

Université 
de Montréal
et du monde.



Guide des séjours
d'études hors Québec

C'est un départ... ou presque!

Réaliser un séjour d'études hors Québec est un parcours riche en émotions. À l'excitation devant l'aventure qui s'annonce s'ajoutent les démarches administratives à compléter, le stress des délais à respecter et l'incertitude de l'inconnu. Pour vivre cette expérience en douceur, il sera bon d'utiliser trois de vos atouts : votre sens de l'organisation, votre patience et surtout, votre sens de l'humour! Ah oui, il faut aussi ne pas détester remplir quelques formulaires...

Si vous avez des doutes ou des questions lors de la préparation de votre séjour, n'hésitez pas à nous écrire à echange@umontreal.ca. Nous accompagnons les étudiantes et étudiants de l'Université de Montréal dans leur projet d'études hors Québec et nous nous ferons un plaisir de vous aider dans vos démarches.

Le séjour qui vous attend constitue une expérience de vie exceptionnelle très formatrice. Ouvrez grand vos yeux et vos oreilles et profitez au maximum de chaque instant.

Bonne route!

L'équipe d'UdeM international
international.umontreal.ca

*Guide à consulter
tout au long de votre
séjour à l'étranger*



Outils, démarches, ressources et informations pratiques : ce guide a été conçu par l'équipe d'UdeM international afin de bien vous orienter avant, pendant et au retour de votre projet d'études hors Québec.

Table des matières

Échéancier des choses à faire 6

- Avant mon départ 6
- Pendant mon séjour 7
- À mon retour 7

Rôles d’UdeM international 9

- Notre accompagnement durant le séjour 9
- Contacts 9
- Attestation de participation à un séjour d’études hors Québec et de garantie financière 9
- Inscription et droits de scolarité 10
- Autres services offerts à la communauté étudiante 10

Information spécifique au programme d’échanges 11

- Inscription au programme d’échanges 11
- Refus ou désistement 11
- Inscription à l’établissement d’accueil, choix de cours et modification de crédits 11
- Attestation d’inscription à l’établissement d’accueil 12
- Réussite aux cours et plagiat 12
- Relevé de notes de l’établissement d’accueil 12
- Reconnaissance des cours en équivalence à l’UdeM 13

Bourses et financement 14

- Prêts et bourses 14
- Bourse de mobilité du MES 14
- Bourses pour la mobilité inclusive 14
- Bourses de recherche Mitacs Globalink 14
- Les Offices jeunesse internationaux du Québec (LOJIQ) 16
- Autres sources de financement 16
- Budget 16

Questions financières 17

- Procuration 17
- Gérer son argent 17
- Déclaration de revenus (impôts fédéral et provincial) 18

Documents de voyage 18

- Passeport 18
- Double citoyenneté 18
- Visa d’études 19
- Permis de travail 20
- Exigences d’entrée et de sortie par pays (même en transit!) 20
- Inscription au registre des étrangers 20
- Billet d’avion 20

Assurances 21

- Régie de l’assurance maladie du Québec 21
- Entente intergouvernementale en matière de santé 22
- Assurance médicale complémentaire 22
- Assurance responsabilité civile 23
- Assurance annulation de voyage et perte de bagages 23
- Assurance pour la communauté étudiante internationale de l’UdeM 24

Hébergement 27

- Types de logement 27
- Recherche de logement 28
- Signature d’un bail à l’étranger 29

Communications 29

- Appels internationaux 29
- Internet et cellulaire 30
- Authentification à deux facteurs 30

Santé 30

- Médicaments personnels 30
- Vaccination et cliniques santé-voyage 31
- Pendant le séjour 31
- Santé psychologique 32
- Consultation médicale 32

Sécurité 33

- Les incontournables d’un séjour sécuritaire 33
- Conseils généraux 33
- Documents de voyage – Précautions 33
- En cas d’urgence 34
- Voyager consciencieusement 36

Expérience interculturelle 38

- Notion de culture 38
- Adaptation culturelle 39
- Rôle de l’ambassadrice et de l’ambassadeur 41
- Choc culturel inversé (*blues* du retour) 42

Annexes 43

- Aperçu des principales dépenses 44
- Budget 45
- Aide-mémoire pour bagages 46
- Documents à laisser à une ou un proche au Québec 47
- Coordonnées utiles en santé 47
- Compagnies d’assurance 48
- Coordonnées des services gouvernementaux 48
- Autres ressources 49
- Références bibliographiques 50



Échéancier des choses à faire

Avant mon départ

Six mois et plus avant mon départ

L'état des lieux

- ☐ M'assurer que mon passeport est à jour.
- ☐ M'informer des financements disponibles (En route vers la mobilité inclusive, Mitacs, LOJIQ, etc.)
- ☐ M'informer sur mon pays d'accueil à propos de la culture, de la formation universitaire, de l'administration, de la santé, de la sécurité, etc.
- ☐ Perfectionner mon niveau de langage, au besoin.
- ☐ Cibler les sites qui m'aideront à trouver un logement.
- ☐ Consulter les avertissements de sécurité émis par le gouvernement canadien pour mon pays d'accueil.

Quatre mois avant mon départ

Le côté pratique

- ☐ Acheter mes billets d'avion.
- ☐ Faire mes demandes de bourses.
- ☐ Vérifier si ma couverture d'assurance est adéquate.
- ☐ Consulter le site web de l'ambassade ou du consulat de mon pays d'accueil pour connaître le type de visa requis et les modalités pour l'obtenir.
- ☐ Faire mon budget (transport, nourriture, etc.)

Trois mois avant mon départ

La santé et sécurité

- ☐ Consulter un professionnel ou une professionnelle de la santé pour discuter de mon état de santé et des recommandations à prendre en compte (vaccination, équipements sanitaires, médicaments, etc.).
- ☐ Vérifier auprès d'une clinique santé-voyage la vaccination requise.
- ☐ Acheter mes médicaments personnels et renouveler mes prescriptions.
- ☐ Contacter la RAMQ pour l'aviser de mon départ (si plus de 6 mois) et, le cas échéant, pour remettre les documents relatifs aux ententes intergouvernementales de santé (voir page 22).

Deux mois avant mon départ

L'argent

- ☐ Contacter mon institution financière pour planifier l'accès à mon argent (il est préférable d'avoir en votre possession une 2^e carte, en cas de perte ou de vol).
- ☐ Demander de l'aide financière aux études (voir page 14).
- ☐ Faire une procuration pour désigner une personne qui s'occupera de l'aspect financier durant mon séjour (voir page 17).
- ☐ Réserver un logement temporaire dans mon pays d'accueil (voir page 27).

La sécurité

- ☐ Remplir la Déclaration de séjour.

Un mois avant mon départ

La vie universitaire

- ☐ Régler mes dossiers auprès de l'UdeM (voir pages 11 à 13).
- ☐ Vérifier mon inscription dans mon Centre étudiant (voir page 11).
- ☐ **Programme d'échanges** : noter les coordonnées de ma ou mon responsable des échanges à l'UdeM.
- ☐ **Bourses pour la mobilité inclusive** : créer mon profil sur le portail du programme Expérience compétences mondiales d'Universités Canada et faire ma demande de versement de bourse.
- ☐ Laisser une photocopie de mes documents importants à quelqu'un au Québec (voir page 47).
- ☐ M'informer sur l'actualité de mon pays d'accueil. Télécharger ce guide.

Une semaine avant mon départ

- ☐ Me procurer des devises de mon pays d'accueil.
- ☐ Faire mes valises pour vérifier qu'elles ne pèsent pas plus que le poids permis.
- ☐ Faire les derniers achats essentiels.
- ☐ M'inscrire au registre des Canadiens à l'étranger sur le site web d'Affaires mondiales Canada ou m'informer auprès de l'ambassade de mon pays de citoyenneté.

- ☐ Noter et conserver les numéros de téléphone utiles, comme celui de l'Ambassade canadienne ou du consulat canadien, d'un proche et de mon institution financière.
- ☐ **Authentification à double facteur** : modifier mes paramètres pour qu'elle se fasse avec un courriel personnel, par exemple.

Pendant mon séjour

Dès mon arrivée à destination

- ☐ M'inscrire, si nécessaire, au registre des étrangers de mon pays d'accueil.
- ☐ Contacter le bureau international de mon université d'accueil et assister aux séances d'orientation.
- ☐ Prendre connaissance des numéros d'urgence (voir page 34) et repérer l'hôpital le plus près de mon lieu de résidence.
- ☐ **Programme d'échanges** : m'inscrire à mon université d'accueil et faire valider mon contrat d'études final par ma ou mon responsable des échanges à l'UdeM (voir page 11).

Dans les semaines suivant mon arrivée

- ☐ **Programme d'échanges** : effectuer, au besoin, une modification d'inscription auprès de l'équipe d'UdeM international (maximum un mois après le début du trimestre) (voir page 11).
- ☐ Payer mes droits de scolarité (UdeM).
- ☐ Fournir ma preuve de présence à l'équipe d'UdeM international.

Au cours de mon séjour

- ☐ **Bourse pour la mobilité inclusive** : confirmer la réception de ma bourse et soumettre une preuve de présence à l'international.
- ☐ Partager mon expérience par le biais du groupe Facebook *L'étudiant migrant* ou sur Instagram en identifiant @udem_international.

Au début du deuxième trimestre d'un programme d'échanges

- ☐ Envoyer ma deuxième preuve d'inscription à l'équipe d'UdeM international.
- ☐ Faire valider mon contrat d'études final pour mon deuxième trimestre par ma ou mon responsable des échanges à l'UdeM.
- ☐ Au besoin, effectuer une demande de modification d'inscription auprès d'UdeM international (maximum un mois après le début du trimestre) (voir page 11).

Quelques semaines avant la fin de mon séjour

- ☐ Noter les noms et coordonnées de mes professeures et professeurs en cas de besoin.
- ☐ **Programme d'échanges** : vérifier avec mon université d'accueil la manière dont mon relevé de notes me sera transmis (voir page 12).
- ☐ Payer les frais en attente (retard à la bibliothèque, accès au centre sportif, etc.) à mon université d'accueil, le cas échéant.
- ☐ Finaliser les derniers détails avec ma ou mon propriétaire ou les résidences universitaires.
- ☐ Fermer mon compte bancaire à l'étranger.

À mon retour

- ☐ **Programme d'échanges** : soumettre mon relevé de notes à mon département et remplir le formulaire de demande d'équivalences pour faire reconnaître mes cours en équivalence. Remplir le formulaire d'évaluation de séjour (voir pages 12 et 13).
- ☐ **Bourse pour la mobilité inclusive** : remplir un formulaire de retour une fois mon projet terminé.
- ☐ Pourquoi pas : m'impliquer comme bénévole dans les activités de promotion des séjours d'études hors Québec ou postuler pour l'emploi de correspondant(e) campus.





Grâce à mon échange, j'ai pu découvrir une nouvelle facette de moi-même. Cela m'a également ouvert les yeux sur la chance que j'avais d'étudier à l'étranger, de pouvoir voyager tout en touchant une bourse de mobilité. On revient changé, grandi, avec l'envie de repartir à la découverte du monde.

Solène Mal, étudiante en programme d'échanges au Maroc

Rôles d'UdeM international

Nous accompagnons les étudiantes et étudiants de l'Université de Montréal avant, pendant et après leur séjour d'études hors Québec. Notre équipe de mobilité étudiante pourra vous appuyer dans vos démarches et vous porter conseil.

Notre accompagnement durant le séjour

Vous recevrez plusieurs messages de notre part pendant votre séjour d'études hors Québec. Pour vous assurer que votre dossier est en ordre et que votre séjour se déroule sans anicroche, prenez le temps de les lire attentivement; il s'agit de rappels importants concernant la bourse de mobilité, votre statut d'inscription, les étapes importantes entourant votre séjour, etc. Ces messages seront envoyés à votre courriel institutionnel. Considérez, avant de partir, le paramétrage de l'authentification à deux facteurs pour accéder à votre courriel institutionnel (page 30).

Contacts

Vous participez à un programme d'échanges et avez des questions précises sur votre université ou votre ville d'accueil? Après votre formation prédépart, vous recevrez par courriel les coordonnées des étudiantes et étudiants séjournant ou ayant déjà séjourné dans votre destination d'études. Contactez-les!

Attestation de participation à un séjour d'études hors Québec et de garantie financière

À votre demande seulement, nous pourrions émettre une attestation de participation à un séjour d'études hors Québec et de garantie financière. Ce document confirme les dates de votre projet ainsi que le montant de la bourse qui vous est octroyée, si applicable.



Le groupe Facebook *L'étudiant migrateur* est une précieuse source d'information puisqu'il réunit des étudiantes et des étudiants qui ont déjà réalisé un séjour d'études hors Québec, qui le font présentement ou qui s'apprêtent à partir. Vous pourrez ainsi leur poser vos questions et demander conseil.

Le compte *Instagram d'UdeM international* montre le quotidien d'étudiants et d'étudiantes qui vivent une expérience d'études à l'étranger. Une source d'inspiration en continu!

Vous pourriez en avoir besoin pour :

- faire votre demande de visa;
- obtenir l'assurance médicale de voyage auprès de l'ASEQ (assurance offerte par la FAÉCUM) ou faire les démarches auprès de la RAMQ, voir pages 21 à 24;
- prouver que vous bénéficiez de fonds suffisants pour la durée de votre séjour à l'étranger lors de votre demande de visa;
- valider votre projet auprès de LOJIQ (cette attestation étant considérée comme la lettre d'acceptation de l'Université de Montréal ou la lettre de l'université d'origine – voir la bourse LOJIQ, page 16).

L'attestation sera émise uniquement sous présentation de :

- votre lettre d'acceptation officielle si vous réalisez un programme d'échanges ou la lettre d'invitation de votre établissement d'accueil pour les autres projets; et
- votre lettre d'offre de bourse si vous y avez droit.

Notez que les documents électroniques sont acceptés.

L'envoi de l'attestation n'est pas automatique; assurez-vous de la demander afin de la recevoir.



Vous réalisez un stage ou un séjour de recherche? Il est impératif que le trimestre d'inscription de votre activité internationale concorde avec le moment où vous êtes hors Québec. Si votre dossier n'est pas conforme, cela compromettra l'obtention de votre bourse de mobilité.

Inscription et droits de scolarité

UdeM international s'occupe des inscriptions au programme d'échanges auprès du Bureau du registraire. Assurez-vous, que vous avez bien été inscrit ou inscrite au sigle d'échange de l'UdeM dans votre Centre étudiant, avant votre départ.

L'inscription générera une facture de droits de scolarité. Vous devrez donc payer, comme à l'habitude, vos droits de scolarité à l'UdeM, incluant tous les frais afférents. Votre facture étudiante sera disponible dans votre Centre étudiant.

N'oubliez pas d'acquitter la totalité des droits de scolarité exigés pour votre trimestre avant la date limite de paiement à l'UdeM, et ce, même si vous êtes hors Québec. Le contraire pourrait générer un blocage dans votre Centre étudiant et empêcher le versement de votre bourse de mobilité.

Comment payer une facture >

Autres services offerts à la communauté étudiante

Les études sont une source de stress pour vous? Bénéficiez de conseils du Soutien à l'apprentissage afin de vous aider à adopter de bonnes pratiques (méthodes d'études, gestion de temps) et à connaître les bons outils pour favoriser votre succès. Moyennant des frais, vous pourriez bénéficier d'un certain soutien à distance en fonction de vos besoins.

Consulter les ateliers et les outils disponibles

Vous estimez avoir besoin d'accommodements pour mener à bien vos études en raison d'un trouble de l'apprentissage ou d'un diagnostic médical? Vous avez déjà recours aux services du **Soutien aux étudiants en situation de handicap**? Consultez votre conseillère ou votre conseiller pour obtenir les papiers justificatifs et renseignez-vous sur les possibilités d'accommodements de votre établissement d'accueil. Notre équipe peut également vous guider dans vos démarches.

