

UQO
BÉÉI

Pour un séjour
RÉUSSI

BUREAU DES ÉTUDIANTS ET DES ÉCHANGES INTERNATIONAUX (BÉÉI)



Février 2024

BUREAU DU REGISTRAIRE

Université du Québec en Outaouais
101, rue Saint-Jean, Basse-Cataraqui (Québec)

Table des matières

- INTRODUCTION 3
- 1. FORMALITÉS À SATISFAIRE EN MATIÈRE D’IMMIGRATION 4
- 2. TRANSPORT 7
- 3. PARLONS ARGENT! 8
- 4. SANTÉ 11
- 5. ASSURANCES 16
- 6. LOGEMENT 19
- 7. CONNAISSANCE DU PAYS D’ACCUEIL ET ÉTHIQUE 20
- 8. EFFETS PERSONNELS 21
- 9. DOCUMENTS 23
- 10. EN ROUTE... 24
- 11. AMBASSADES ET CONSULATS 27
- 12. LES URGENCES À GRANDE ÉCHELLE À L’ÉTRANGER..... 28
- 13. FORMULAIRE D’ATTÉNUATION ET D’ACCEPTATION DES RISQUES LIÉS À LA MOBILITÉ INTERNATIONALE
ÉTUDIANTE SORTANTE CRÉDITÉE (MIESC) (ÉTUDES, STAGE ET/OU RECHERCHE) 29
- 14. RESTEZ EN CONTACT AVEC LE CANADA 31
- 15. CHOC CULTUREL..... 32
- 16. VIVRE L’EXPÉRIENCE DE MOBILITÉ VERS LE SUD 33
- 17. ÉCHÉANCIER 34
- 18. LE RETOUR..... 35
- 19. CONCOURS PHOTOS 36
- ANNEXE..... 37
- I. COORDONNÉES UTILES : ADRESSES ET SITES INTERNET 37
- II. LISTE DES PRINCIPAUX CONSULATS À MONTRÉAL ET AMBASSADES À OTTAWA 42
- III. LISTE DES PRINCIPALES AMBASSADES CANADIENNES ET DES HAUTS-COMMISSARIATS À L’ÉTRANGER
AINSI QUE CERTAINS CONSULATS 43
- IV. AIDE-MÉMOIRE POUR VOTRE SÉJOUR..... 45

INTRODUCTION

Simple et pratique, ce document vous sert de guide afin d'organiser les multiples préparatifs qui précèdent un départ à l'étranger pour des études, pour un stage ou pour un séjour de recherche. Loin de répondre à toutes les questions que vous vous poseriez pendant la préparation de votre départ, ce guide a pour objectif de vous faire prendre conscience de l'ampleur des préparatifs qui doivent précéder un séjour à l'international. Les adresses des organismes cités se retrouvent en annexe.

Bon séjour!

Le générique masculin est utilisé sans aucune discrimination et uniquement dans le but d'alléger le texte.

1. FORMALITÉS À SATISFAIRE EN MATIÈRE D'IMMIGRATION

➤ PASSEPORT

Le passeport est indispensable pour sortir du Canada. Si vous en possédez déjà un, assurez-vous qu'il est encore valide pendant au moins six mois après la date prévue de votre retour. Dans le cas contraire, les autorités douanières étrangères pourraient vous refuser l'accès à leur territoire. Vous ne devriez pas entreprendre un voyage muni d'un passeport qui arrivera à échéance pendant votre voyage ou peu après votre retour.

Le formulaire de demande de passeport est disponible dans le site Internet de Passeport Canada ainsi que dans les comptoirs postaux. Le délai de traitement est de dix jours ouvrables si vous déposez votre demande en personne à un bureau de Passeport Canada et de 20 jours ouvrables si vous l'envoyez par la poste. Les frais sont de 120 \$ pour un passeport de 5 ans adulte ou de 160 \$ pour un passeport de 10 ans.

Type et délai de traitement Certificat de naissance	Mode de transmission de la demande	Coût par certificat
NORMAL 10 jours ouvrables	Par Internet	33,75 \$
	Par la poste	48,25 \$
	À un comptoir de services	54,25 \$
	À un comptoir de services avec le service en ligne DECLic!	33,75 \$
ACCÉLÉRÉ 3 jours ouvrables	Par Internet	65,75\$
	Par la poste	71,75 \$
	À un comptoir de services	76,75 \$
	À un comptoir de services avec le service en ligne DECLic!	65,75 \$

En possession de votre passeport, photocopiez-le en deux exemplaires. La première copie sera pour mettre dans vos bagages, soit dans un endroit différent de celui où vous conservez votre passeport, et l'autre copie sera confiée à un proche demeurant au Canada. Prenez également une photo avec votre téléphone intelligent et envoyez la photo à votre adresse courriel afin d'y avoir accès en tout temps. Ces démarches faciliteront les procédures d'obtention d'un nouveau passeport advenant la perte ou le vol de celui-ci. N'oubliez pas de signaler tout vol à la police locale. Le rapport de police, ou du moins son numéro seront nécessaires pour obtenir un autre passeport.

➤ **CITOYENS CANADIENS À DOUBLE CITOYENNETÉ**

Vous avez la double citoyenneté lorsque plus d'un pays vous reconnaît comme citoyen. La citoyenneté double ou multiple peut s'acquérir par choix ou automatiquement, et peut résulter :

- D'une demande de citoyenneté dans un pays étranger;
- Du lieu de naissance;
- Des liens familiaux, notamment du lieu de naissance d'un des parents ou même d'un des grands-parents.

