paire de lunettes de vue supplémentaire.

### Finances

- Si vous prévoyez rester à l'extérieur du pays pour une longue période de temps, penser à informer votre banque et vos fournisseurs de cartes de crédit.
- S'informer des taux de change et prévoir les coûts du voyage en monnaie locale.
- Avoir en main différentes méthodes de paiement : cartes de crédit et de débit, carte prépayée, monnaie locale ainsi que des Euros et des dollars US en argent comptant.
- Noter que les cartes à bandes magnétiques sont peu à peu éliminées et remplacées par des cartes à puce.
- Évaluer vos habitudes de dépenses.
- S'informer des frais de départ et d'arrivée du pays.
- Les banques, les guichets automatiques et les aéroports offrent souvent le taux de change approuvé par le gouvernement.
- Les frais bancaires, de cartes de crédit ou de transactions en guichet automatique sont souvent plus élevés pour les transactions internationales.
- Les chèques de voyage sont de moins en moins utilisés.
- En utilisant une carte de crédit, vérifier régulièrement les relevés de transaction en ligne régulièrement.

- Garder tous les reçus, incluant les reçus d'échange monétaire. NOTE: les reçus peuvent être en langue étrangère.

#### Urgence et criminalité

- S'informer des mesures à prendre et qui contacter en cas d'urgence.
- Éviter d'acheter ou d'échanger des biens sur le marché noir.
- Rappel : être étranger vous rend visible.
- Vous êtes soumis aux lois en vigueur dans le pays visité. L'ignorance de la loi ne peut PAS servir de défense en cour de justice.
- La gravité des peines peut varier considérablement de ce qui est imposé au Canada.
- Si vous vous faites arrêter, garder en tête qu'il est très rare que le gouvernement du Canada vienne en aide aux voyageurs. Se référer au site suivant:  
<https://travel.gc.ca/travelling/publications/guide-for-canadians-imprisoned-abroad>

#### Culture: Attitudes

- Rappelez-vous que vous êtes un invité dans le pays où vous voyagez.
- Les gens locaux vont vous reconnaître comme représentant du Canada; véhiculez les valeurs canadiennes.
- Soyez respectueux; parlez poliment et à voix basse.
- Attention aux préjugés. Soyez ouvert aux autres cultures.
- Dans un dialogue politique, rappelez-vous que la plupart des gens savent que les actions des gouvernements ne sont pas toujours en accord avec les croyances des individus.
- Ne porter pas de critiques négatives sur le gouvernement du pays que vous visitez.
- Le concept de l'espace personnel peut avoir une signification différente selon le pays.
- Les lois anti-tabac en Amérique du Nord peuvent être différentes ailleurs dans le monde, soyez indulgents.

#### Culture: Comportement

- Ne jamais prendre de photos d'individus sans leur autorisation. S'ils acceptent, vous pouvez être dans l'obligation de les payer.
- Les perceptions culturelles du toucher et de l'espace personnel varient selon les cultures.
- Ne pas pointer du pied les gens ni les toucher sur la tête.
- Utiliser vos bras et vos mains pour pointer et non vos doigts.
- Soyez attentifs aux gestes de vos mains, ils peuvent être mal interprétés.
- Visiter [Guide.CultureCrossing.net](http://Guide.CultureCrossing.net) pour apprendre plus sur les gestes et les tabous.
- Ne pas faire de promesse que vous ne pouvez pas honorer.
- Informez vous à qui remettre un pourboire et de combien.

#### Culture: Vestimentaire

- Porter des fibres naturelles comme la laine et le coton; évitez les synthétique en pays chaud.
- Si vous voyagez dans un endroit où il faut souvent enlever ses souliers, ayez des souliers d'intérieur.
- Si vous restez dans un endroit peu familier, habillez- vous pour ne pas vous faire remarquer.
- Avant de vous habillez, pensez aux coutumes et aux croyances locales.
  - En Occident, on porte le noir aux funérailles; en Asie, c'est le blanc que l'on porte.
  - Choisissez plutôt des couleurs non extravagantes comme le bleu, le beige ou le gris.
- Ne pas vous habiller en shorts ou en décolté si ce n'est pas la coutume.
- Porter des pantalons ou de longues jupes si approprié; considéré un châle pour les femmes.
- En entrant dans des lieux sacrés, gardez vos épaules et genoux couverts, ainsi que vos pieds et vos chevilles.
- Éviter le port de vêtements troués ou trop amples surtout sur des sites religieux.

- Ayez de bons souliers en cuir confortable, pas de souliers de sports; les garder bien cirés et en bon état.
- Éviter des vêtements avec des symboles religieux ou militaires ainsi qu'avec de grands noms ou des mots vulgaires.
- Les couleurs foncées (comme le bleu et le noir) attirent les insectes.

### Électroniques

- Réduire les frais de téléchargements et de recherche en les faisant avant votre départ.
- Vérifier le voltage de vos appareils et assurez-vous d'avoir les adaptateurs nécessaires.
- Vérifiez le service international qu'offre la compagnie de votre cellulaire avant de partir. Songez à vous procurer une carte SIM internationale.
- Songez à d'autres alternatives comme Skype ou des cartes téléphoniques locales et internationales.
- Sauvegardez les copies de vos documents pour l'accès sans internet.
- Réévaluer la sécurité de vos mots de passe.
- Les changements de température extrêmes peuvent affecter la durée de vie et le fonctionnement de la batterie.
- Portez des appareils près de votre corps.
- Ne vous distrayez pas lorsque vous utilisez de l'électronique dans les espaces publics.
- Achetez une assurance pour vos appareils.
- Gardez l'électronique verrouillée lorsqu'il n'est pas utilisé.
- Ne connectez-vous pas à des comptes sensibles lors de l'utilisation de la Wi-Fi publique.
- Sauvegardez les périphériques avant votre départ et lorsque vous séjournez avec vos amis en voyage.
- Gardez les sauvegardes actuelles en synchronisant avec le stockage Web comme Dropbox.
- Installez des applications pour aider à récupérer l'électronique perdue ou à supprimer des données à distance.
- Considérez les protections contre l'écrémage RFID (identification par radio fréquence).

### Voyages locaux

- Considérez un permis / permis de conduire international.
- L'assurance de location de voiture peut souvent faire partie de votre propre assurance automobile.
- Considérez les locations de taxis loin de l'aéroport et des entrées d'hôtel pour des tarifs moins chers.
- Ne supposez jamais que le chauffeur de taxi connaisse votre destination. En cas de doute, demandez à quelqu'un avant votre départ.
- La règle universelle de la marchandise de taxi est que, une fois que les deux parties s'entendent sur un tarif avant de partir, elles ne peuvent pas non plus rouvrir les négociations.
- Considérez diverses options de voyage locales.

### Choc des cultures

- ... Se définit comme ayant de fortes émotions en réponse à un environnement différent.
- Apportez quelque chose qui vous rappelle la maison (p. Ex. Ours en peluche, photographies).
- Rappelez-vous que différentes cultures regardent les choses différemment: importance de la famille; Mélange de classe sociale; Interactions de genre; humour; individualisme; temps; matérialisme; espace personnel; Et l'étiquette.
- ... Peut conduire au stress, à la dépression, à la nostalgie, à la perte d'appétit, à l'irritabilité; Les stéréotypes et les maladies physiques.
- Les stratégies d'adaptation sont: identifier la source de ces émotions; Parler à d'autres personnes; Et rester en contact avec la maison.