Le **Centre étudiant des Premiers Peuples** a pour mandat de créer les conditions optimales pour la reconnaissance, l'épanouissement et la réussite des membres de la communauté étudiante autochtone au sein de l'UdeM, en leur proposant un accompagnement sur mesure. N'hésitez pas à contacter son équipe si vous souhaitez obtenir un soutien lors de votre séjour d'études hors Québec.

Vous avez de la difficulté à gérer une situation dans votre vie personnelle? Sachez qu'il est possible d'avoir recours, avant votre départ, aux conseils d'une ou d'un psychologue du **Centre de santé et de consultation psychologique** des Services à la vie étudiante. Les consultations sont offertes à prix raisonnables.

L'adaptation à votre nouvel environnement à l'étranger est un défi et vous éprouvez de la difficulté dans votre pays d'accueil? Nous vous invitons à :

- vérifier auprès de votre établissement d'accueil s'il existe un service de soutien psychologique;
- **contacter** les membres de l'équipe d'UdeM international, qui pourront vous écouter et vous diriger vers les bonnes ressources.

Le Programme mieux-être (ressources en santé mentale de l'ASEQ) vise à améliorer la santé mentale et le bien-être de la communauté étudiante de l'UdeM. Selon le pays où vous vous trouvez, vous pouvez communiquer par téléphone, courriel, clavardage ou vidéoconférence avec des spécialistes d'une variété de domaines.

Information spécifique au programme d'échanges

Inscription au programme d'échanges

Vous n'avez pas à vous inscrire à des cours à l'UdeM pour la période pour laquelle vous séjournerez à l'extérieur du Québec. Notre équipe demandera votre inscription en programme d'échanges en août pour un départ à l'automne, et en novembre ou décembre pour un départ à l'hiver.

Votre inscription correspondra au nombre de crédits déclarés dans votre contrat d'études et ayant été approuvés par la personne responsable des échanges de votre département, école ou faculté de l'UdeM.

Il vous faudra vérifier, dans votre Centre étudiant, que le nombre de crédits inscrits correspond à votre projet. L'inscription se fera en bloc et apparaîtra de cette manière : DIV3112 (les deux derniers chiffres indiquant le nombre de crédits que vous allez suivre par trimestre). Si ce n'est pas le cas, veuillez nous en aviser dans les meilleurs délais.

Sachez qu'à partir du moment où vous déposez un dossier de candidature, nous considérons que vous partirez en programme d'échanges et vous serez inscrite ou inscrit comme tel. **Cette inscription annulera un choix de cours que vous auriez pu faire au préalable.** C'est pourquoi il est impératif de nous aviser dans les plus brefs délais si votre candidature est refusée par l'établissement d'accueil, si vous avez une préoccupation par rapport à l'inscription en programme d'échanges ou si vous ne souhaitez plus partir (voir la section suivante).

Refus ou désistement

Dans l'éventualité où votre candidature est malheureusement refusée par l'établissement d'accueil, ou que vous ne souhaitez plus partir en programme d'échanges, vous devrez rapidement en informer l'équipe d'UdeM international et votre unité académique à l'UdeM. En cas de désistement, il faudra remplir **ce formulaire** et nous le faire parvenir dans les meilleurs délais.

Si votre inscription en programme d'échanges a déjà été complétée à l'UdeM, nous demanderons qu'elle soit annulée. Il faudra alors compter un délai d'une à deux semaines avant que le changement ne soit effectif et que vous puissiez vous inscrire à des cours à l'UdeM. Notez bien qu'il est de votre responsabilité de procéder à votre inscription aux cours.

Si vous aviez prévu étudier hors Québec pendant deux trimestres, veuillez prendre en considération que :

- vous pourriez avoir signé un bail ou contrat de résidence qui ne permette pas de recevoir de remboursement pour des dépenses déjà engagées;
- vous pourriez avoir à déboursier davantage pour changer la date de votre vol de retour.

Inscription à l'établissement d'accueil, choix de cours, modification de crédits

Une fois à destination et la rentrée entamée, voici comment vérifier que votre dossier est en ordre :

1. Assistez aux rencontres d'accueil pour les étudiantes et étudiants internationaux organisées par votre établissement d'accueil.
2. Effectuez votre véritable choix de cours à l'établissement d'accueil en vous inscrivant une fois sur place (si ce n'est pas déjà fait).
3. Remplissez votre contrat d'études final et faites-le approuver par la personne responsable des échanges de votre département, école ou faculté de l'UdeM.

Si le nombre de crédits indiqué dans votre Centre étudiant demeure équivalent au nombre de crédits à l'étranger, conservez précieusement une copie du contrat d'études final. Notre équipe n'aura pas besoin d'être informée de votre choix de cours final si le nombre de crédits demeure le même.

4. Lorsque le nombre de crédits doit être modifié (par exemple, augmentation de 12 à 15 ou diminution de 15 à 12), il vous faudra soit :

- envoyer le contrat d'études final signé par la personne responsable des échanges de votre programme et vous-même à UdeM international, en précisant le besoin d'effectuer une modification de crédits; **ou**
- demander à la personne responsable des échanges de votre département, école ou faculté de l'UdeM de faire parvenir un message par courriel à l'équipe d'UdeM international (voir le modèle à la page 12).



Vous avez quatre semaines après le début de vos cours à l'étranger pour faire une demande de modification de crédits. Après ce délai, il ne sera plus possible de procéder à une modification.

Prévoyez environ deux semaines en délai de traitement de la modification de crédits.

Important : il faudra conserver une inscription à temps plein tout au long de votre séjour d'études, soit un minimum de 12 crédits par trimestre au premier cycle et un minimum de 6 ou 9 crédits aux cycles supérieurs dans votre établissement d'accueil.

Modèle de message pour la modification de crédits :

Par la présente, je soussigné(e),

responsable des échanges du département de

à l'Université de Montréal, approuve la modification de crédits de _____ à _____ crédits pour le trimestre 20_____ de l'étudiant(e).

Attestation d'inscription à l'établissement d'accueil

Vous devrez nous faire parvenir une attestation qui confirme votre inscription à l'établissement d'accueil, une fois qu'elle sera finalisée (une photo de votre carte étudiante constitue une preuve officielle).

Les étudiantes et étudiants qui partent deux trimestres doivent fournir une attestation d'inscription pour chacun d'entre eux. La deuxième attestation doit être datée à partir du début du second trimestre. Elle est généralement émise par le service des relations internationales de l'établissement d'accueil.

Vous pouvez utiliser le [modèle disponible en ligne](#) et demander qu'une personne autorisée le remplisse.

Réussite aux cours et plagiat

Les politiques concernant le plagiat et la réussite aux cours à votre établissement d'accueil peuvent différer de celles de l'UdeM.

Pour maximiser votre réussite, il est essentiel de bien comprendre vos plans de cours et de connaître les types d'évaluation que vous aurez à faire pendant votre trimestre. Par exemple, vous pourriez avoir à faire des examens finaux oraux ou avoir un seul examen ou travail qui compte pour 100 % de votre trimestre. Aussi, informez-vous sur les possibilités d'une éventuelle reprise d'examen.

Attention aux voyages ou aux retours anticipés : votre établissement d'accueil peut organiser des séances d'examens finaux plusieurs semaines après la fin des cours. Regardez bien le calendrier universitaire!

En l'absence de plan de cours, essayez d'obtenir des balises claires et écrites. Posez rapidement des questions à vos enseignantes et enseignants ainsi qu'à vos collègues de classe; cela vous aidera à planifier votre étude.

Si vous éprouvez des difficultés dans un ou plusieurs de vos cours (prise de notes, mauvaise compréhension en raison de la langue, mauvais résultats à un examen de mi-session), informez-vous des mesures d'aide que votre établissement d'accueil peut vous fournir.

Si aucune ressource n'est disponible dans votre établissement d'accueil, sachez que vous pouvez avoir recours à divers services offerts à la communauté étudiante à l'UdeM, même à distance (voir page 10).

Relevé de notes de l'établissement d'accueil

Avant de rentrer chez vous, vérifiez s'il est possible de récupérer votre relevé de notes ou demandez à l'établissement d'accueil à quel moment et à quel endroit vous pourrez l'obtenir. Il est possible que l'établissement envoie votre relevé à votre adresse personnelle ou à l'UdeM. S'il est envoyé à l'UdeM, nous vous en informerons par courriel afin que vous puissiez le récupérer à nos bureaux. La plupart des établissements envoient des relevés électroniques et leurs délais d'émission peuvent être plus longs qu'à l'UdeM.

Assurez-vous que votre établissement d'accueil ait les bonnes coordonnées de l'Université de Montréal, soit :

Envoi postal standard
Université de Montréal
UdeM international
C.P. 6128, succursale Centre-ville
Montréal QC H3C 3J7 Canada

Envoi par courrier recommandé seulement
Université de Montréal
UdeM international
3744, rue Jean-Brillant, bureau 581
Montréal QC H3T 1P1 Canada

Lorsque le relevé de notes ne s'accompagne pas d'une explication sur les modes d'évaluation et la valeur des notes accordées, vous pouvez demander une lettre explicative à l'établissement d'accueil (de la part d'une professeure, d'un professeur ou du service des relations internationales, par exemple).

Évaluation de séjour

Si vous avez pris part à un programme d'échanges, notre équipe vous demandera de remplir une **évaluation de votre séjour d'études**. Celle-ci nous permettra de recueillir de l'information de première main sur votre destination d'études et sur l'appréciation générale de votre séjour.

Les personnes qui obtiennent une bourse pour la mobilité inclusive devront également remplir un formulaire de retour une fois leur projet d'études hors Québec terminé.

Avec votre consentement, votre évaluation pourra être mise à la disposition des futurs étudiants et étudiantes en séjour d'études. C'est une bonne façon de partager votre expérience.

Reconnaissance des cours en équivalence à l'UdeM

Une fois que vous aurez obtenu votre relevé de notes, vous devrez le remettre à votre unité académique de l'UdeM. Cet exercice est essentiel pour l'obtention des équivalences des cours suivis et réussis correspondant à l'approbation préalable de votre unité académique à l'UdeM.



Vous prévoyez faire une demande d'admission aux cycles supérieurs (2^e et 3^e cycles) et considérez aussi effectuer une demande de bourse pour l'année universitaire qui suivra votre retour de l'étranger? Informez-vous sur la démarche à suivre et les dates limites auprès des Études supérieures et postdoctorales et du département approprié.

Études supérieures et postdoctorales
esp-admission@esp.umontreal.ca
esp.umontreal.ca

Les notes obtenues à l'étranger n'apparaîtront pas sur votre relevé à l'UdeM; vous obtiendrez la mention « équivalence » sur votre relevé de notes. Vous disposez d'un délai de six mois suivant la fin de votre trimestre d'échanges pour demander les équivalences, sans quoi les crédits pourraient ne pas être accordés.

- 1^{er} cycle : les cours réussis selon les barèmes de l'établissement d'accueil et approuvés sur le contrat d'études seront reconnus en équivalences.
- Cycles supérieurs : les cours approuvés sur le contrat d'études seront reconnus en équivalences s'ils correspondent aux exigences du **Règlement pédagogique des études supérieures et postdoctorales de l'UdeM**, article 15.

Si vous avez une version papier officielle du relevé de notes, gardez-la précieusement puisqu'elle pourrait vous être demandée ultérieurement (emploi futur, admission aux cycles supérieurs, bourse, etc.)



Bourses et financement

Prêts et bourses

Puisque votre inscription à l’UdeM demeure valide pendant votre séjour d’études, vous pouvez toujours vous prévaloir, si vous êtes admissible, du Programme de prêts et bourses de l’Aide financière aux études du ministère de l’Enseignement supérieur (MES).

Prenez note que la bourse de mobilité du Programme de bourses du MES (à ne pas confondre avec l’Aide financière aux études) ne devrait pas réduire le montant de votre aide financière si certains montants par année ne sont pas dépassés. Pour vous en assurer, il serait préférable de faire vérifier votre dossier auprès de l’équipe de l’Aide financière et des bourses des Services à la vie étudiante.

- L’**Aide financière aux études** du Québec est une référence incontournable. Pour évaluer le montant de votre aide financière, ce service considérera que vous ne résidez pas chez vos parents durant votre séjour hors Québec. Cependant, s’il considère que vous résidez actuellement chez vos parents, votre calcul pourrait changer.
- S’il s’agit de votre première demande d’aide financière et que vous avez des questions à ce sujet ou si vous souhaitez obtenir des conseils pour votre planification financière et budgétaire, n’hésitez pas à communiquer avec l’équipe de l’**Aide financière et bourses** de l’UdeM (514 343-6145).

Bourse de mobilité du MES

Si vous avez reçu une lettre d’offre de bourse de mobilité du MES de la part d’UdeM international, lisez-la attentivement, car elle vous informera des modalités à suivre pour le versement du financement. Le versement de la bourse n’est pas automatique; vous devrez soumettre un certain nombre de documents pour la commander.

Pour le programme d’échanges : vous disposez d’un délai de 30 jours après le début de votre séjour hors Québec pour commander votre bourse.

Puisque cette étape engendre des délais, prévoyez d’autres fonds pour vos frais de départ, d’installation, etc.

De plus, une fois à destination, vous devrez fournir une confirmation de votre présence à l’extérieur du Québec (voir section sur l’Attestation de l’inscription à l’établissement d’accueil, page 12). Ceci complètera votre dossier de bourse de mobilité auprès de l’UdeM.

N’oubliez pas que la bourse de mobilité doit apparaître dans votre déclaration de revenus. La Direction des finances de l’UdeM vous enverra les feuillets fiscaux par la poste à l’adresse indiquée dans votre Centre étudiant. Il est donc important de maintenir vos renseignements à jour.

Bourses pour la mobilité inclusive

Elles favorisent la réalisation de séjours d’études à l’international chez la population étudiante de premier cycle issue :

- des Premiers Peuples
- en situation de handicap
- ayant un besoin financier déterminant empêchant la réalisation d’un tel projet

Les projets d’études admissibles sont les échanges étudiants, les formations créditées, les stages et les séjours de recherche. Des montants plus importants sont offerts, tout comme des mesures d’accompagnement adaptées pour les personnes qui en auraient besoin, afin qu’elles puissent mener leur séjour d’études hors Québec dans les meilleures conditions.

Consulter les détails en ligne

Bourses de recherche Mitacs Globalink

Grâce à une entente entre l’organisme canadien Mitacs et l’UdeM, plusieurs bourses de 6 000 \$ sont offertes chaque année aux étudiants et étudiantes de l’UdeM souhaitant réaliser un séjour de recherche dans l’un des pays partenaires.

Consulter les détails en ligne

Mon expérience a été des plus enrichissantes! Lyon est une belle ville, avec mille et une activités qui peuvent plaire à tous. Le campus de VetAgro Sup fourmille d’une vie étudiante très riche, ce qui a facilité mon intégration. Tous les clubs de l’école proposent des activités variées et chaque personne peut y trouver son compte.

Amélie-Christina Dumont-Héту, boursière du programme En route vers la mobilité inclusive, issue de la communauté innue de Uashat



Il y a des délais de traitement avant le versement de la bourse de mobilité du MES; ne comptez pas seulement sur la bourse pour vos frais de départ, d'installation, etc.

Les Offices jeunesse internationaux du Québec (LOJIQ)

LOJIQ peut offrir du financement afin de couvrir les coûts du transport international pour des séjours d'études à l'étranger.