La double citoyenneté comporte des avantages et des inconvénients. Vous pourriez ne pas connaître tous les privilèges, toutes les obligations et toutes les difficultés qui peuvent en découler. Afin d'en apprendre davantage, nous vous invitons à consulter le site Internet voyage.gc.ca.

De plus, assurez-vous d'avoir un passeport canadien valide pour votre vol vers le Canada. Depuis le 10 novembre 2016, la seule preuve acceptable de citoyenneté canadienne que vous pourrez utiliser pour venir au Canada par avion sera :

- Un passeport canadien valide;
- Un passeport provisoire canadien;
- Un titre de voyage d'urgence canadien.

Le passeport canadien valide est le seul document de voyage fiable et reconnu à l'échelle internationale qui prouve que vous êtes citoyen canadien et que vous avez le droit d'entrer au Canada.

➤ **VISA ET PERMIS (D'ÉTUDIANT, DE TRAVAIL ET DE SÉJOUR)**

Citoyens canadiens

Qu'est-ce qu'un visa? Un visa est un document officiel, habituellement estampillé ou collé à l'intérieur d'un passeport, qui confirme que les autorités d'un pays étranger vous accordent le droit d'entrer. La permission d'entrer dans un autre pays est la prérogative du pays concerné. Ce ne sont pas tous les pays qui exigent que les Canadiens aient un visa, mais beaucoup le font. Vous devez déterminer avant de quitter le Canada si un visa est exigé pour les pays que vous visiterez. Il existe plusieurs catégories de visa. Les exigences et les délais de traitement relatifs aux visas dépendent du but de votre visite. Planifiez en conséquence!

Si vous prévoyez demeurer dans un pays étranger pendant une longue période (en général, plus de 90 jours), vous aurez généralement besoin d'un visa. Si vous comptez travailler ou étudier dans un pays, une autorisation spéciale devra vous être accordée à cette fin par les autorités de ce pays. Vous trouverez des renseignements sur les exigences en matière d'entrée dans le site Internet d'Affaires mondiales Canada (AMC). Toutefois, pour obtenir les renseignements formels,

vous devez communiquer avec l'ambassade ou le consulat du pays que vous comptez visiter. Tous les pays qui demandent un visa perçoivent des frais de visa; ils sont variables d'un pays à l'autre et sont perçus en fonction du but de votre entrée.

Vous devriez entamer vos démarches pour l'obtention de votre visa et votre permis de séjour au plus tard au moment de la réception de la lettre d'admission de votre université d'accueil ou de votre lettre de confirmation de votre milieu de stage. En effet, il est fortement recommandé de commencer à rassembler vos documents avant même de recevoir la lettre d'admission, car certains délais peuvent être plus longs que prévu.

2. TRANSPORT

Chaque étudiant a la responsabilité de trouver lui-même le meilleur prix possible pour l'achat de son titre de transport. À cet effet, plusieurs sites peuvent être consultés tels que : expedia.ca, skyscanner.ca, voyagesarabais.com, kayak.com, cheapflights.ca, etc.

Les offices jeunesse internationaux du Québec (LOJIQ)

LOJIQ est un regroupement d'organismes de mobilité internationale jeunesse. Il permet aux jeunes adultes de 18 à 35 ans de réaliser des projets au Québec, au Canada et à l'international en offrant un accompagnement et un soutien financier pour vivre une expérience enrichissante.

Si votre projet est accepté, LOJIQ assumera un certain montant établi en fonction de la zone géographique dans laquelle a lieu le projet. Tous les participants sont automatiquement couverts par l'assurance responsabilité civile jusqu'à hauteur de 2 000 000 \$ (dommages matériels et corporels) pour la durée du projet approuvé par LOJIQ. **Il est obligatoire de signer la convention avant le début du projet pour être admissible à cette assurance.** Pour connaître les conditions d'admissibilité pour déposer votre projet, les documents à fournir à l'appui de votre dossier et les dates limites de dépôt de candidature, consultez le site lojiq.org.

Veillez noter que seuls les titres de transport aller-retour en classe économique et au départ des aéroports de Montréal ou de Québec (quelques exceptions peuvent être acceptées après vérification avec LOJIQ pour des aéroports de proximité du Québec) sont admissibles. Si ces conditions ne sont pas respectées, vous devrez modifier votre billet d'avion à vos frais, sous peine de voir votre projet annulé par LOJIQ.

3. PARLONS ARGENT!

➤ **FRAIS DE SÉJOUR**

Les frais de séjour à prévoir pour les étudiants qui participent aux programmes d'échanges varient selon le pays ou la région où est situé l'établissement d'accueil. Vous pouvez obtenir des informations sur le coût de la vie en communiquant avec les consulats et les ambassades des pays concernés. En général, pour un séjour d'un an, il faut disposer de ressources financières variant entre 18 000 \$ et 22 000 \$. N'oubliez pas de faire la conversion des devises et de vérifier les taux de change régulièrement afin d'adapter votre budget en conséquence. Il est fortement recommandé de vous procurer une petite quantité de devises de votre pays d'accueil pour les premiers jours de votre arrivée. S'il est impossible de le faire, certains pays acceptent les dollars américains : ayez de l'argent comptant en cas de besoin lors de votre arrivée.

➤ **GARANTIE DE FONDS MINIMUM**

Lors d'un long séjour en sol étranger, plusieurs pays exigent une preuve de ressources financières avant d'accorder le visa. Vous devrez présenter des documents prouvant votre solvabilité durant votre séjour. Selon le pays, ces documents peuvent être une lettre de votre institution financière prouvant la possession du montant exigé, une lettre de vos parents ou tuteurs attestant votre prise en charge ou une lettre d'un organisme confirmant l'émission d'une bourse.

➤ **AIDE FINANCIÈRE**

Certains programmes de bourses permettent aux étudiants de bénéficier d'une aide financière afin d'effectuer une partie de leurs études dans le cadre des programmes d'échanges, un stage ou un séjour de recherche.

Programme de mobilité internationale et de courts séjours à l'extérieur du Québec (PMICSE)

Les montants varient entre 1 250 \$ et 1 500 \$ par mois selon la destination choisie. Consultez notre site Internet pour obtenir de plus amples informations ainsi que les formulaires appropriés.

Important : En cas de non-respect des conditions du programme de bourses ou de modifications apportées au séjour projeté (par exemple lors d'un séjour écourté ou d'échecs à certains cours), l'UQO se réserve le droit de recouvrer les sommes dues.

Programme de prêts et bourses du ministère de l'Enseignement supérieur (MES)

Normalement, l'étudiant qui participe à un programme d'échanges conserve son droit au Programme de prêts et bourses du MES pendant son séjour à l'étranger. Toutefois, il est impératif de conserver son statut d'étudiant à temps complet pendant la durée du séjour. Nous vous conseillons fortement d'entrer en communication avec le personnel des Services de l'aide financière

des Services aux étudiants de l'UQO dès la réception de la lettre d'admission de votre université d'accueil. Si votre séjour à l'international est prévu pour le trimestre d'automne, nous vous suggérons de présenter votre demande d'aide financière dès le mois de mai. Ainsi, vous aurez la possibilité de recevoir vos versements dès le début de la rentrée.

➤ **BUDGET**

Un budget établi avant votre départ sera un bon indicateur des ressources financières dont vous aurez besoin. Scindez-le en deux parties : une partie pour les frais relatifs à la préparation du départ et l'autre pour les frais encourus à l'étranger.

- **Frais pré-départ** : passeport, visa, billet de transport, vaccins, médicaments, carte d'étudiant international, permis de conduire international, carte de membre du réseau des Auberges de jeunesse, frais de scolarité, taxe de départ, achat de devises étrangères, assurances, rapports médicaux, rapports de police, etc.
- **Frais à l'étranger** : frais d'installation (literie, outils pour la cuisine, meubles, etc.), logement, caution pour le logement, nourriture, divertissements et loisirs, transport, livres, téléphone, internet, vêtements, effets personnels, imprévus, etc.

Le budget prévisionnel doit être pensé et calculé en fonction de votre séjour et il doit être le plus précis possible. Pensez à l'actualiser régulièrement!

➤ **CARTE DE DÉBIT (GUICHET)**

Si possible, obtenez une seconde carte et conservez-la dans un endroit sécuritaire. En cas de perte ou de vol, il vous sera possible d'obtenir des fonds. Informez-vous auprès de votre institution financière pour savoir si votre carte est compatible avec le système utilisé dans votre pays ou ville d'accueil et pour connaître les frais associés aux transactions financières faites à l'extérieur du Canada. Il est très important de mentionner à votre institution bancaire la durée de votre séjour à l'international afin que vos transactions effectuées dans votre pays d'accueil ne soient pas perçues comme de la fraude.

➤ **CARTE DE CRÉDIT**

Utiliser sa carte de crédit signifie contracter une dette. Tôt ou tard, il faudra la rembourser. Demandez un numéro d'identification personnel (NIP) pour votre carte de crédit qui sera valide à l'étranger. Vous pourrez obtenir une avance de fonds par guichet automatique, 24 heures sur 24, partout dans le monde, ce qui s'avérera très pratique en cas d'urgence. Les sites Internet des cartes Visa et MasterCard vous renseigneront sur l'adresse de guichets automatiques partout dans le monde. Il est très important de contacter votre compagnie de carte de crédit pour les aviser de votre séjour à l'international.

➤ **TRANSFERTS DE FONDS**

Les transferts de fonds sont possibles entre votre institution financière au Québec et une institution dans votre pays d'accueil où vous aurez ouvert un compte. Les frais associés aux transferts de fonds sont généralement assez élevés. Informez-vous avant votre départ.

➤ **IMPÔTS**

Assurez-vous que quelqu'un puisse remplir vos déclarations fiscales, car même absent du Canada, vous êtes toujours résident aux fins de l'impôt fédéral et provincial.

➤ **PROCURATION**

Une procuration est une autorisation donnée à une personne de confiance pour gérer vos affaires personnelles au Canada en votre absence. Sans ce document, personne ne pourra gérer votre dossier financier ou scolaire. Un formulaire de procuration est disponible dans notre site Internet.

4. SANTÉ

Pour tout voyage à l'étranger, il faut vérifier s'il est nécessaire de se prémunir contre certaines maladies. Le site Internet de l'Agence de la santé publique du Canada vous renseignera sur l'immunisation des voyageurs et vous fournira des conseils généraux sur la santé des voyageurs. Vous pouvez aussi contacter les cliniques santé-voyage de la région ou le Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Outaouais (CISSSO).