Concernant le programme d'échanges, nous transmettrons à LOJIQ la liste des personnes sélectionnées. Par la suite, LOJIQ les invitera à se créer un profil en ligne et à fournir les documents nécessaires pour une date limite spécifique. Les étudiants et étudiantes ont la responsabilité de vérifier leur admissibilité au financement (avoir la résidence permanente du Québec et avoir entre 18 et 35 ans)

Les personnes qui réalisent des projets d'études autres qu'un échange étudiant doivent faire leurs propres démarches pour soumettre leur dossier.

LOJIQ offre par ailleurs du soutien pour l'assurance médicale complémentaire (page 22) et une assurance responsabilité civile (page 23).

Autres sources de financement

Les ressources sont nombreuses! Consultez notamment :

- les offres ponctuelles sur le [site d'UdeM international](#)
- le [répertoire](#) du gouvernement canadien

- les sites web des consulats et ambassades de votre futur pays d'accueil, votre député, votre municipalité
- le [répertoire de bourses](#) de l'UdeM qui recense plus de 1 000 possibilités selon différents types de bourses (excellence, implication, soutien financier, situation de handicap, etc.)

N'hésitez pas à consulter les bourses échues (plusieurs sont renouvelées d'année en année) et à solliciter l'équipe de l'[Aide financière et bourses](#) de l'UdeM.

Budget

Planifier son budget représente souvent un casse-tête, c'est pourquoi il est recommandé de l'établir avant le départ. Voici quelques trucs :

- Informez-vous du taux de change.
- Faites des recherches exhaustives sur le coût de la vie de votre pays, voire de votre ville d'accueil.
- N'hésitez pas à utiliser un [exemple de grille budgétaire](#) et à consulter les exemples de budgets des anciennes personnes correspondantes qui ont vécu une expérience d'échange.

Pour vous renseigner, n'oubliez pas deux sources d'information incontournables : les [évaluations de séjour](#) sur notre répertoire des destinations d'échanges et le groupe Facebook *L'étudiant migrateur*.

Voici quelques dépenses courantes à prévoir (pour plus de détails, voir l'annexe, page 44, ou les exemples de grille budgétaire) :

- **Avant le départ** : billets d'avion, passeport et visa, frais de scolarité, assurances, vaccins, équipement et guide de voyage, médicaments et prescriptions, etc.
- **Pendant le séjour** : logement hors Québec et au Québec, dépôt de garantie pour le logement, meubles et autres fournitures (incluant la literie et la vaisselle), téléphonie et Internet, nourriture, transport (bus, train, taxi), dépenses scolaires, loisirs, voyages, vêtements, cadeaux, etc.
- **Au retour** : logement au Québec, sorties pour revoir sa gang et sa famille, comptes à payer, etc.

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

Questions financières

Procuration

Pendant vos préparatifs de séjour, il est important de rédiger les procurations nécessaires. Ces documents autorisent une personne de confiance à gérer vos affaires personnelles au Canada pendant votre absence. La personne pourra notamment gérer vos finances. Veuillez noter que plusieurs institutions exigent une procuration personnalisée à leurs services et que vous devrez remplir le formulaire requis (ex. : institution financière, Bureau du registraire, etc.). Veuillez communiquer avec chaque service pour connaître la démarche nécessaire pour remplir la procuration.

Gérer son argent à l'étranger

Quoi faire avec votre argent lorsque vous quittez la province? Quelle est la manière la plus sûre d'utiliser votre argent à l'international? La règle d'or : diversifiez vos modes de paiement!

Devises

Avant votre départ, procurez-vous une petite quantité de devises du pays d'accueil. Si ce n'est pas possible, choisissez le dollar américain ou l'Euro.

Ce montant d'argent vous permettra de payer les taxes d'aéroport, s'il y a lieu, et vous aidera dans vos premiers déplacements. Sachez que vous pourrez vous procurer des devises à votre arrivée à l'aéroport, bien que le taux de change peut y être moins avantageux.

Carte de crédit

En achetant directement avec votre carte de crédit et en remboursant vos achats avant l'échéance, vous n'aurez pas à payer de frais supplémentaires, mis à part le taux de change et les frais de conversion imposés par l'institution financière.

Vous pouvez également retirer de l'argent avec votre carte à partir d'un guichet automatique. Informez-vous afin de connaître les frais d'avance de fonds et d'intérêts liés à une telle transaction. Souvent, les frais d'intérêts s'accumulent dès le moment du retrait.



Ai-je plusieurs façons d'accéder à mon argent à l'étranger?

Voici une façon d'éviter ces frais :

1. Déposez préalablement un montant d'argent sur votre carte de crédit de sorte à avoir un surplus à votre solde.
2. Limitez-vous à ce montant lors de vos retraits au guichet automatique. De cette façon, vous éviterez les frais supplémentaires.

Informez-vous directement auprès de votre compagnie de crédit, notamment en ce qui a trait aux montants remboursés en cas de vol ou de perte de la carte et sur la façon de faire remplacer une carte perdue ou volée.

Enfin, n'oubliez pas d'informer vos institutions financières de votre séjour hors Québec.

Rappelez-vous qu'il peut s'avérer beaucoup plus simple de faire vos transactions en ligne!

Carte de guichet automatique (débit)

Dans la plupart des pays, votre carte de guichet fonctionnera aisément grâce au Service Plus ou à Cirrus. Notez toutefois que d'importants frais administratifs peuvent être facturés à chacune de vos transactions. Vous pouvez vérifier si votre institution financière a des ententes avec d'autres institutions à l'international; ceci pourrait vous permettre d'éviter de payer des frais de transactions pour les retraits réalisés.

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

Ouverture d'un compte bancaire

Dans plusieurs pays, il est possible d'ouvrir un compte bancaire en tant qu'étranger sur le territoire. Cette option peut s'avérer intéressante puisqu'elle vous permet d'effectuer facilement vos transactions courantes, comme le paiement de vos factures (téléphone, Internet, résidence, etc.).

Avant de le faire, prenez en considération :

- les frais d'ouverture et de fermeture du dossier (parfois gratuit)
- les possibilités d'ouvrir un compte pour une courte période de temps (moins d'un an)
- les documents à fournir pour l'ouverture d'un compte (par exemple, une preuve d'inscription à votre université d'accueil)
- les frais administratifs mensuels
- les frais de transfert entre comptes
- l'offre de crédit
- les conditions pour obtenir une carte de débit ou de crédit

Il est conseillé de comparer les offres de plusieurs banques pour connaître les conditions et les frais de transfert qui peuvent être très différents d'un établissement financier à l'autre. Dans certains cas, il peut être judicieux d'ouvrir un compte à l'étranger et de transférer d'importants montants d'un coup afin de minimiser les frais de transfert.

Banque au Québec affiliée à une banque à l'étranger

Ouvrir un compte au sein d'une institution bancaire québécoise affiliée à une autre banque dans votre pays d'accueil pourrait vous permettre d'effectuer des transactions sans frais. Vérifiez l'ensemble des modalités et frais demandés, et assurez-vous que les succursales de la banque affiliée soient nombreuses et facilement accessibles dans votre ville d'accueil.

Déclaration de revenus (impôts fédéral et provincial)

Si vous êtes à l'étranger durant la période des déclarations de revenus, pensez à désigner une personne qui se chargera de votre déclaration. Il faudra vous assurer que les documents relatifs à votre déclaration seront envoyés à une adresse valide au Québec; pensez à prévenir votre ou vos employeurs si vous devez présenter une autre adresse. Sachez que la bourse de mobilité doit faire partie de votre déclaration de revenus. La Direction des finances de l'UdeM vous enverra les feuillets fiscaux par la poste à l'adresse indiquée dans votre Centre étudiant. Il est donc important d'y maintenir votre profil à jour.

Documents de voyage

Passeport

À l'étranger, votre passeport sera un fidèle compagnon. Prenez-en bien soin! Assurez-vous, quelques mois avant votre grand départ, qu'il n'a pas besoin d'une cure de rajeunissement : la plupart des pays exigent que le passeport soit valide au moins six mois après la date de retour au Canada. Prévoyez également une copie de votre passeport ou de votre certificat de naissance.

Obtenir ou renouveler un passeport canadien >

Double citoyenneté

Si vous possédez une double citoyenneté et que vous vous apprêtez à séjourner à l'extérieur du Canada, il pourrait y avoir des implications à voyager avec un autre passeport. Pour en savoir plus, consultez le **site web du gouvernement du Canada**.

N'hésitez pas à contacter le consulat ou l'ambassade de votre autre pays de citoyenneté pour connaître les implications de voyager avec ce passeport.

En cas de perte ou de vol de votre passeport à l'étranger

Communiquez rapidement avec l'ambassade du Canada ou de votre pays de citoyenneté dans votre pays d'accueil. Vous devrez probablement aussi signaler la situation à la police locale. Sachez que les procédures de renouvellement seront facilitées si vous présentez une copie de votre passeport ou de votre certificat de naissance.

Visa d'études

Selon votre destination et la durée de votre séjour, vous aurez possiblement besoin d'un visa, c'est-à-dire une permission d'entrer dans votre pays d'accueil. Un visa ne peut être délivré que par ce pays. Consultez dans les meilleurs délais le site web du consulat ou de l'ambassade de votre pays d'accueil pour connaître le type de visa nécessaire et les coûts qui y sont associés. Informez-vous également sur les documents à fournir pour l'obtention du visa (cela peut aussi engendrer des coûts) et sur les délais d'obtention.

Voici un aperçu des documents que peuvent exiger les consulats :

- un passeport valide au moins six mois après la date de votre retour
- des photos de format passeport
- une attestation de ressources financières confirmant que vous pourrez subvenir à vos besoins (montant variable selon le pays) et parfois, le transfert d'un montant dans un compte à l'étranger
- un certificat de bonne conduite de la Gendarmerie royale du Canada (voir l'annexe, page 48)
- un examen médical par une ou un médecin désigné par le consulat
- une assurance responsabilité civile (celle-ci est habituellement incluse dans votre assurance habitation)
- une traduction officielle de documents (impliquant des coûts)

De plus, particulièrement pour les étudiantes et étudiants qui partent en **programme d'échanges** :

- la lettre d'acceptation de votre établissement d'accueil (N. B. : il est parfois possible d'entreprendre les démarches pour l'obtention du visa avec la version

Les démarches de visa peuvent changer constamment et varient parfois d'une personne à l'autre, en fonction de sa situation. Les délais, les coûts et les exigences diffèrent beaucoup d'un pays à l'autre. Il est recommandé de faire les vérifications qui s'imposent sur le site web de l'ambassade ou du consulat concerné au moins 4 mois avant votre départ. Sachez que ce ne sont pas tous les pays qui exigent que le visa étudiant ou d'étudiant soit délivré par le consulat. Pour certains pays, les démarches se font aux douanes.

PDF de votre lettre d'acceptation. Cette information est toutefois à vérifier auprès du consulat ou de l'ambassade. Si la lettre officielle tarde trop à arriver et compromet vos démarches, communiquez avec nous.)

- une copie de votre contrat d'études provisoire
- une attestation de participation au programme d'échanges (voir page 9)

Attention : ne vous fiez pas d'emblée aux commentaires d'anciens participants et participantes au programme d'échanges; les démarches de visa peuvent changer constamment. Consultez les sites de l'ambassade ou du consulat de votre pays d'accueil.

Dans certains pays, vous n'aurez pas à entreprendre de démarches pour l'obtention d'un visa avant votre départ, mais aurez possiblement à remplir une demande de permis de séjour une fois sur place.



Permis de travail

Si vous prévoyez travailler à l'étranger, informez-vous auprès du consulat ou de l'ambassade de votre pays d'accueil des possibilités de travail et des modalités à suivre pour obtenir la permission adéquate. Sachez qu'en contractant un emploi rémunéré à l'étranger, vous devrez probablement vous soumettre aux exigences du pays en ce qui a trait à une éventuelle déclaration de revenus.

Exigences d'entrée et de sortie par pays (même en transit!)

En plus du visa dont vous pourriez avoir besoin pour séjourner légalement dans votre pays d'accueil, d'autres mesures pourraient être exigées par celui-ci ou par un pays où vous feriez une escale. À cet égard, le gouvernement du Canada a dressé une liste de **conseils et d'avertissements par pays** qui comportent une section Exigences d'entrée et de sortie.

Inscription au registre des étrangers

Une fois à destination, plusieurs pays demandent de vous inscrire au registre des étrangers. C'est une procédure d'immigration normale à laquelle il faut se conformer.

Sachez que le nom du registre et l'endroit où vous présenter peuvent varier d'un pays à l'autre. Il peut s'agir de la commune, de l'hôtel de ville, du poste de police, etc. Renseignez-vous auprès du consulat ou de l'ambassade de votre pays d'accueil avant même votre départ afin de vous informer des démarches à suivre. Certains pays peuvent demander des frais d'inscription ou des impôts d'habitation; vous serez dans l'obligation de les payer même si vous n'y demeurez que temporairement.

Billet d'avion

Que vous achetiez votre billet d'une agence de voyages ou directement en ligne, il est important de porter attention à certains détails qui vont bien au-delà de son prix.

- S'agit-il d'un vol direct ou avec correspondance?

Le cas échéant, faites-vous la correspondance avec la même compagnie aérienne? Avez-vous suffisamment de temps entre vos deux vols?

- À quelle heure arrivez-vous à destination? Planifiez votre voyage de façon à arriver un jour de semaine, de préférence de jour, pour avoir facilement accès à un taxi, une banque ou tout autre service. Évitez d'arriver lors d'une fête nationale ou la fin de semaine puisque plusieurs services seront fermés.
- Pouvez-vous modifier les dates de votre vol? Si oui, à quels frais? Y a-t-il d'autres restrictions? Par exemple, pouvez-vous modifier votre date de retour à n'importe quel moment? Notez que si vous ne connaissez pas la date de fin de votre voyage, il peut parfois être plus avantageux d'acheter un billet aller-retour et de modifier la date de retour plutôt que de vous procurer deux allers simples.
- À combien de bagages avez-vous droit? Quelle est la limite de poids permise pour les bagages en soute et en cabine? En tant qu'étudiante ou étudiant participant à un séjour d'études à l'étranger, avez-vous droit à une charge de bagages plus élevée? Si vous faites une correspondance, avez-vous la même limite de poids sur les deux vols? Certains transporteurs limitent considérablement les bagages pour les vols intérieurs. Faites attention aux compagnies aériennes à faible coût; vous devrez généralement payer des frais supplémentaires pour enregistrer des bagages en soute.

Voici quelques références pour magasiner votre billet d'avion :

- Les Vols d'Alexi
- YUL Deals
- Google flights
- Yulair
- Hopper

Billet aller simple seulement, attention!

Cas vécu : un étudiant partait en programme d'échanges aux Pays-Bas et devait obtenir son visa d'étudiant une fois sur place. Il s'était procuré un billet aller simple à destination de la Belgique avec l'intention de se rendre à sa destination finale par voie terrestre. À Montréal, la compagnie aérienne a refusé de le laisser prendre l'avion parce qu'il ne disposait pas des documents requis pour respecter les exigences d'entrée et de sortie de la Belgique. Pour régler la situation, l'étudiant a dû acheter in extrémis un billet de retour dans les 90 jours afin de pouvoir monter à bord. Afin d'éviter une telle situation, consultez le **site du gouvernement du Canada** pour connaître les exigences d'entrée et de sortie de votre pays d'accueil et du pays où vous faites une escale.

Assurances

Régie de l'assurance maladie du Québec

Si vous partez pour une période de plus de six mois dans l'année civile (du 1^{er} janvier au 31 décembre), vous devez aviser la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ) que vous séjournerez à l'extérieur du Québec et fournir la preuve de votre inscription à l'UdeM à temps plein pendant cette période.