➤ **MÉDICAMENTS**

Si vous prenez des médicaments, emportez une réserve ou faites des arrangements pour vous en procurer au cas où vous resteriez absent plus longtemps que prévu. Nous vous recommandons vivement de vous munir d'un double de votre ordonnance. Faites également établir par votre médecin une ordonnance supplémentaire indiquant la marque générique et le nom commercial de votre médicament. Elle vous servira en cas de perte ou de vol. De même, si vous portez des lunettes ou des verres de contact, il est prudent d'emporter votre ordonnance afin de pouvoir les remplacer facilement en cas de besoin.

N'essayez pas de gagner de la place dans vos bagages en mettant tous vos médicaments dans le même contenant. Pour éviter tout problème, laissez-les dans leur emballage d'origine étiqueté.

Renseignez-vous pour savoir si les médicaments que vous prenez sont disponibles dans le pays où vous allez et si leur vente est autorisée. Certains médicaments en vente libre au Canada sont interdits dans d'autres pays ou ne se vendent que sur ordonnance. Il est également conseillé d'obtenir une note de votre médecin précisant les raisons médicales de votre ordonnance et la dose recommandée.

Si vous avez besoin de seringues pour une maladie comme le diabète, il est très important d'en emporter une quantité suffisante. Vous devriez également emporter un certificat médical attestant que ces seringues sont destinées à un usage médical.

Si vous avez une maladie susceptible de vous causer des ennuis pendant que vous êtes à l'étranger, vous devriez porter un bracelet Medic Alert. Grâce à la Fondation Medic Alert, les renseignements essentiels sur votre état de santé sont dans une base de données accessible 24 heures sur 24 partout dans le monde.

➤ **TROUSSE-SANTÉ**

Liste d'éléments essentiels qui se retrouvent dans une trousse santé :

- Carte d'assurance maladie (RAMQ);
- Prescription pour vos médicaments, verres correcteurs;
- Masques chirurgicaux/Couvres-visages/gants;
- Médication légère (Tylenol, Advil, médicaments pour les allergies légères, antibiotique, etc.);
- Condoms, pilules contraceptives;
- Désinfectant à base d'alcool pour les mains, crème désinfectante;
- Sachet de réhydratation orale;
- Antidiarrhéique;
- Médicament pour soulager le mal des transports;
- Insectifuge à base de DEET;
- Médicaments contre le rhume et la grippe comme des décongestionnants, des antitussifs ou des pastilles pour la gorge;
- Comprimés ou filtre pour purifier l'eau;
- Écran solaire;
- Copie du carnet de vaccination;
- Nom, adresse et numéro de téléphone pour joindre son assureur en tout temps;
- Nom, adresse et numéro de téléphone d'un membre de la famille au Canada;
- Nom et numéro de téléphone de votre fournisseur de soins de santé au Canada;
- Adresse et numéro de téléphone de l'endroit où vous habiterez à l'étranger;
- Adresse et numéro de téléphone des hôpitaux ou des cliniques de votre destination;
- Adresse et numéro de téléphone de l'ambassade du Canada, du consulat ou du haut-commissariat du pays hôte;
- etc.

Pour plus d'informations concernant la trousse de produits de santé pour le voyage, consultez le site Internet de l'Agence de la santé publique du Canada.

Connaissez votre groupe sanguin. Préparez un « bilan de santé » (maladies, allergies, groupe sanguin, etc.) rédigé dans la langue du pays d'accueil et insérez-le dans votre portefeuille. Il sera utile en cas d'urgence.

Il serait également sage de consulter un dentiste avant votre départ : mieux vaut être armé jusqu'aux dents pour contrer d'éventuels désagrément

➤ **VOYAGER EN TEMPS DE PANDÉMIE (COVID-19)**

Avant de partir en voyage :

Ne voyagez pas si vous :

- Présentez des symptômes de la COVID-19, même s'ils sont légers;
- Êtes en quarantaine ou en isolement;
- Avez reçu un diagnostic de la COVID-19;
- Attendez de recevoir les résultats d'un test de laboratoire relatif à la COVID-19;
- Avez été en contact étroit avec une personne qui a la COVID-19 ou qui est soupçonnée d'avoir la COVID 19.

En l'absence de maladie, si vous devez voyager :

- Prévoyez où vous effectuerez un test de dépistage moléculaire de la COVID-19 dans votre pays de destination avant de rentrer au Canada.
- Vérifiez que vous pouvez remplir les conditions d'entrée de votre pays de destination. Consultez la page de Conseils aux voyageurs et avertissements et sélectionnez votre destination. Vous trouverez des informations sur les exigences d'entrée et de sortie sous l'onglet « Exigences d'entrée et de sortie ».
- Trouvez les coordonnées de l'ambassade ou du consulat du Canada le plus près de votre destination et gardez cette information avec vous, dans l'éventualité d'un confinement général imprévu ou d'un débordement des services de santé locaux.
- Vérifiez auprès de votre compagnie d'assurance voyage et assurez-vous que vous êtes couvert pour les frais médicaux liés à la COVID-19, les autres frais liés à une urgence non liée à la COVID-19, ainsi que pour les interruptions de voyage.
- Assurez-vous que vous remplissez les exigences requises pour prendre un vol au Canada.
- Prévoyez tout délai lié à votre retour, y compris les répercussions financières que vous pourriez devoir assumer et les démarches administratives que vous pourriez devoir entreprendre. Ex. : Réservation d'hôtel, repas, test (PCR ou maison), nouvelle réservation de vol, etc.