Nous pouvons vous fournir une attestation de participation à un séjour d'études hors Québec à cette fin (voir page 9).

Si vous n'avisez pas la RAMQ de votre séjour d'études hors Québec (d'une durée de plus de 6 mois), vous pourriez perdre votre couverture d'assurance maladie pour une certaine période à votre retour.

Consultez l'aide-mémoire pour bagages (voir l'annexe page 46), pour une liste exhaustive de choses à apporter avec vous, notamment plusieurs documents importants. Pensez aussi à vous envoyer des photocopies de ces documents par courriel.

Conseils pratiques :

- Informez-vous auprès de votre transporteur aérien des objets que vous ne pouvez pas apporter en cabine.
- Identifiez vos bagages.
- Au retour, envoyez l'excédent de vos bagages par la poste si c'est financièrement avantageux. Ou encore, invitez vos proches à vous visiter avec des valises vides (à l'aller) et pleines (au retour)!
- N'hésitez pas à prendre une assurance annulation de voyage et bagage (page 23).

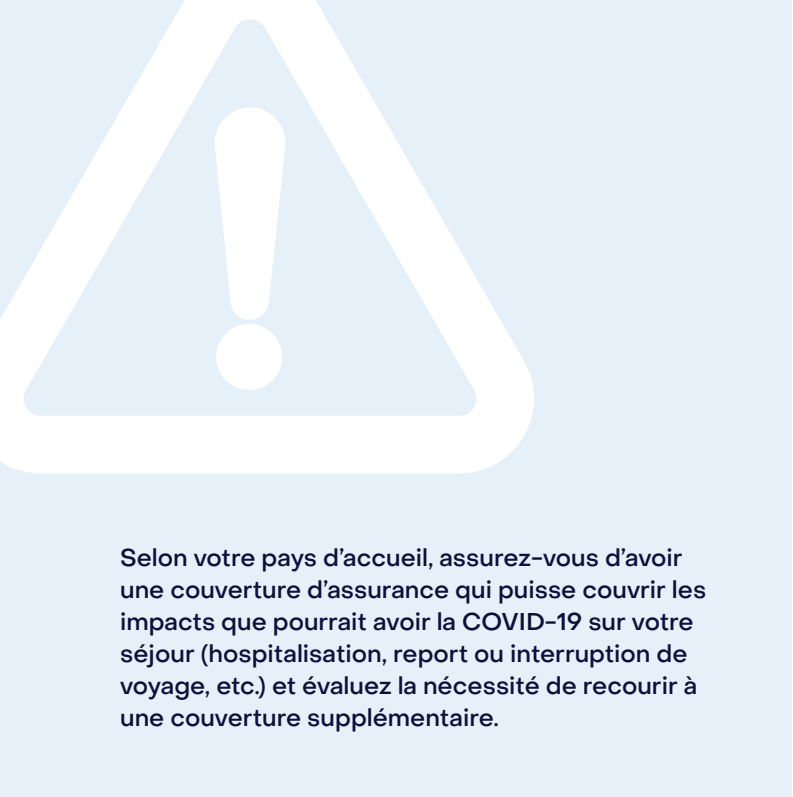
Nous vous avisons que :

- La RAMQ n'offre pas de couverture complète et ne rembourse qu'une partie des coûts liés à des services médicaux contractés à l'étranger.
- Les services médicaux et les frais d'hospitalisation sont souvent très chers à l'étranger.
- L'accessibilité aux services médicaux est généralement soumise à une garantie de remboursement (argent comptant ou preuve d'assurance médicale complémentaire privée).

C'est pourquoi il est **essentiel** de vous procurer une assurance médicale complémentaire pour la durée de votre séjour hors Québec (page 22).

Régie de l'assurance maladie du Québec
514 864-3411 ou 1 800 561-9749
Trouver un point de service
ramq.gouv.qc.ca





Selon votre pays d'accueil, assurez-vous d'avoir une couverture d'assurance qui puisse couvrir les impacts que pourrait avoir la COVID-19 sur votre séjour (hospitalisation, report ou interruption de voyage, etc.) et évaluez la nécessité de recourir à une couverture supplémentaire.

Entente intergouvernementale en matière de santé

Si vous vous envollez pour la France, la Belgique, le Danemark, la Finlande, la Grèce, le Luxembourg, la Norvège, le Portugal, la Roumanie, la Serbie ou la Suède, sachez qu'il existe une entente intergouvernementale en matière de santé. En remplissant les documents nécessaires de la RAMQ, vous pourrez bénéficier de soins de santé dans le pays d'accueil comme si vous y déteniez la citoyenneté.

Vous trouverez les formulaires requis au bureau de la RAMQ ou [en ligne](#).

Procédure :

1. Pour les étudiants et étudiantes en échange vers la France, le formulaire SE 401-Q-106 doit être signé par un membre de l'équipe d'UdeM international. Pour les stages, séjours de recherche, cotutelles et cours intensifs, vous devrez faire signer le formulaire approprié indiqué sur le site de la RAMQ par votre unité académique.
2. Remettez les documents à la RAMQ, mais vérifiez d'abord auprès d'elle si vous devez les remettre par la poste ou vous présenter en personne aux bureaux.
3. Vous recevrez ensuite l'attestation d'affiliation portant le sceau de la RAMQ que vous devrez présenter à l'organisme de sécurité sociale

de votre pays d'accueil ainsi que les documents exigés par la législation de ce pays, s'il y a lieu.

Notez bien que l'existence de l'entente en matière de santé ne veut pas dire qu'il n'est pas nécessaire de vous prévaloir d'une assurance médicale complémentaire. Au contraire : dans certains pays, tous les soins ne sont pas couverts ou encore, il faut payer un montant de base pour plusieurs services. De plus, vous bénéficiez de la couverture seulement dans le pays de votre séjour d'études; aussitôt que vous quittez ce territoire, pour une fin de semaine de tourisme par exemple, vous perdez votre couverture pour les jours concernés.

Assurance médicale complémentaire

Il faut savoir que la RAMQ ne couvre aucun coût ou, au mieux, ne rembourse qu'une partie des frais si vous tombez malade ou vous blessez à l'étranger. Il arrive que des cliniques et des hôpitaux à l'étranger refusent de soigner des personnes qui tombent malades ou ont un accident, et qui n'ont pas d'assurance adéquate ou ne disposent pas de ressources financières suffisantes pour payer leurs soins.

C'est pourquoi **il est essentiel** de vous procurer une assurance médicale complémentaire à la couverture de la RAMQ.

Avant de l'acheter, vérifiez les exigences de votre université ou pays d'accueil en matière d'assurances. On pourrait exiger que votre assurance réponde à certains critères particuliers (c'est le cas surtout en programme d'échanges). Si votre assurance personnelle ne convient pas, souscrire à l'assurance locale pourrait être obligatoire.

Si aucune exigence spécifique à votre pays ou établissement d'accueil n'est en vigueur, vérifiez si vous êtes déjà assurée ou assuré par l'intermédiaire de vos parents ou de la FAÉCUM (voir l'encadré à la page 24).

Conditions préexistantes

Si vous avez une condition préexistante, êtes en situation de handicap ou recevez des traitements médicaux, parlez de votre projet d'études à l'étranger avec votre médecin. Il faut savoir que l'assurance voyage de la RAMQ ne couvre que l'urgence médicale, une fois l'urgence traitée. Les suivis requis ne seront pas pris en charge.

Voici quelques questions importantes à poser à votre compagnie d'assurance :

- Pouvez-vous obtenir une brochure qui explique clairement les détails de la couverture d'assurance en cas de maladie ainsi que les modalités à suivre pour faire une réclamation?
- Quelle est la valeur de la couverture de l'assurance médicale?
- La compagnie possède-t-elle un service à la clientèle (numéro 1 800) en français ou un service de clavardage ouvert en tout temps?
- Quelles sont les dates exactes de la période de votre couverture?
- En cas de besoin, pouvez-vous facilement prolonger votre assurance à partir de l'étranger? Si oui, y a-t-il des conditions particulières à respecter?
- L'assurance vous couvrira-t-elle à la fin de votre séjour si vous prévoyez faire du tourisme et que vous perdrez votre statut d'étudiante ou d'étudiant?
- Les frais d'hospitalisation et autres frais médicaux sont-ils payés directement par la compagnie d'assurance ou devez-vous faire le paiement et demander un remboursement par la suite? Si tel est le cas, quelles doivent être les pièces justificatives à fournir et combien de temps devez-vous compter avant le remboursement?
- Devez-vous aviser la compagnie d'assurance avant d'obtenir des soins médicaux?
- La compagnie d'assurance exige-t-elle que la facture des soins reçus soit en français ou en anglais et en dollars canadiens?
- La compagnie est-elle disposée à verser une avance de fonds à l'hôpital si celui-ci l'exige?
- Y a-t-il des restrictions à la couverture médicale en cas de conditions de santé préexistantes?
- L'assurance couvre-t-elle les soins dentaires d'urgence? Le rapatriement d'urgence au Canada? Les coûts reliés à un décès à l'étranger, y compris le rapatriement de la dépouille au Canada?

Assurez-vous que la compagnie peut délivrer une preuve de votre couverture; ce document pourrait être exigé, entre autres, par les services médicaux, les services consulaires et l'établissement d'accueil.

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

Assurance responsabilité civile

Dans le cadre de leurs fonctions universitaires uniquement, les étudiantes et étudiants de l'UdeM sont couverts par l'assurance responsabilité civile de l'université. Par exemple, cette assurance vous couvrirait pour les demandes de dédommagement financier si vous mettiez accidentellement le feu au laboratoire de votre établissement d'accueil. Pour consulter les détails de cette assurance ou demander une attestation de couverture, visitez le [site web de la Direction des finances](#) de l'UdeM.

Parallèlement, il est fortement recommandé (voire exigé par certains pays) de contracter une assurance responsabilité civile qui vous couvrira contre les dommages corporels, matériels et financiers que vous pourriez accidentellement causer aux autres ou aux biens d'autrui. Par exemple, celle-ci vous couvrirait pour les demandes de dédommagement financier si vous mettiez accidentellement le feu à votre appartement. Ces assurances sont généralement disponibles avec les assurances habitation, mais il est aussi possible que vous soyez assurée ou assuré par celles de vos parents.

Sachez que si vous signez la convention dans le cadre des programmes de LOJIQ, vous pourriez avoir automatiquement une couverture (dommages matériels et corporels) pour toutes les activités liées à votre projet et pour toute la durée du séjour à l'étranger approuvée par LOJIQ. Renseignez-vous directement sur le [site web de LOJIQ](#).

Assurance annulation de voyage et perte de bagages

Dans l'éventualité où vous annuleriez votre séjour après avoir acheté votre billet d'avion (pour des raisons reconnues par l'assureur) ou perdriez vos bagages pendant votre voyage, une assurance annulation de voyage ou perte de bagages pourrait vous dédommager. Il est toutefois bien important de vérifier les modalités détaillées de ces types d'assurances (ce qui est couvert et ce qui ne l'est pas, durée de validité, etc.) et si le coût en vaut la peine parce qu'elles peuvent parfois être assez onéreuses. Pour économiser, sachez que votre assurance habitation peut parfois couvrir vos bagages pendant votre séjour à l'étranger. Vérifiez auprès de votre compagnie d'assurance. Notez bien qu'un rapport de police pourrait être exigé par votre assureur pour faire une réclamation.

Assurance médicale de voyage « gratuite »?

Si vous souscrivez au régime collectif de soins de santé de la FAÉCUM (facturé sur votre facture étudiante si vous n'avez pas retiré votre adhésion), vous bénéficiez d'une couverture d'une assurance médicale de voyage. Cette dernière comporte également une assurance annulation/interruption de voyage. À noter que si vous avez annulé votre adhésion au trimestre d'automne, celle-ci sera retirée pour toute l'année et il ne sera pas possible de souscrire à ce régime au trimestre d'hiver uniquement.

En savoir plus >

Lorsque vous participez à un programme d'échanges ou un stage et que vous avez besoin d'une couverture pour plus de 120 jours, vous devez en aviser l'Alliance pour la santé étudiante au Québec (ASEQ). Vous aurez à fournir l'attestation de participation à un programme d'échanges par courriel à l'équipe d'UdeM international (voir page 9).

Pour certaines destinations, la couverture de l'ASEQ est insuffisante : assurez-vous de vous procurer une assurance qui respecte ce qui est exigé.

À savoir : pour bénéficier de la couverture de cette assurance, vous devez vous inscrire à l'UdeM pour l'ensemble des trimestres qui correspondent à votre séjour d'études hors Québec. Par exemple, si vous êtes en programme d'échanges à l'automne et que votre trimestre se termine le 30 janvier, vous devez vous inscrire à l'UdeM aux trimestres d'automne et d'hiver pour obtenir une couverture pour le mois de janvier. Si vous n'avez pas de statut à l'UdeM à l'hiver, vous devrez vous procurer une autre assurance pour le mois de janvier.

Dans tous les cas, n'hésitez pas à consulter l'**ASEQ**.

Assurance pour la communauté étudiante internationale de l'UdeM

Cette section s'adresse aux étudiantes et étudiants internationaux de l'UdeM qui souhaitent mener un séjour d'études hors Québec.

Avant de partir, il est conseillé de rencontrer une conseillère ou un conseiller de l'équipe d'immigration d'UdeM international qui pourra aborder avec vous des sujets importants tels que :

- votre couverture médicale lors de votre séjour ou le retrait de votre adhésion au Régime d'assurance collective
- votre statut d'étudiante ou d'étudiant à votre retour de l'étranger (documents d'immigration) ainsi que le permis de travail postdiplôme

Si votre permis d'études du Canada expire avant votre départ ou durant un séjour à l'extérieur du Canada, vous devez impérativement contacter notre équipe pour vous assurer que votre situation sera en règle pendant et après votre séjour. Si votre séjour à l'extérieur du pays s'inscrit pendant la période d'expiration de vos documents d'immigration au Canada, ceci pourrait avoir un impact sur vos droits de scolarité et sur votre retour au Canada.

Assurance médicale

1. Si vous êtes étudiante ou étudiant international et êtes couverts par la RAMQ, sachez que cette couverture ne sera pas effective pour vos séjours hors Québec. Il vous sera donc nécessaire de souscrire à une assurance privée. Dans tous les cas, vous devrez aviser la **RAMQ** que vous quittez la province.
2. Si vous avez souscrit à l'assurance Desjardins (facturée dans les frais de scolarité) pendant vos études au Québec, vous bénéficiez de cette couverture pour une période maximale de 120 jours dans votre destination d'études, sauf si le lieu de votre séjour est votre pays de résidence, auquel cas la période maximale de couverture est limitée à 14 jours.

Les frais médicaux raisonnables et habituellement admissibles engagés par vous, l'adhérente ou l'adhérent, seront alors remboursés à condition qu'une ou un médecin ait recommandé le traitement d'urgence d'une blessure ou d'une maladie subite et inattendue.

En cas d'urgence médicale ou d'hospitalisation, avant d'engager des frais, vous devez d'abord communiquer avec le service d'assistance-voyage « Sigma Assistel ». Manquer à cette obligation peut limiter les frais remboursables à 50 000 \$ aux États-Unis. Il faut toutefois noter que cette couverture hors Québec s'applique seulement pour la destination du programme d'échanges.

Par exemple, si vous participez à un séjour d'études en France, votre couverture n'est valide que pour les 120 premiers jours; si vous décidez de voyager quelques jours en Italie, il n'y aura aucune couverture médicale pendant cette période, la couverture d'assurance ne s'appliquant qu'à votre pays de destination. Notez bien que vous conservez votre couverture selon les barèmes qui s'appliquent à l'extérieur du Québec si vous poursuivez vos études dans une autre province canadienne.

Ainsi, deux scénarios sont possibles pour les étudiantes et étudiants qui prévoient effectuer un séjour d'études hors Québec, en tant qu'adhérente ou adhérent à l'assurance Desjardins :

1. Maintenir la couverture de Desjardins et bénéficier d'une couverture dans votre nouveau pays d'accueil pour 120 jours. Si, durant ces 120 premiers jours, des séjours à l'extérieur du pays d'accueil ont lieu, vous devrez vous procurer vous-même une autre assurance médicale ponctuelle. Si la durée du séjour dépasse 120 jours, munissez-vous d'une assurance médicale pour les jours supplémentaires.
2. Demander à l'équipe d'UdeM international d'annuler les frais de l'assurance médicale Desjardins avant votre départ en expliquant que vous participez à un programme d'échanges. Vous devrez alors vous procurer une assurance médicale pour votre séjour à l'extérieur du Canada.

Vous avez intérêt à calculer les coûts reliés à ces deux scénarios afin d'évaluer l'option à privilégier.

Avant de prendre la décision d'annuler votre contrat d'assurance médicale pour la période de votre séjour à l'extérieur du Canada, il est recommandé de prendre connaissance de la section du contrat portant sur les états de santé préexistants, afin de vous assurer que la cessation de la couverture n'aura pas d'impact sur les garanties applicables lorsque celui-ci reprendra.

Il est important de vérifier avant votre départ que vos documents d'immigration pour le Québec seront encore valides au retour. Nous vous conseillons fortement de rencontrer un membre de notre équipe avant de partir afin de vous assurer que tous vos documents sont en ordre.

Séjours dans une autre province canadienne : les étudiantes et étudiants internationaux qui prévoient séjourner dans une autre province canadienne doivent obligatoirement rencontrer une conseillère ou un conseiller d'UdeM international pour connaître toutes leurs

Si vous avez des questions spécifiques concernant les modalités de votre couverture avec Desjardins, nous vous recommandons de **communiquer directement** avec la compagnie d'assurance.



Le Mexique est un magnifique pays à découvrir qui a beaucoup à offrir. C'est à Guadalajara que j'ai passé les meilleures soirées à danser et à discuter avec des locaux. C'est une ville jeune et culturellement vibrante. Partir étudier un trimestre au Mexique a été la meilleure décision de ma vie.

Camille Dubois-Francoeur, étudiante en programme d'échanges au Mexique



Il est de votre responsabilité d'effectuer les démarches pour trouver votre logement. Renseignez-vous d'avance sur les options d'hébergement dans votre ville d'accueil!

Hébergement

Certains établissements présentent de l'information sur le logement sur leur site web ou peuvent vous transmettre de l'information à ce sujet par courriel. Quoi qu'il en soit, prenez-vous d'avance pour vous renseigner sur les possibilités de logement dans votre ville d'accueil. Sachez que l'hébergement, surtout dans les grandes villes, représentera une part importante de votre budget.

Les ressources et moyens dont dispose UdeM international pour vous appuyer dans votre recherche et pour intervenir en cas de problème lié à votre logement à l'étranger sont très restreints.

Quelques conseils :

1. Commencez vos recherches de logement plusieurs mois avant votre départ.
2. Prévoyez de rester une, deux ou trois semaines dans un logement provisoire avant de trouver une chambre ou un appartement.
3. Pensez qu'il faudra consacrer, dès votre arrivée, du temps et une bonne dose d'énergie pour la recherche de logement.
4. N'oubliez pas de réserver une chambre dans un hôtel, une auberge de jeunesse, un Airbnb, etc. pour les premières nuits.

Types de logement

Résidences universitaires

Option souvent plus économique, les résidences universitaires permettent de rencontrer beaucoup d'étudiantes et d'étudiants en provenance des quatre coins de la planète et d'avoir une vie sociale bien active. Des activités et des services (laveuses, sècheuses, salle de télévision, Wifi, etc.) sont souvent offerts. Ce ne sont pas toutes les universités qui disposent de ce type de logement. Selon la destination, il faut s'attendre à vivre dans un espace plus restreint et parfois, à partager une chambre ou une salle de bain.

Renseignez-vous bien sur les services offerts et sur la localisation des résidences; elles peuvent être situées loin du centre-ville ou de votre pavillon d'études. Vérifiez également leur accessibilité en transport en commun.

Il se peut qu'une location à court terme en résidence (un trimestre) soit plus difficile à trouver. De plus, il ne faut pas considérer réserver une chambre en résidence pour avoir un pied-à-terre à l'arrivée et déménager par la suite. De plus en plus d'établissements imposent d'importantes pénalités à ce genre de pratiques.

Logement en famille d'accueil

Il s'agit d'une option intéressante pour une immersion linguistique et culturelle. Avant de vous engager, évaluez le degré d'intimité que vous réserve la famille d'accueil (salle de bain, accès à la cuisine, entrée séparée, clés, couvre-feu, etc.).

Certains établissements partenaires mettent à votre disposition des répertoires de familles d'accueil. Il existe aussi des agences de placement en famille, mais assurez-vous de leur sérieux et de leur qualité avant de vous lancer et de payer une caution. Sachez que cette option peut parfois se révéler plus chère qu'un autre type de logement.



Colocation

La vie en colocation rime souvent avec une vie sociale épanouie et prévient de l'isolement. La colocation avec au moins une personne du pays d'accueil est un bon choix pour assurer une meilleure immersion linguistique et culturelle.

Il faut savoir que la colocation nécessite parfois des ajustements : partage déséquilibré des tâches ménagères, bruit, visites des proches des colocataires, etc. Certaines universités disposent d'un service de logement hors campus où vous pouvez consulter des offres de colocation. Les étudiantes et les étudiants sur le groupe Facebook *L'étudiant migrant* pourront également vous donner un coup de pouce.

Appartement, studio ou chambre

Cette option est particulièrement intéressante pour ceux et celles qui partent en couple ou avec des amis. Cependant, elle est généralement assez coûteuse et peut limiter les contacts sociaux.

Notez également que la signature d'un bail peut exiger que vous ayez une personne garante prête à vous endosser en cas de non-paiement et qui vive dans le pays dans lequel vous étudiez.

Certaines universités disposent d'un service de logement hors campus où vous pouvez consulter des offres d'appartements ou de chambres à louer.

Recherche de logement

Que vous choisissiez de régler la question de la recherche de logement avant votre départ ou que vous préféreriez attendre de vous rendre sur place pour déterminer où vous élirez domicile, voici quelques conseils pratiques :

- Consultez la section « logement » ainsi que les évaluations de séjour à l'étranger des anciens participants et participantes qui se trouvent dans les fiches d'établissement de notre [répertoire des ententes](#).
- Demandez des conseils directement aux étudiantes et étudiants qui ont déjà habité dans votre pays d'accueil, en passant par le groupe Facebook *L'étudiant migrant*.
- Pour une place en résidence, visitez le site web de votre établissement d'accueil et suivez la démarche proposée. (Recherchez la section « International »

ou encore les mots-clés « Logement », « Résidences », « Housing » ou « Accommodation ». Assurez-vous de bien lire les courriels que vous recevrez de votre établissement d'accueil qui comportent très souvent des instructions sur la façon d'effectuer une demande et les dates limites à respecter.)

- Si vous choisissez les résidences, assurez-vous de bien connaître les modalités de réservation d'une chambre et de respecter les délais prescrits.
- Sachez que si vous louez votre logement avant votre départ sans l'avoir visité, il sera difficile d'obtenir une garantie de sa salubrité et de savoir si des facteurs comme l'emplacement géographique, l'aménagement de l'appartement (décoration, lumière, voisinage, etc.) vous conviendront.

Si vous prenez votre décision avant d'arriver à destination, il faut savoir qu'il est fréquemment demandé de verser une caution (un dépôt) à partir du Canada. Faites toutefois preuve de prudence en transférant de l'argent à l'étranger vers une ou un destinataire inconnu.

Pour les logements gérés par des particuliers, évitez d'envoyer de l'argent à l'étranger avant d'avoir la certitude qu'il s'agit d'une offre légitime ou avant que vous ou une personne de confiance ayez visité le logement qui vous intéresse. Nous ne recommandons pas de prendre des engagements avant d'avoir vu les lieux et rencontré la personne propriétaire. Si vous décidez quand même de le faire, assurez-vous de la fiabilité de votre ressource avant de procéder afin d'éviter d'être victime d'une fraude.

Il existe des agences de placement qui proposent de chercher un logement pour vous moyennant des frais. Toutefois, il faut user de prudence et bien se renseigner du sérieux de ces organisations; certaines agences malhonnêtes ne donneront aucun résultat et vous perdrez du temps et de l'argent. Les établissements d'accueil devraient être en mesure de vous recommander des agences reconnues.

Prenez des photos de votre appartement dès votre arrivée et conservez ces preuves de l'état des lieux jusqu'à votre départ afin d'éviter d'éventuelles poursuites ou la perte de votre caution.

Logement temporaire

N'oubliez pas de réserver une chambre dans un hôtel ou dans une auberge de jeunesse pour les premières nuits (*couchsurfing*, Airbnb ou autres plateformes en ligne sont aussi des options à considérer) si vous n'avez pas de logement avant votre arrivée. Vous devriez prévoir de demeurer une, deux, voire trois semaines dans un logement provisoire avant de trouver une chambre ou un appartement.

Signature d'un bail à l'étranger

La signature d'un bail à l'étranger est régie par des règles différentes de celles que l'on connaît au Québec. Prenez-en connaissance avant de signer tout document.

Voici quelques questions utiles à se poser :

- Avez-vous bien vérifié les services inclus dans le prix du loyer (ligne téléphonique, Internet, etc.)?
- Avez-vous fait une visite approfondie des lieux pour bien noter les imperfections sur le bail de manière à ce que la ou le propriétaire ne vous en tienne pas responsable lorsque vous partirez?
- Pouvez-vous vous permettre le prix du loyer demandé?
- Si vous déposez une caution, quelles sont les modalités pour la récupérer et que représente-t-elle (un, deux, trois mois de loyer)?
- Si vous devez quitter votre appartement plus tôt que prévu, dans quel délai devez-vous en informer la ou le propriétaire? Si ce délai est respecté, quelle portion de la caution pouvez-vous récupérer?
- Aurez-vous à payer des taxes ou des frais non inclus dans le prix du loyer? Les factures pour ces taxes sont parfois envoyées plusieurs mois après le retour.
- Que se passe-t-il dans le cas d'un bris de matériel? Qui est responsable d'en assumer les frais?
- Avez-vous le droit d'héberger des gens et, si oui, pendant combien de temps? Cela engendre-t-il des coûts supplémentaires?
- Avez-vous le droit d'acheter des meubles supplémentaires (si vous louez un appartement meublé)?
- Aurez-vous des responsabilités particulières (entretien des lieux)?

Voici quelques conseils à suivre avant de signer un bail :

- Il est recommandé de signer un contrat pour vous protéger des conflits possibles avec la ou le propriétaire ou les colocataires.
- Vérifiez le nombre de paiements que vous devez effectuer lors de la signature du contrat et les modalités par rapport au paiement mensuel (date et montant du paiement). Est-ce que la ou le propriétaire accepte les chèques ou seulement de l'argent comptant? Est-ce normal que l'on vous demande de payer d'avance les trois premiers mois de loyer? Dans tous les cas, n'oubliez pas de demander des reçus.
- N'oubliez pas de bien lire toutes les clauses du contrat (surtout celles écrites en petits caractères, ce sont souvent les plus importantes!) et de discuter avec la ou le propriétaire de ce qu'elles impliquent.

Communications

Que ce soit pour partager vos expériences, rester en contact avec des proches ou chercher du réconfort dans les moments plus difficiles, vous communiquerez très probablement avec le Canada ou votre pays d'origine lors de votre séjour à l'étranger.

Appels internationaux

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

En savoir plus >

Par exemple, pour téléphoner du Canada vers l'Espagne, il faut composer le 011 (le code de sortie pour le Canada) + 34 (le code d'entrée pour l'Espagne) et ensuite le numéro espagnol.

Pour téléphoner de l'Espagne vers l'UdeM, vous devrez composer le 00 (code de sortie de l'Espagne) + 1 (code d'entrée du Canada) ainsi que le numéro de l'UdeM.

Les appels téléphoniques à frais virés ou payés par carte de crédit peuvent coûter très cher par minute. Pensez à la carte d'appel qui vous permettra de téléphoner à moindre coût.



Les applications comme Whatsapp, Messenger, Teams, Zoom et Skype vous permettent de faire des appels en ligne gratuits.

Internet et cellulaire

Si vous songez à apporter votre téléphone cellulaire, assurez-vous qu'il soit débloqué avant de partir. Vous pourrez vous procurer une nouvelle carte SIM une fois à destination et magasiner des forfaits qui permettent un certain nombre de minutes gratuites pour des appels internationaux et des données mobiles. Pensez également aux forfaits étudiants.

Authentification à deux facteurs

L'UdeM a implanté l'authentification à deux facteurs pour accéder à son courriel institutionnel ou au Centre étudiant, entre autres. La mise à jour de votre dossier avec l'équipe de mobilité étudiante d'UdeM international demandera cette authentification. Si vous avez paramétré la validation pour qu'elle s'effectue par l'entremise de votre numéro de téléphone canadien, il est recommandé de modifier vos paramètres pour qu'elle se fasse avec un courriel personnel ou une application d'authentification, par exemple.

En savoir plus sur le paramétrage de l'authentification à deux facteurs >

Santé

Avant de partir, il est conseillé d'effectuer une introspection sur votre état de santé, tant physique que psychologique. Une expérience de séjour à l'extérieur du Québec est sans aucun doute enrichissante et formatrice, mais elle n'effacera pas tous les soucis qui peuvent faire partie de votre vie avant le départ.



Santé

Faites-vous un pense-bête qui vous aidera à ne pas oublier de :

- passer un examen médical complet;
- consulter votre dentiste et votre optométriste (apportez une deuxième paire de lunettes ou des lentilles de rechange, advenant la perte ou le bris de votre première paire);
- préparer une trousse de premiers soins (voir l'annexe Aide-mémoire pour bagages, sous Pharmacie, page 46);
- garder à proximité, en cas de besoins médicaux particuliers (allergies graves, diabète, etc.), cette information écrite dans la langue du pays d'accueil et prenez soin d'avertir votre entourage une fois sur place. Porter un bracelet d'identification médicale peut également être utile.

Médicaments personnels

Voici quelques conseils pratiques :

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

- Ayez toujours sur vous (dans votre portefeuille et idéalement en français et en anglais, car si vous vous retrouvez à l'hôpital, ces renseignements seront très utiles aux médecins) l'information suivante :

- la liste de vos médicaments
- l'information sur la posologie
- la raison pour laquelle vous prenez ces médicaments
- vos allergies
- votre groupe sanguin
- les coordonnées de votre médecin
- le nom de la personne à contacter en cas d'urgence

- S'il vous est conseillé d'apporter des seringues stériles en cas d'urgence, il est bon d'y joindre un certificat médical, dans la langue du pays d'accueil ou en anglais, à l'intention du personnel qualifié qui devra intervenir. De plus, informez-vous auprès de votre compagnie aérienne afin de connaître les exigences particulières pour pouvoir apporter vos seringues stériles avec vous en cabine.

Certains médicaments peuvent être illégaux à l'étranger. D'autres doivent être transportés en respectant certaines règles. Votre compagnie d'assurances peut vous renseigner à ce sujet. Pour plus d'information, consultez le **site web de Santé Canada**.



Ai-je fait une visite chez des professionnelles et professionnels de la santé avant mon départ?

Ai-je vérifié auprès d'une clinique santé-voyage les précautions à prendre pour ma santé?