Pendant votre voyage :

Utilisez plusieurs pratiques préventives pour vous protéger et protéger les autres contre la COVID-19. Compte tenu de la circulation accrue de certains variants préoccupants qui peuvent se propager plus facilement, il est encore plus important que vous suiviez rigoureusement les mesures de prévention personnelle recommandées :

- Demeurez informés de la situation concernant la COVID-19 dans la région où vous vous trouvez, prenez des dispositions et suivez les conseils de la santé publique locale.

- Isolez-vous pendant 14 jours si vous présentez des symptômes de la COVID-19, même s'ils sont légers. Si vous pensez être atteint de la COVID-19, suivez les conseils de la santé publique locale concernant l'obtention de soins.
- Sachez où obtenir des soins médicaux, y compris un test de dépistage de la COVID-19.
- Portez, de façon appropriée, un masque non médical bien conçu et bien ajusté, lorsque cela est recommandé, notamment :
 - Lorsque vous vous trouvez dans un espace commun (intérieur ou extérieur) avec des personnes ne faisant pas partie de votre ménage immédiat;
 - Lorsque la santé publique locale le recommande.
- Réduisez au minimum les interactions non essentielles avec des personnes ne faisant pas partie de votre ménage immédiat ou de votre groupe de voyage proche. Si vous devez interagir avec des personnes avec lesquelles vous ne vivez pas, assurez-vous:
 - De limiter le plus possible le nombre d'interactions et de les garder aussi brèves que possible;
 - De maintenir une distance physique aussi grande que possible.
- Évitez les espaces clos (avec une mauvaise ventilation) et les endroits bondés lorsque vous êtes en présence de personnes ne faisant pas partie de votre ménage immédiat. Dans la mesure du possible, améliorez la qualité de l'air intérieur dans les espaces communs en augmentant la ventilation.
- Évitez les salutations communes, comme les poignées de main et les bises.
- Limitez le contact avec les personnes susceptibles de présenter une forme plus grave de la maladie ou des complications si elles contractent la COVID-19, telles que les personnes âgées et celles qui ont des problèmes de santé sous-jacents ou un système immunitaire affaibli.
- Lavez-vous les mains souvent à l'eau tiède courante et au savon pendant au moins 20 secondes.
 - Utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool (contenant au moins 60 % d'alcool) uniquement en l'absence de savon et d'eau. C'est une bonne idée d'en garder avec vous lorsque vous voyagez.
- Respectez l'étiquette respiratoire : couvrez-vous la bouche et le nez avec le bras pour réduire la propagation des germes.
 - Si vous utilisez un mouchoir en papier, jetez-le dès que possible et lavez-vous les mains par la suite.
- Évitez de vous toucher les yeux, le nez ou la bouche si vous ne vous êtes pas lavé les mains.
- Nettoyez et désinfectez les surfaces et les objets fréquemment touchés.

➤ **SERVICE AUX ÉTUDIANTS EN SITUATION DE HANDICAP (SESH)**

Si vous êtes un étudiant ayant recours aux services du SESH, il serait souhaitable d'obtenir une rencontre avec l'orthopédagogue afin de discuter de votre projet d'effectuer un séjour à l'international. Vous pourrez ainsi mettre toutes les actions nécessaires en œuvre afin de vous permettre de mener à terme votre projet.

Vous avez également intérêt à aviser le BR de votre situation puisque nous pourrions faire les suivis appropriés avec votre institution d'accueil et travailler en collaboration avec l'équipe du SESH.

5. ASSURANCES

IMPORTANT : il est entendu qu'avant son départ, l'étudiant qui est couvert par la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ) a la responsabilité de communiquer avec eux et d'obtenir, s'il y a lieu, une prolongation de son admissibilité pour la durée de son séjour à l'étranger en remplissant les formulaires exigés par cet organisme.

Consultez le site Internet de la RAMQ pour connaître les services assurés à l'extérieur du Québec. Si vous prévoyez prendre des vacances à l'extérieur de votre lieu d'études, de stage ou de recherche, c'est la règle générale de remboursement des frais hospitaliers hors Canada qui s'applique. Cette assurance ne couvre donc qu'une infime partie des frais médicaux et paramédicaux. C'est pourquoi il est primordial de vous munir d'une assurance complémentaire qui couvrira la totalité des frais que la RAMQ n'assurera pas.

➤ **PROTOCOLES D'ENTENTE EN MATIÈRE DE SANTÉ ET DE SÉCURITÉ SOCIALE**

Le gouvernement du Québec a conclu des ententes de réciprocité en matière de sécurité sociale (équivalent du Régime de l'assurance maladie du Québec) pour les personnes poursuivant des études en France, en Belgique, en Grèce, au Danemark, en Suède, en Finlande, en Norvège, au Luxembourg, au Portugal et en Roumanie.

▪ **FRANCE**

Dès l'acceptation par l'université d'accueil, le BR vous remettra les formulaires officiels d'admissibilité à l'entente entre la RAMQ et la France. Joignez-les à la demande de prolongation d'admissibilité de la Régie de l'assurance maladie du Québec.