Vaccination et cliniques santé-voyage

Renseignez-vous sur les précautions à prendre en matière de santé dans votre pays d'accueil ainsi que sur les vaccins requis. Vous trouverez de l'information sur la santé et les adresses des cliniques santé-voyage sur le **site web de Santé Canada**.

Si vous voyagez dans une région tropicale, il est conseillé de contacter une clinique au moins trois mois avant votre départ afin d'obtenir la vaccination recommandée. Demandez également la documentation sur les maladies spécifiques à ces pays (par exemple, la diarrhée du voyageur, la malaria, etc.) et assurez-vous de prendre les précautions requises.

Dans tous les cas, il est plus sécuritaire d'être aussi à jour avec les vaccins de routine, notamment ceux contre la diphtérie, la coqueluche, le tétanos, la polio, la rougeole, la rubéole et les oreillons. Sachez que même si vous avez déjà reçu la vaccination d'usage, il se peut que le vaccin ne soit plus actif.

COVID-19

Certains pays maintiennent des exigences relatives à la COVID-19 pour les personnes qui ne sont pas pleinement vaccinées. Gardez toutefois en tête que la situation peut évoluer dans le temps. Nous vous recommandons ainsi de vérifier l'état de la situation dans votre pays d'accueil plusieurs semaines avant votre départ et de vous assurer de respecter les exigences, le cas échéant.

Pendant le séjour

N'hésitez pas à consulter les ressources mises en place par votre établissement et votre pays d'accueil (clinique médicale, soutien psychologique, etc.), en cas de besoin. Ces renseignements sont mentionnés sur la fiche d'information et le site web de l'établissement d'accueil. Vous pouvez également poser des questions à l'équipe de mobilité d'UdeM international.

Les consulats canadiens, ambassades canadiennes et délégations québécoises peuvent parfois vous fournir de bons conseils lorsqu'il s'agit de trouver des médecins ou spécialistes en matière de santé.

Santé psychologique

En arrivant dans votre pays d'accueil, plusieurs changements à votre rythme de vie habituel s'accumuleront et pourraient affecter votre santé psychologique. Considérez notamment la fatigue due au décalage horaire ou liée aux habitudes journalières locales, le changement de nourriture, les disponibilités plus restreintes pour vous adonner à vos entraînements, hebdomadaires, le sentiment de dépaysement et peut-être même un choc culturel (voir Expérience culturelle, page 38).

Prenez d'abord le temps d'atterrir et de vous reposer un peu afin de vous adapter à l'horaire de votre pays d'adoption. Cette période d'adaptation est essentielle pour vous permettre de conserver un bon niveau d'énergie et de santé. Dans la mesure du possible, essayez de retrouver une routine et un rythme de vie apparenté à celui que vous aviez avant le départ.

Puis, progressivement, ajoutez des activités locales à votre nouvelle routine pour combiner bien-être et adaptation tout en demeurant active ou actif. La distance peut aussi avoir un impact sur vos relations personnelles. Préparez-vous à faire face à certains changements qui pourraient survenir dans vos relations avec vos proches puisque ces derniers ne saisiront pas nécessairement votre réalité à l'étranger et toutes les émotions que vous vivrez.

Demeurez néanmoins en contact avec vos proches : ceci pourrait vous aider à vous adapter à votre nouvel environnement, à traverser des périodes moins faciles à l'étranger et à mieux préparer votre retour à la maison.

L'adaptation à votre nouvel environnement à l'étranger est un défi et vous éprouvez de la difficulté dans votre pays d'accueil? Nous vous invitons à :

- vérifier auprès de votre établissement d'accueil s'il existe un service de soutien psychologique;
- contacter les membres de l'équipe d'UdeM international qui seront en mesure de vous écouter et de vous diriger vers des ressources utiles.

Consultation médicale

Si vous avez besoin de consulter une ou un médecin à la suite d'un accident ou pour toute autre raison, voici quelques conseils.

- Ayez en main votre **carte d'urgence de l'UdeM** (à télécharger et à remplir avant votre départ). Vous pourrez y consulter les numéros locaux d'urgence



Le Programme mieux-être – Ressources en santé mentale de l'ASEQ est un service qui vise à améliorer la santé mentale et le bien-être de la communauté étudiante de l'UdeM. Selon le pays où vous vous trouvez, vous pouvez communiquer par téléphone, courriel, clavardage ou vidéoconférence avec des professionnelles et professionnels ayant diverses expertises. Avant de partir, il est recommandé de télécharger l'application mobile PAE Optima.

[aseq.ca](#), rubrique Mieux-être.



Évitez de donner à vos documents des titres qui favoriseraient la cybercriminalité (ex. : photocopie de mon passeport, mes numéros de cartes de crédit, etc.). Usez d'originalité; optez pour vos propres codes. Consultez l'annexe de la page 46 pour connaître la liste des documents importants à conserver. Vous pouvez également créer des documents sécurisés à l'aide de mots de passe dans la suite Office (Word, Excel, etc.).

pour faire appel aux pompiers, aux ambulanciers ou à la police de votre pays d'accueil.

- Repérez d'avance le centre hospitalier le plus proche de chez vous. Mieux vaut prévenir que guérir!
- Apprenez à communiquer vos allergies dans la langue du pays; ayez à votre disposition un papier avec les termes et traductions nécessaires.
- Demandez aux gens du pays d'accueil s'il y a des précautions particulières à suivre en matière de santé.
- Conservez vos factures originales lors de vos consultations médicales ou lors de vos achats de médicaments afin de pouvoir présenter au besoin des preuves à votre compagnie d'assurance.

Les compagnies d'assurance préfèrent souvent être contactées, lorsque possible, avant que vous ne vous rendiez chez un ou une médecin.

Dans tous les cas, n'hésitez pas à communiquer avec nous si vous cherchez une oreille attentive ou si vous désirez des conseils.

Sécurité

Toute personne qui voyage peut faire face à des situations à risques. Les catastrophes naturelles ou sanitaires et autres facteurs d'instabilité propres au pays d'accueil peuvent avoir un impact sur un voyage à l'étranger malgré toutes les précautions prises avant le départ. Une préparation adéquate avant votre départ vous aidera grandement à faire face à différentes situations, ce pour quoi nous vous demandons de remplir la **Déclaration de séjour** de 4 à 6 semaines avant de partir.

Les incontournables d'un séjour sécuritaire

- Informez-vous sur les questions liées à la santé et la sécurité, les lois et les coutumes locales, les conditions sanitaires et autres questions d'importance pour vous :
Conseils et avertissements (santé et sécurité)
- Avant de quitter le Canada, **inscrivez-vous** auprès du service d'Inscription des Canadiens à l'étranger. Le gouvernement canadien pourra communiquer avec vous et vous aider en cas d'urgence à l'étranger, par exemple à la suite d'un ouragan ou de troubles civils, ou encore dans le cas d'une urgence au Canada.

- Vous n'avez pas la citoyenneté canadienne? Référez-vous à l'ambassade ou au service diplomatique de votre pays de citoyenneté pour connaître les services qui pourraient vous être offerts.
- Notez et conservez les numéros d'urgence locaux. Voir la section « Besoin d'aide? » de **chaque fiche pays**.

Conseils généraux

Il est fortement recommandé de lire la section Sécurité des **fiches pays** du gouvernement canadien qui sont une mine d'information sur les enjeux propres à votre destination.

Documents de voyage – Précautions

Afin de faciliter les démarches qui pourraient découler d'un vol, d'une hospitalisation ou d'une situation d'urgence, nous vous encourageons vivement à organiser et à classer les documents relatifs à votre séjour de trois façons :

1. Laissez une copie de tous les documents importants à vos proches;
2. Apportez avec vous une copie de vos documents importants;
3. Numérisez vos documents importants et classez-les en ligne (Cloud, courriel, etc.).



En cas d'urgence

Voici un aide-mémoire des bons réflexes à adopter si vous êtes victime d'une situation d'urgence, qu'il s'agisse d'un incident individuel ou d'un évènement à plus grande échelle.

En situation d'urgence, votre sécurité est primordiale. Mettez-vous le plus rapidement possible en sûreté et suivez les consignes des autorités locales si cela s'applique.

Numéros d'urgence

Avant de partir, prenez le temps de noter les numéros et les coordonnées qui pourraient vous être utiles en cas d'urgence. Ayez-les sous la main en tout temps (ex. : dans votre portefeuille ou dans votre téléphone portable). Ces coordonnées devraient inclure :

- le numéro du Centre de surveillance et d'intervention d'urgence du (+ 1 613 996-8885, frais virés acceptés). Pour une demande d'assistance dans les 24 h : sos@international.gc.ca.
- le numéro d'urgence local à destination, incluant celui de la police, de l'ambulance et des pompiers.
- le numéro d'urgence de l'UdeM (+ 1 514 343-7771, frais virés acceptés)
- le numéro de l'**ambassade ou du consulat canadien** de votre pays d'accueil (si ceux-ci sont inexistant, les Canadiennes et Canadiens peuvent obtenir les mêmes services auprès d'une mission australienne)
- les coordonnées de votre établissement d'accueil
- le numéro d'urgence de votre compagnie d'assurance
- les coordonnées de votre institution financière et de votre compagnie de carte de crédit pour faire annuler vos cartes en cas de vol

À ne pas oublier :

- Avertissez vos proches que vous êtes en sécurité;
- Avertissez l'équipe d'UdeM international que vous êtes en sécurité à securite-sejour@umontreal.ca;
- Si nécessaire, suivez l'évolution de la situation dans l'actualité et respectez les directives des autorités locales.

Si nous vous contactons après une situation exceptionnelle qui s'est déroulée dans votre pays de destination, il est primordial de nous répondre pour confirmer que vous êtes en sécurité.

N. B. En cas de problèmes politiques, sociaux, économiques ou de santé dans votre pays d'accueil, le gouvernement canadien pourra vous renseigner et vous offrir certains services. Il pourra, entre autres, vous fournir une liste d'avocats et de praticiens locaux, contacter vos proches en cas d'urgence, vous fournir de l'assistance en cas de troubles civils ou de catastrophe naturelle, ou remplacer un passeport volé. Toutefois, il ne peut pas intervenir dans les exigences d'entrée et de sortie de votre pays d'accueil, obtenir votre libération de prison, vous donner des avances de fonds ou agir comme interprète ou intervenant dans un conflit avec les autorités locales.

Enfin, rappelez-vous que les lois du pays d'accueil (même dans l'Union européenne, chaque pays a ses propres lois) prévalent toujours et que dans certains endroits, une personne est reconnue coupable jusqu'à preuve du contraire. En cas d'arrestation, le traitement des personnes détenues peut être très différent de celui au Canada, mais vous avez le droit de parler au service consulaire canadien.

Vous n'êtes pas Canadienne ou Canadien?

Communiquez avec l'ambassade de votre pays d'origine pour connaître les services qui pourraient vous être offerts.



Restez à l'affut! Affaires mondiales Canada met à votre disposition l'application **Bon voyage**, utile pour recevoir des conseils, renseignements et avertissements à jour sur plus de 200 destinations. Ayez toujours en main les coordonnées des consulats et ambassades ainsi qu'une foule d'autres renseignements.

Voici un aide-mémoire de bons réflexes à adopter si vous deviez faire face à des situations fâcheuses.

Vols

Les bons réflexes :

- Informez-vous dès votre arrivée auprès de votre université d'accueil sur les zones à éviter dans votre ville d'accueil. Consultez également les fiches pays du gouvernement canadien pour connaître les endroits à éviter.
- N'éalez pas vos richesses en public, spécialement dans les endroits bondés, afin d'éviter le vol à la tire (téléphone cellulaire, montres, bracelets, chaînes). De même, évitez de compter votre argent à la vue des gens; faites-le en lieu sûr, à l'abri des regards. Évitez d'ailleurs de garder tout votre argent au même endroit.
- Ne laissez JAMAIS vos bagages ou effets personnels sans surveillance. Idéalement, ayez toujours la main sur vos effets et, dans les endroits bondés, portez votre sac à l'avant.

Méfiez-vous :

- des endroits très touristiques ou bondés (métro, auto bus, gares routières, etc.);
- des lieux isolés, des déplacements via des rues ou des parcs mal éclairés;
- des gens qui vous bousculent ou détournent votre attention afin de vous voler. (Une de leur astuce fréquente est d'agir à deux ou trois. Très souvent, une première personne crée une diversion pendant qu'une

deuxième se sauve avec vos effets.)

En cas de vol :

- DANS TOUS LES CAS : NE RÉSISTEZ JAMAIS au vol et obtempérez à la demande. Vous ne savez pas jusqu'où une personne ira pour obtenir ce qu'elle veut.
- Faites une déclaration à la police dans les meilleurs délais. Cette étape est essentielle pour faire une réclamation auprès de votre compagnie d'assurance. Contactez l'ambassade ou le consulat canadien ou de votre pays d'origine en cas de vol de votre passeport.

Déplacements

- Attention aux pickpockets dans les transports publics et évitez d'utiliser votre téléphone cellulaire, car les vols à la tire peuvent survenir.
- Vérifiez s'il est conseillé de voyager la nuit dans les transports locaux. Si vous prévoyez le faire malgré tout, privilégiez de voyager en groupe et dans les rues centrales et éclairées.
- Dans certaines villes, il existe des taxis accrédités et d'autres sans licences officielles. Favorisez toujours ceux qui sont accrédités (en faisant idéalement affaire avec une centrale) et évitez de héler votre taxi dans la rue. Assurez-vous également de négocier le prix ou de vous informer du tarif de la course avant le départ. Vérifiez si le compteur fonctionne bien. Si vous vous déplacez en voiture, apprenez le code de conduite local. Méfiez-vous du trafic lent et des arrêts aux feux rouges dans les villes. Gardez les portières verrouillées et les fenêtres montées pour éviter les vols à la tire. Enfin, évitez de voyager la nuit tombée où le nombre d'accidents est plus élevé.
- Ne faites pas d'autostop! L'autostop, bien qu'illégal dans la majorité des pays, est un moyen de transport communément utilisé. Si vous décidez tout de même d'en faire, faites-le de façon sécuritaire, et dans tous les cas, ne traversez jamais une frontière de cette façon.

Manifestations

Ce qu’il faut savoir :

- Les manifestations pacifiques peuvent subitement donner lieu à des actes de violence et des mouvements de foules dans lesquels vous pourriez rester pris.
- Manifester peut être illégal en vertu des lois d’un pays, et ainsi mener à votre arrestation ou votre emprisonnement. Dans un tel cas, les lois de votre pays d’accueil s’appliqueront et le gouvernement canadien ne pourra pas négocier votre sortie de prison.

Drogues et alcool

Faites preuve de vigilance en ne quittant pas des yeux votre verre au cours d’une soirée et usez de modération pour éviter de vous retrouver dans des situations à risque. N’oubliez pas que les lois dans votre pays d’accueil concernant l’usage de drogues peuvent être beaucoup plus sévères qu’au Canada.

Voyager consciencieusement

En tant que femme, minorité culturelle ou religieuse, ou membre de la communauté 2ELGBTQQIA+, vous pourriez être considéré(e) différemment à l’étranger en vertu des règles sociales, des codes de conduite et vestimentaires attendus dans votre pays d’accueil. Ce qui peut vous paraître habituel ici pourrait se révéler risqué à l’étranger. Certaines personnes ont des idées préconçues sur les valeurs et comportements. Pour minimiser les risques de harcèlement, il est recommandé d’observer les us et coutumes locaux et d’adapter ses comportements en fonction de la culture locale.