Étant donné que les soins de santé reçus en France sont remboursés selon la limite de responsabilité de la Caisse primaire d'assurance maladie française, il est alors fortement conseillé aux étudiants de souscrire, avant leur départ, à une mutuelle (compagnie d'assurances privée) ou à une mutuelle étudiante. Pour obtenir de plus amples renseignements à ce sujet, consultez le site officiel de l'administration française, *Service public*.

▪ **SUÈDE – DANEMARK**

La couverture des régimes d'assurance maladie de ces pays est sensiblement la même que celle de la RAMQ en ce qui a trait aux soins médicaux et traitements hospitaliers. Toutefois, nous suggérons à l'étudiant de s'informer auprès du responsable de programmes d'échanges d'étudiants de l'université d'accueil pour obtenir de plus amples informations concernant la couverture sociale de son régime d'assurance maladie et, le cas échéant, de l'obligation ou non de souscrire à une mutuelle étudiante.

▪ **AUTRES DESTINATIONS**

L'achat d'une assurance maladie et hospitalisation est obligatoire pour les étudiants en partance pour les destinations autres que la France, la Belgique, la Grèce, le Danemark, la Suède, la Finlande, la Norvège, le Luxembourg, le Portugal et la Roumanie. Le choix de l'assureur (au Québec ou au pays d'accueil) est laissé à la discrétion de l'étudiant.

➤ **CONSEILS**

Prenez le temps de bien vous renseigner au sujet de vos assurances. La majorité des caisses populaires et banques ainsi que les agences de voyages offrent ces services. Donnez les coordonnées de votre assureur et votre numéro de police d'assurance à une personne proche qui demeure dans la même ville d'accueil que vous ainsi qu'à un proche demeurant au Canada. En cas d'incapacité de votre part, ces personnes auront les renseignements nécessaires pour répondre à des questions.

Liste des différentes assurances offertes à une personne partant à l'étranger :

A. Médico-hospitalière : elle devrait couvrir l'hospitalisation, les soins infirmiers et les honoraires du médecin. Une clause de rapatriement est **absolument** nécessaire si les soins ne peuvent être administrés sur place ou en cas de décès à l'étranger. Vous éviteriez bien des tracas à vos proches.

Au moment de l'achat, vérifiez les points suivants :

- Les frais d'hospitalisation et les frais médicaux connexes sont-ils réglés directement par la compagnie d'assurance ou devez-vous faire le paiement tout de suite et vous faire rembourser plus tard?
- L'assurance couvre-t-elle les coûts liés à un décès à l'étranger, y compris le rapatriement d'une dépouille au Canada?
- L'assurance couvre-t-elle les soins reliés à la COVID-19?
- L'assurance couvre-t-elle la clause évacuation d'urgence?
- L'assurance couvre-t-elle votre rapatriement au Canada avec le personnel médical d'accompagnement?
- Exclut-elle les maladies et affections préexistantes?
- Couvre-t-elle les naissances prématurées et les soins néonataux connexes?

- La compagnie versera-t-elle à l'hôpital une avance de fonds en espèces si celui-ci l'exige?
- La compagnie d'assurance possède-t-elle un centre de service à la clientèle ouvert 24 heures sur 24, 7 jours sur 7?

B. Annulation et interruption : elle permet le remboursement du billet d'avion en cas de pandémie, maladie grave, décès d'un proche et même parfois en raison du déplacement d'une date d'examen

C. Bagages et effets personnels : elle protège vos biens dans l'éventualité d'une perte ou d'un vol ici ou à l'étranger.

D. Responsabilité civile : elle protège les gens vivant sur votre toit, contre les dommages corporels et matériels que vous pourriez causer involontairement à une personne ou à ses biens, et qui pourraient entraîner des réclamations ou des poursuites judiciaires. Elle vous couvre pour les dommages survenus au Canada, mais également partout dans le monde.

Il est important de bien lire votre contrat d'assurance et de vérifier auprès de votre assureur les différentes clauses applicables au plan choisi. Conservez tous les originaux des factures, reçus et rapports de police produits à la suite d'un incident ou d'un traitement médical. Ils seront nécessaires pour faire votre réclamation auprès de votre assureur.

6. LOGEMENT

Il n'existe pas de protocole particulier en matière d'hébergement. Toutefois, dès que votre demande de participation est déposée, nous vous suggérons de communiquer avec le Service d'hébergement pour chacune des universités sélectionnées afin de recevoir les informations sur les différentes possibilités pour les étudiants en programme d'échanges. Certaines universités offrent, selon la disponibilité, une possibilité d'hébergement en résidence universitaire.

Les auberges de jeunesse sont une solution temporaire lors des premiers jours de votre arrivée si vous n'avez pas trouvé de logement avant votre départ.

FRANCE

Les étudiants en partance pour la France devront quant à eux prévoir plus de recherches pour l'hébergement. Consultez le site Internet du *Centre National des Œuvres Universitaires et Scolaires* (CNOUS). La section « Étudier en France » dans le site de l'Ambassade de France contient également plusieurs informations utiles sur l'hébergement. Consultez aussi le *Portail du logement étudiant* et le site *Appart-in-France*. Ce dernier offre un service d'annonces immobilières spécialisé dans la location meublée.

➤ **Paris**

Comme on le dit, Paris ce n'est pas la France, mais pour cette destination, il faut faire vite et commencer dans les plus brefs délais à développer son réseau d'amis... Pour plus d'informations, il vous sera possible de consulter, entre autres, le site de la *Maison des Étudiants Canadiens* de la Cité Internationale Universitaire de Paris ainsi que celui du *Répertoire des logements/foyers*.

➤ **Allocations pour logement**

Dès votre arrivée en France, portez une attention particulière à l'information sur l'allocation de logement pour les étudiants. Cette information est normalement disponible à votre université et/ou à la Caisse d'Allocations familiales (CAF) de votre lieu de résidence. Les conditions d'admissibilité relèvent des localités et les délais pour l'obtention de cette allocation sont variables, mais elle est rétroactive à la date de votre installation.

7. CONNAISSANCE DU PAYS D'ACCUEIL ET ÉTHIQUE

➤ **ACTUALITÉ**

Le monde est en mutation. Soyez informés sur l'actualité économique, politique et sociale de la région ou du pays où vous séjournerez. Jetez un coup d'œil à ces sites Internet :

- ici.radio-canada.ca/international
- lapresse.ca/international/
- ledevoir.com/monde

Consultez également des guides de voyages disponibles dans les bibliothèques et les librairies et naviguez dans les sites Internet afin de bien connaître votre destination, ses attraits touristiques et ses us et coutumes.

➤ **CONNAISSANCE DE LA LANGUE**

La connaissance de la langue du pays d'accueil est primordiale pour apprécier son expérience à l'étranger. Le but de votre séjour déterminera le niveau requis de compréhension et d'expression de la langue.

- Dans quelle(s) langue(s) seront donnés vos cours?
- Dans quelle(s) langue(s) seront les travaux d'équipe?
- Dans quelle(s) langue(s) les services de l'université d'accueil seront offerts?
- Quelle sera la langue de travail de votre stage ou de vos recherches?

Il vous faudra faire preuve de patience, de compréhension et de souplesse, mais vous en sortirez gagnant avec une connaissance plus approfondie de la langue d'accueil.

➤ **ÉTHIQUE**

En effectuant un séjour d'études, un stage ou de la recherche à l'international, vous devenez des ambassadeurs de votre université à travers les pays où vous séjournerez. Il est donc primordial que vous portiez une attention particulière à l'image que vous projetez et aux valeurs que vous véhiculerez pendant votre séjour.

8. EFFETS PERSONNELS

➤ **CARTE ÉTUDIANTE INTERNATIONALE**

Communément appelée « Carte ISIC », elle permet d'obtenir des rabais très intéressants pour certaines attractions touristiques, moyens de transport et lieux d'hébergement. Toute l'information et les points de service sont disponibles dans le site Internet de l'organisation *International Student Travel Confederation* (ISTC).

➤ **CARTE DU RÉSEAU DES AUBERGES DE JEUNESSE**

Connu internationalement, le réseau des Auberges de jeunesse HI vous offre bien plus que du logement. Il vous suffit de présenter votre carte de membre pour économiser sur, entre autres, les billets de transport, les locations de voiture, le change (devises), les forfaits aventures, les restaurants, les livres, l'accès à Internet et plus encore. Pour vous procurer cette carte, consultez le site suivant : hihostels.ca/fr/adhesion.

➤ **PERMIS DE CONDUIRE INTERNATIONAL**

Le permis de conduire québécois n'est pas valide partout dans le monde. Si vous prévoyez conduire une voiture, la vôtre ou une voiture louée, vous devez vous procurer un permis de conduire international. Ce permis est la traduction officielle de votre permis de conduire dans une dizaine de langues. Il s'avérera très pratique pour louer une voiture ou lors d'un contrôle policier. Le permis de conduire international ne remplace pas votre permis original, il ne fait que le compléter.

Le *Club automobile CAA-Québec* est le seul émetteur officiel du permis de conduire international au Québec. Le formulaire de demande est disponible dans le site Internet de CAA-Québec et les frais sont de 25 \$ plus les frais de livraison.

➤ **PHOTOS**

Il serait utile de vous faire photographier avant votre départ, car plusieurs institutions universitaires exigent un certain nombre de photos de format passeport. Il en est de même pour certaines associations étudiantes. Cela vous évitera les tracas de dénicher un photographe dans votre pays d'accueil.

➤ **VÊTEMENTS**

Le type de climat de votre pays hôte déterminera le type de vêtements appropriés à mettre dans vos bagages. De plus, certains pays ont des exigences vestimentaires très strictes. Informez-vous sur les coutumes locales en ce qui a trait à cette particularité. Pour les étudiants qui seront en stage, informez-vous quant au code vestimentaire requis dans vos différents milieux.

➤ **MUSIQUE**

Sélectionnez vos morceaux de musique préférés et joignez l'utile à l'agréable. Ils feront connaître notre pays aux gens que vous rencontrerez et vous aideront à combattre le mal du pays lors de moments nostalgiques.

➤ **ADAPTATEUR/CONVERTISSEUR DE COURANT**

L'adaptateur permet de brancher vos appareils électriques dans une prise de forme différente de celle utilisée au Canada. Le convertisseur permet, quant à lui, de modifier le courant 220 volts à 110 volts, celui utilisé par vos appareils électriques.

Renseignez-vous sur le type de prises électriques et le voltage utilisés dans votre pays d'accueil et assurez-vous d'avoir les bons adaptateurs et convertisseurs pour brancher vos appareils électriques.