Voici quelques conseils qui pourraient vous être utiles :

- Votre langage corporel pourrait être interprété différemment de vos intentions. Par exemple, des contacts visuels prolongés peuvent être à tort perçus comme du flirt par certaines personnes.
- N’acceptez pas de verre de gens que vous ne connaissez pas.
- Si vous en ressentez le besoin, il y a l’option de porter une fausse alliance ou d’avoir sur vous la photo d’un faux partenaire.
- Évitez de marcher seule ou seul la nuit venue.

Pour les personnes s’identifiant en tant que femmes, sachez que le gouvernement canadien met à votre disposition une publication intitulée *Conseils pour les voyageuses* répertoriant des astuces pratiques et des attitudes à favoriser.

[En savoir plus >](#)

Inoubliable. C’est le mot qui me vient à l’esprit lorsque je pense à mon séjour en Chine. J’ai pu apprendre le mandarin, tisser des liens avec des locaux, me délecter de plats savoureux... La Chine est un pays avec plusieurs cultures différentes que tout le monde gagnerait à connaître.

Joséphine Lapointe, étudiante en programme d’échanges en Chine



Expérience interculturelle

« Un véritable voyage de découverte ne consiste pas à découvrir des pays inconnus, mais à voir sous un autre éclairage. »

Marcel Proust

Notion de culture

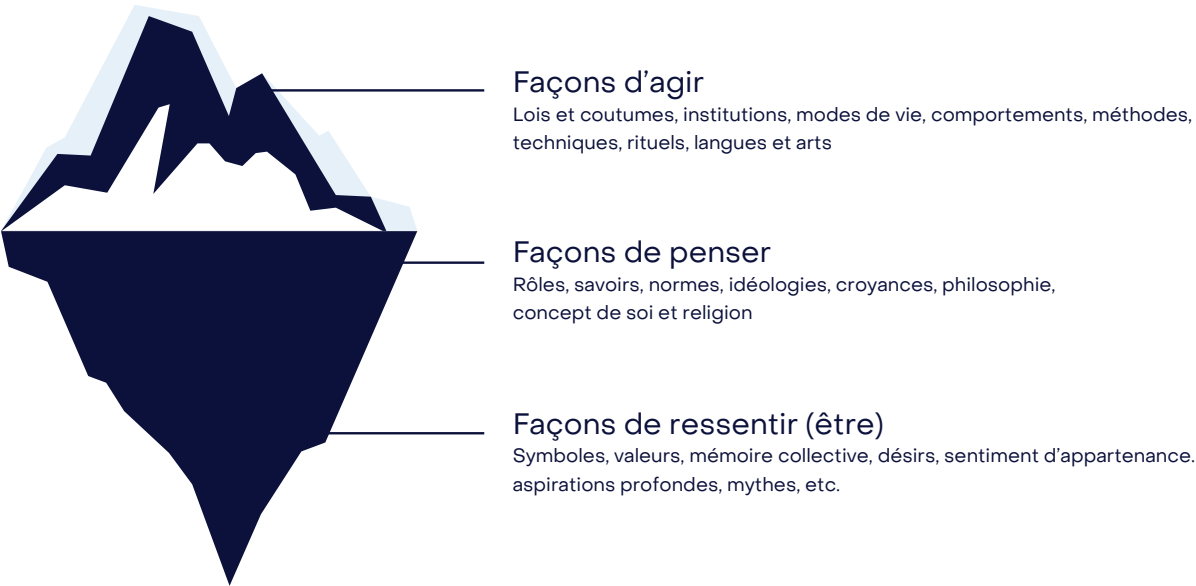
Vivre une expérience à l'étranger offre une occasion unique de s'imprégner de nouvelles cultures et d'élargir ses horizons. Des clichés peuvent venir instantanément à l'esprit lorsque l'on pense aux différentes cultures : la baguette et le béret chez les Français, les geishas chez les Japonais, le flamenco chez les Espagnols, etc. Au-delà de ces images préconçues, qu'en est-il vraiment de la notion de culture?

La culture se définit comme un tout complexe qui englobe les connaissances, les mythes et croyances, les valeurs, les rituels, les lois et règles, les habitudes et les comportements qui sont acquis par l'être humain à titre

de membre d'une société ou d'un groupe (Gratton, 2009 : 31-32). Il s'agit d'un ensemble exhaustif de paramètres dont il faut tenir compte, mais qui ne sont pas toujours perceptibles au premier coup d'œil. Par analogie, la culture s'apparente étroitement à un iceberg. Si certains aspects de la culture, comme la langue, les lois ou les comportements pour ne nommer que ceux-là, sont plus faciles à percevoir et correspondent à la partie visible de l'iceberg, la grande majorité des paramètres dont il faut tenir compte lorsque l'on parle des cultures se situent à un niveau implicite et parfois inconscient.

Ils méritent dès lors qu'on leur porte une attention particulière puisqu'ils se retrouvent souvent au cœur des malentendus dans la rencontre interculturelle. Plus vous vous informerez sur vos cultures d'accueil, plus vous réduirez les chances qu'un malentendu survienne et moins vous risquerez de ressentir les symptômes d'un choc culturel. Pour ce faire, explorez les cultures et l'actualité de votre pays d'accueil avant votre départ, entre autres le passé historique, les enjeux sociopolitiques contemporains, les influences culturelles et les coutumes. Cet exercice vous permettra de mieux vous adapter aux différences culturelles et de les apprécier à leur juste valeur lorsque vous arriverez à destination.

Vous pouvez consulter différents ouvrages ou médias pour en apprendre davantage sur la situation historique, sociopolitique et économique du pays.



Adaptation culturelle

Il est possible de vivre un certain malaise lorsque nous sommes en immersion dans une nouvelle réalité méconnue. Certains de nos comportements acquis et conditionnés par notre milieu d'origine peuvent être moins appropriés dans une société différente. Nos valeurs sont ainsi secouées; c'est ce que l'on appelle le « choc culturel ».

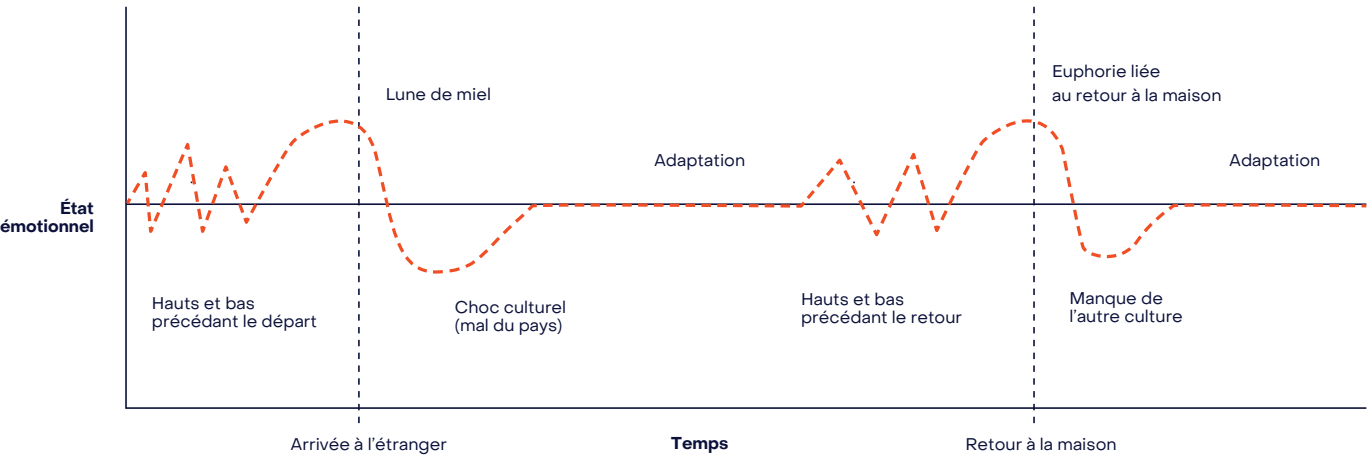
Le choc culturel se manifeste à différents degrés et peut affecter négativement ou positivement les relations personnelles à l'étranger et la santé. S'il est très difficile d'éviter de vivre un choc culturel, il est toutefois possible de gérer ses effets et d'en faire une expérience positive.

Ce processus d'adaptation culturelle peut être la source de stress, de frustration et de remise en question, mais aussi la source de découvertes inoubliables de soi et des autres, et donc d'une très grande satisfaction.

L'adaptation culturelle en trois étapes

1. **L'euphorie du départ ou la lune de miel** : lorsque vous venez d'arriver à destination, tout semble merveilleux et intéressant. Vous appréciez le dépaysement et les différences culturelles. Les gens sont sympathiques, la nourriture surprend agréablement et vous pensez déjà à prolonger votre séjour.

Étapes de l'adaptation culturelle



Quelques symptômes du choc culturel :

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

Vaincre le choc culturel

Sachez que vivre un choc culturel est courant. Ce n'est pas nécessairement chose facile, surtout quand on est loin de ses proches et de ses habitudes, qu'on doive se reconstruire un réseau social et qu'on ait des incertitudes sur les comportements à adopter dans son nouvel environnement.

Voici quelques astuces pour vous aider :

- Dès le départ, ayez des attentes positives et réalistes.
- Prenez du recul.
- Écrivez ou parlez des éléments positifs de votre séjour à l'étranger à vos proches.
- Changez d'air! Planifiez un petit voyage, une fin de semaine à l'extérieur de la ville ou allez visiter des proches.
- Apprenez la langue, informez-vous sur les coutumes, participez à des activités et communiquez avec les gens du pays d'accueil.
- Gardez assez de temps libre pour vous adonner à vos activités préférées.
- Ne perdez pas votre sens de l'humour! Il est bon de savoir rire des erreurs et des impairs que vous pourriez commettre. Savoir prendre les choses avec légèreté peut s'avérer un grand atout.
- Souvenez-vous des raisons qui ont motivé votre choix de destination et remettez vos attentes en perspective.

- Parlez aux étudiantes et aux étudiants sur le groupe Facebook *L'Étudiant migrant* ayant déjà expérimenté un séjour d'études à l'international. Cela peut être rassurant de savoir que plusieurs personnes ont déjà vécu ce que vous êtes en train de vivre.

Somme toute, le meilleur moyen de vaincre le choc culturel est de s'y préparer. Regardez des émissions ou abonnez-vous à des comptes sur les réseaux sociaux qui vous permettront d'en apprendre plus sur votre pays d'accueil. Rappelez-vous que le choc culturel n'a pas à être envisagé comme une expérience négative et malheureuse. Au contraire, il s'agit d'une belle occasion pour acquérir de l'expérience et de la confiance en soi ainsi qu'une plus grande conscience de soi et de sa culture, ce qui permet de mieux relativiser les différents modèles culturels et leur vision du monde. Bref, outre sa dimension stressante, le choc culturel peut être une expérience enrichissante et formatrice au terme de laquelle votre intégration ne sera que facilitée.

Si le choc persiste, n'hésitez pas à consulter les ressources mises à votre disposition par votre établissement d'accueil ou à contacter l'équipe d'UdeM international.

Langue du pays d'accueil

Il est fortement recommandé de poursuivre votre apprentissage de la langue de votre destination d'études afin de goûter pleinement aux subtilités du pays. Il existe une diversité de ressources sur le campus de l'UdeM pour améliorer votre niveau de langue avant de partir; profitez-en!

- **Centre de langues**
- **Ateliers de jumelage interlinguistique** des Services à la vie étudiante pour pratiquer tout en s'amusant
- **Ateliers culturels** des Services à la vie étudiante

Source : *À la rencontre de soi et de l'autre*, Université de Moncton, 2012

« Prendre des risques, c'est s'exposer à une possibilité de perdre. Rire, c'est prendre le risque de paraître stupide. Pleurer, c'est prendre le risque de paraître sentimental. Aller vers l'autre, c'est prendre le risque d'un engagement. Montrer ses sentiments, c'est courir le risque de dévoiler au grand jour son moi profond. Exposer aux autres ses idées et ses rêves, c'est risquer leurs moqueries. Aimer, c'est risquer de ne pas être aimé en retour. Vivre, c'est risquer la mort. Espérer, c'est risquer la déception. Essayer, c'est risquer l'échec. Et pourtant nous devons prendre des risques, car le plus grand péril dans la vie est de ne prendre aucun risque. Celui qui ne risque rien ne fait rien, n'a rien et n'est rien. Vous pouvez peut-être échapper à la douleur et au chagrin en ne prenant aucun risque, mais alors vous ne pourrez tout simplement ni apprendre, ni ressentir, ni changer, ni grandir, ni aimer, ni vivre. Seul est libre celui qui ose prendre des risques. »

D'après un poème d'Albert Coccoz

Votre rôle d'ambassadrice ou d'ambassadeur

Dans votre pays d'accueil, vous représenterez l'UdeM et, dans une certaine mesure, vous représenterez aussi le Québec et le Canada. Avec cette étiquette, il est important de respecter les coutumes de votre pays d'accueil et de porter attention à vos actions et commentaires. La généralisation (positive ou négative) peut facilement être faite.

Prenez le temps de vous familiariser avec les sensibilités et les tabous de votre pays d'accueil. Ceci vous donnera un grand coup de main en ce qui a trait au savoir-dire, au savoir-être et au savoir-faire dans vos relations interculturelles. Si vous mettez vos apprentissages en

application, vous aurez de nouvelles compétences à ajouter à votre CV après votre séjour d'études, comme :

- la mise en pratique de compétences d'adaptation, d'ouverture, de confiance et d'empathie;
- le développement de qualités telles que la curiosité, la patience, la souplesse, la flexibilité et la tolérance.

Pour vous aider à mettre en valeur les compétences acquises lors de votre séjour d'études à l'étranger, n'hésitez pas à utiliser l'**AKI app** de LOJIQ.



Choc culturel inversé (*blues* du retour)

Le retour au bercail est souvent chargé d'émotions et la réintégration demande parfois des efforts. Votre expérience de vie a été des plus intenses : découverte d'un nouveau pays, d'une nouvelle culture et de nouveaux paysages, nouvelles amitiés, autonomie, nouvelles activités, etc. Vous devez maintenant vous familiariser à nouveau avec vos proches, votre famille et un mode de vie qui pourrait soudainement vous paraître très différent.

Le choc du retour en trois étapes

1. **L'euphorie du retour** : vous retrouvez avec plaisir tout ce qui vous a manqué à l'étranger. Vos proches évitent de vous rappeler ce que vous ne voulez pas entendre; le nouveau travail qu'il vous faut trouver pour rembourser vos dettes, votre retour sur les bancs de l'université, l'appartement qu'il vous faut aménager. C'est la fête!
2. **Le choc** : votre entourage s'occupe moins de vous, car il vous considère comme de retour. Vous réalisez les changements opérés en vous et une distance peut se créer avec vos proches. Vous comparez les deux cultures et certains aspects de la culture québécoise vous agacent. Vous avez de la difficulté à vous réadapter et à revivre la même intensité connue à l'étranger.
3. **Le réajustement** : la réalité vous rattrape et vous force à sortir de votre bulle de nostalgie. Vous décidez de vous concentrer sur votre vie présente et de régler les détails pratiques. Vous commencez à vouloir intégrer les valeurs et connaissances acquises à l'étranger dans votre nouvelle vie.

Vous pouvez discuter de la situation avec un membre de l'équipe d'UdeM international ou avec d'autres étudiantes et étudiants qui reviennent de l'étranger.

Quelques symptômes du *blues* du retour :

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

Comment parer au choc du retour?

Le choc du retour est fréquent et peut être anticipé. Voici quelques conseils qui vous permettront de vivre de manière agréable votre réadaptation :

- Renouez avec votre monde.
- Informez-vous de ce qui s'est passé pendant votre absence, et ce, avant même de revenir au Canada.
- Entreprenez de nouvelles activités et de nouveaux projets.
- Cherchez à rencontrer des personnes du pays dans lequel vous avez séjourné.
- Restez en contact avec les personnes que vous avez rencontrées pendant votre échange.
- Donnez-vous le temps de revenir et ne cédez pas à des coups de tête.
- Faites le bilan de votre expérience.
- Conservez votre sensibilité culturelle.

Vous êtes nostalgique de l'expérience hors pair que vous avez vécue? Vous aimeriez repartir, mais vos responsabilités vous maintiennent à Montréal? Vous aimeriez redonner aux autres?

Voici quelques idées :

- Partagez de l'information sur votre séjour à l'étranger (établissement, ville, budget, etc.) sur le groupe Facebook *L'étudiant migrant* ou en identifiant @UdeM_international sur Instagram.
- Remplissez une évaluation de séjour pour transmettre de l'information sur votre établissement d'accueil, vos impressions et les incontournables de votre destination. Les futurs étudiants et étudiantes qui participeront à un projet d'études à l'étranger l'apprécieront certainement.
- Devenez correspondante ou correspondant pour UdeM international (surveillez nos offres d'emploi).
- **Contactez** l'équipe d'UdeM international pour partager votre expérience d'études ou de recherche à l'international.
- Profitez d'une **expérience de parrainage** pour tisser des liens avec de nouveaux étudiants et étudiantes à l'UdeM.

Annexes



Aperçu des principales dépenses

Avant le départ

- ☐ Passeport (120 \$ / valide cinq ans ou 160 \$ / valide 10 ans)
- ☐ Visa d'études (il faut parfois passer un examen médical payant pour l'obtenir)
- ☐ Billets d'avion et taxes d'aéroport
- ☐ Cartes Hostelling International (HI) et International Student Identity Card (ISIC)
- ☐ Achat de devises étrangères (n'oubliez pas de prendre en compte le taux de change)
- ☐ Vaccins (lorsque requis)
- ☐ Médicaments et trousse de premiers soins
- ☐ Assurance médicale complémentaire (sans frais si vous adhérez au régime de la FAÉCUM)
- ☐ Autres assurances : responsabilité civile, annulation, bagages, etc.
- ☐ Deuxième paire de lunettes ou lentilles cornéennes
- ☐ Effets personnels
- ☐ Droits de scolarité

À l'étranger

- ☐ Logement à court terme (hôtel, auberge de jeunesse, etc.) et à long terme (résidences, appartement, chambre en famille, etc.)
- ☐ Nourriture
- ☐ Transport
- ☐ Téléphone
- ☐ Loisirs et voyages
- ☐ Vêtements
- ☐ Livres et matériel universitaire
- ☐ Internet
- ☐ Fonds d'urgence
- ☐ Autres (ustensiles de cuisine, draps, fournitures pour les logements non équipés, etc.)

Budget

Dépenses

Préparation prédépart	
Médicaments, vaccins, autres	\$
Transports	
International (billets d'avion)	\$
Transfert vers l'aéroport au Québec	\$
À l'étranger (autobus, train, taxis, métro, vélo...)	\$
Frais de séjour	
Alimentation	\$
Hébergement temporaire	\$
Hébergement à long terme	\$
Frais d'installation (articles de cuisine, de chambre...)	\$
Taxes et documents	
Passeport	\$
Visa ou permis de séjour	\$
Taxes d'aéroport	\$
Communications	
Téléphone, Internet, etc.	\$
Assurances	
Santé, rapatriement	\$
Responsabilité civile	\$
Frais de scolarité	
Matériel universitaire	\$
Loisirs, voyages et dépenses personnelles	\$
Fonds d'urgence	\$

Revenus

Contribution personnelle	\$
Collecte de fonds	\$
Bourses de mobilité ou de recherche	\$
Bourses de transport	\$



Aide-mémoire pour bagages

Documents importants

- ☐ Passeport valide
- ☐ Visa et autres documents d'immigration
- ☐ **Programme d'échanges** : lettre d'acceptation de mon université d'accueil
- ☐ **Programme d'échanges** : copie de mon contrat d'études provisoire
- ☐ Carte d'assurance maladie du Québec
- ☐ Assurance médicale complémentaire
- ☐ Assurance responsabilité civile
- ☐ Assurance annulation de voyage et assurance bagages
- ☐ Papiers du médecin pour certains médicaments ou quantités de médicaments, votre liste d'allergie
- ☐ Preuve de protection sociale (document de la RAMQ) pour les pays concernés (France, Belgique, Danemark, Finlande, Grèce, Luxembourg, Norvège, Portugal, Roumanie, Serbie ou Suède)
- ☐ Photocopie de mon carnet de vaccination
- ☐ Cartes de débit et de crédit
- ☐ Permis de conduire international (voir page 49)
- ☐ Cartes ISIC et HI (voir page 49)
- ☐ Carte d'urgence téléchargeable (voir *En cas d'urgence*, page 34)
- ☐ Photocopies de TOUS mes documents importants
- ☐ Guide des séjours d'études hors Québec téléchargé

Transport

- ☐ Billets d'avion
- ☐ Information sur mes correspondances

Hébergement

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

Vêtements

- ☐ Vêtements de sport (chaussures de course, shorts, maillot de bain)
- ☐ Vêtements habillés (pour rencontres plus formelles)
- ☐ Manteau imperméable et coupe-vent
- ☐ Vêtements d'extérieur appropriés au climat de mon pays d'accueil

- ☐ Chaussures ou bottes de marche
- ☐ Sandales

Pharmacie

- ☐ Médicaments personnels sur ordonnance (avec la dénomination commune) pour la durée du séjour
- ☐ Autorisation du médecin pour certains médicaments ou quantités de médicaments
- ☐ Information sur les médicaments à prendre et la façon de les administrer dans la langue de mon pays d'accueil. Ex. : EpiPen
- ☐ Acétaminophène ou ibuprofène
- ☐ Analgésique
- ☐ Antidiarrhéique
- ☐ Antinauséux
- ☐ Antihistaminique
- ☐ Condoms
- ☐ Crème solaire
- ☐ Déodorant
- ☐ Brosse à dents et dentifrice
- ☐ Nécessaire pour les lentilles cornéennes ou lunettes de rechange (avec prescription)
- ☐ Pilules contraceptives en surplus

Général

- ☐ Petit sac à dos pour randonnées
- ☐ Cadenas
- ☐ Couteau suisse (canif)
- ☐ Gourde
- ☐ Appareil photo et chargeur
- ☐ Ordinateur portable et clé USB
- ☐ Adaptateur et convertisseur de courant (plusieurs pays n'ont pas les mêmes prises de courant ni la même tension électrique)
- ☐ Applications me permettant de découvrir ou de circuler dans la ville et le pays d'accueil
- ☐ Livres
- ☐ Nourriture du Québec
- ☐ Vêtements pour une journée
- ☐ Petite pharmacie (liquides de moins de 100 ml)
- ☐ Cellulaire, chargeur et écouteurs

Documents à laisser à une ou un proche au Québec

- ☐ Photocopies de tous les documents mentionnés dans l'aide-mémoire pour bagages (voir page 46)
- ☐ Coordonnées dans mon pays d'accueil
- ☐ Procuration pour permettre à une ou un proche de gérer mes affaires en mon absence
- ☐ Itinéraire de mon voyage
- ☐ Numéro de téléphone d'urgence de l'UdeM (+1 514 343-7771)

Coordonnées utiles en santé

Avant de partir

Assurance santé de la FAÉCUM
faecum.qc.ca (Services – assurances étudiantes)
Voir aussi Alliance pour la santé étudiante ASEQ
aseq.com

Clinique médicale et de soins infirmiers du Centre de santé et de consultation psychologique de l'UdeM
2101, boul. Édouard-Montpetit
Rez-de-chaussée (face au CEPSUM)
Métro Édouard-Montpetit ou autobus 51
Sur rendez-vous : 514 343-6452
[Site web](#)

Vous pouvez également vous référer à la clinique santé-voyage de votre choix.

Pendant votre séjour

Affaires mondiales Canada
Ce ministère fournit des renseignements sur certains aspects de la santé et de la sécurité en voyage.
Tél. : 1 800 267-6788
voyage.gc.ca

Information sur la santé à l'intention des voyageuses et voyageurs
santevoyage.gc.ca

Régie de l'assurance maladie du Québec
Tél. : 514 864-3411 (région de Montréal)
ramq.gouv.qc.ca

Centers for Disease Control and Prevention (CDC)
cdc.gov



Compagnies d'assurance

Pour comparer différentes compagnies d'assurance :
[Securiglobe](#)

Coordonnées des services gouvernementaux

Gouvernement du Québec

Directeur de l'état civil
(obtention du certificat de naissance)
2050, rue Bleury
Métro Place-des-Arts
Tél. : 514 644-4545
etatscivil@dec.gouv.qc.ca
etatscivil.gouv.qc.ca

Ministère du Revenu du Québec
Direction régionale de Montréal-Centre
Complexe Desjardins
Métro Place-des-Arts
Tél. : 514 864-6299
revenuquebec.ca

Gouvernement du Canada

Affaires mondiales Canada
Tél. : 613 944-6788 ou sans frais 1 800 267-6788
En cas d'urgence à l'étranger, à frais virés au
+ 1 613 996-8885 (24 h / 24, 7 j / 7)
voyage.gc.ca

Agence des douanes et du revenu du Canada
Tél. : 1 800 959-7383 (agence du revenu)
Bureau des passeports à Montréal
Complexe Guy-Favreau
200, boul. René-Lévesque Ouest
Tour Ouest, bureau 103
Métro Place-des-Arts
Sans frais : 1 800 567-6868 (services de passeport d'urgence)
canada.ca

Autres ressources

Sites web à consulter

Convertisseur universel de devises
xe.com (existe aussi en application)

Auberges de jeunesse
hihostels.com
hostelworld.com

Applications
[DeepL Traducteur](#)
[Prey Anti Theft \(Android\)](#)
[CityMapper](#)
[getyourguide](#)
[PackPoint](#)

Permis de conduire international

Pour la traduction officielle de votre permis de conduire, comme le demandent la plupart des pays.
caa.ca

Cartes rabais

ISIC (International Student Identity Card)
Offre des réductions pour les transports (trains, avions), tarifs téléphoniques internationaux, hôtels, musées, cinémas, théâtres, centres Internet, bars, cafés, restaurants, etc.
isiccanada.ca

Carte de membre HI
Offre un tarif réduit pour les nuitées dans les auberges de jeunesse Hostelling International ainsi que des rabais à l'étranger comme au Québec (cafés, musées, activités sportives, activités touristiques, etc.).
hihostels.ca

Certificat de bonne conduite

Parfois exigé pour la demande de visa.

Identification CANADA
identificationcanada.com

ISS CANADA
issc-ssic.ca

RecordCheck
recordcheck.ca

Solutions XL-ID
xl-id.com



Références bibliographiques

Affaires mondiales Canada

voyage.gc.ca

Les quatre étapes du choc culturel

Carrefour Jeunesse-emploi de Sherbrooke

Revenir chez soi, une étape délicate

Rosario Demers, consultant en formation à l'international pour le Centre d'étude et de coopération internationale (CECI), avril 2002.
ceci.ca

Partir et revenir

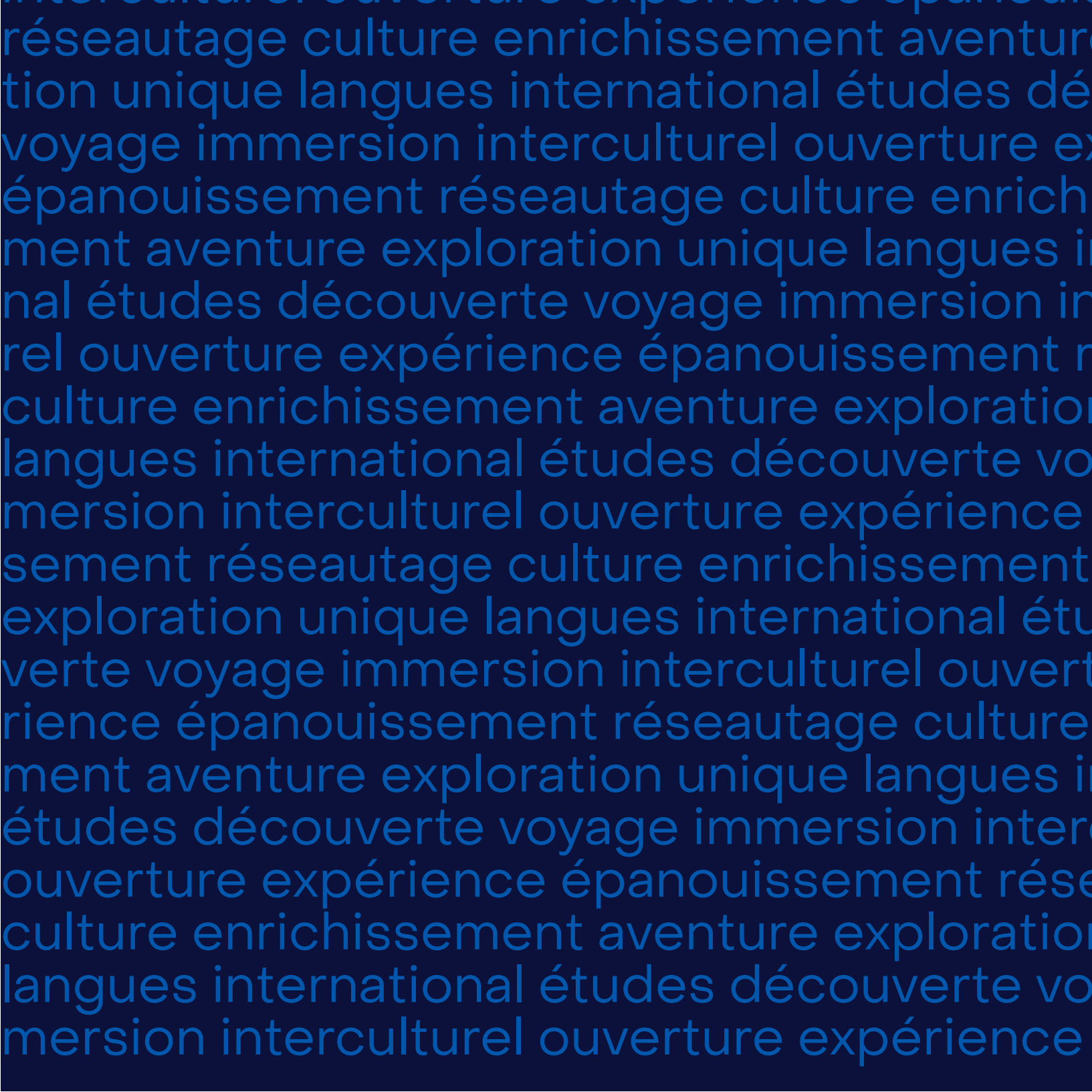
Labonté, L., 6^e édition, Service de santé, Université de Montréal, juin 1992.

Ready, Set, Go!

An interactive pre-departure workbook for students going abroad, 6th edition (University of Guelph, Centre for International Programs), rédigé et révisé par Lynne A. Mitchell, Robert Olajos et Heather Shay, 2010.

À la rencontre de soi et de l'autre

Guide d'adaptation interculturelle destiné aux étudiantes et étudiants de l'Université de Moncton (Université de Moncton, Service aux étudiantes et étudiants internationaux), 2012.



UdeM international

514 343-2122
echange@umontreal.ca
international.umontreal.ca

 *L'étudiant migrant* / UdeM international

 UdeM international

Adresse civique
3744, rue Jean-Brillant
5^e étage, local 581
Montréal (Québec) H3T 1P1

Adresse postale
UdeM international
Université de Montréal
C.P. 6128, succursale Centre-ville
Montréal (Québec) H3C 3J7