➤ **OBJETS DE VALEUR**

Si vous prévoyez apporter des objets de valeur tels qu'un iPhone, iPad, iPod, tablette ou téléphone intelligent, bijoux, etc., vérifiez si vos assurances sont valables en cas de vol, de perte ou d'accident.

9. DOCUMENTS

➤ **DOCUMENTS À LAISSER AU CANADA**

Confiez ces documents à un proche :

- Coordonnées personnelles à l'étranger : adresse, numéro de téléphone, courriel;
- Photocopie du passeport et du visa;
- Coordonnées de votre agent d'assurance et numéro de votre police d'assurance;
- Procuration pour permettre à un proche de gérer vos dossiers et affaires;
- Photocopie des titres de transport (billet d'avion, de train, etc.);
- Testament;
- Coordonnées des personnes responsables du BR à l'UQO et à votre université d'accueil, votre lieu de stage ou votre lieu de recherche.

➤ **DOCUMENTS À EMPORTER ET À METTRE EN SÛRETÉ**

- Photocopie du passeport et du visa;
- Photocopie de la carte d'assurance maladie (RAMQ);
- Photocopie de la preuve d'assurance « protection sociale »;
- Photocopie de la preuve d'assurance complémentaire;
- Photocopie du carnet de vaccination et votre preuve de vaccination de la COVID-19;
- Numéro de la carte de crédit et la date d'expiration;
- Numéro d'assurance sociale;
- Coordonnées d'un proche à joindre en cas d'urgence;
- Carte de guichet supplémentaire;
- Prescriptions médicales et certificat médical (si nécessaire);
- Photos en surplus;
- Coordonnées des personnes responsables du BR à l'UQO.

10. EN ROUTE...

➤ **DOUANES ET IMMIGRATION**

À la sortie du Canada, déclarez vos objets de valeur à l'aide du service d'identification offert gratuitement dans tous les bureaux au Canada de l'Agence des services frontaliers du Canada (ASFC). Vos objets de valeur seront inscrits sur une carte que vous pourrez présenter à un agent des services frontaliers pour prouver que vous en êtes propriétaire, à votre retour au Canada. Pour de plus amples renseignements, consultez voyage.gc.ca.

Lors de votre passage aux douanes, ayez ces documents sous la main :

- Passeport;
- Visa et permis de séjour (si exigé);
- Preuve de solvabilité (si exigée);
- Confirmation d'admission à l'université d'accueil, au lieu du stage ou au lieu de recherche. (l'adresse doit y figurer);
- Adresse de résidence dans le pays d'accueil (adresse du logement ou hébergement temporaire);
- Titre de transport (ex. : billet d'avion);
- Preuve d'assurance médico-hospitalière (si exigée).

➤ **PERSONNES À CONTACTER À VOTRE ARRIVÉE**

Certains pays exigent que vous vous inscriviez dans le registre des étrangers auprès des autorités locales. Cette démarche n'est pas à prendre à la légère et il faut respecter le délai maximal alloué pour s'inscrire. La Belgique, l'Italie, les Pays-Bas, le Mexique et le Maroc ont cette exigence. L'inscription se fait à la station de police ou à la mairie.

Si vous êtes en voyage d'études, rappelez-vous rapidement au bureau d'accueil des étudiants étrangers ou au service similaire de votre université d'accueil. Le personnel sera heureux de vous accueillir et il vous aidera à compléter les formalités liées à votre inscription. De même, nous vous serions reconnaissants de nous envoyer un courriel pour confirmer votre arrivée : international@uqo.ca.

➤ **SÉCURITÉ**

La meilleure mesure de prévention est la prudence. Ne gardez pas tous vos documents importants et votre argent au même endroit. En cas de pertes ou de vol, vous minimiserez les pertes. En ayant fait des copies de vos documents, il sera plus facile de les remplacer. Assurez-vous de mettre votre passeport et tous vos documents personnels dans un endroit sous clé, idéalement un coffre-fort. Ne laissez jamais ces documents à une autre personne.

▪ **VOL**

Évitez de transporter avec vous des sommes importantes. En cas de vol, il est important de rapporter le délit à la police locale. Demandez le numéro du rapport de police, car il sera nécessaire pour la réclamation auprès de votre assureur.

▪ **DROGUE**

La consommation et le trafic de drogues illicites sont prohibés partout dans le monde même si les gens semblent en consommer ouvertement. À l'étranger, ces actions sont passibles de très grosses amendes et d'importantes peines d'emprisonnement. Le cannabis est légal pour les adultes au Canada. Cependant, il demeure illégal de franchir la frontière canadienne avec du cannabis ou des produits contenant du cannabis, y compris du cannabis comestible, des extraits de cannabis et du cannabis pour usage topique :

De plus, ne transportez jamais de colis ou de bagages pour une autre personne. Il s'agit d'un moyen fréquemment utilisé par les escrocs pour passer de la drogue aux frontières. En cas de pépins, l'ambassade ne vous sera d'aucun secours, car vous aurez enfreint les lois et règlements du pays d'accueil. Votre citoyenneté canadienne ne vous protège en aucun cas.

▪ **RELATIONS SEXUELLES**

Votre sécurité physique est certes importante, mais il ne faut pas oublier votre santé en général et votre santé sexuelle en particulier. Une infection transmissible sexuellement et par le sang (ITSS) et une grossesse ne sont peut-être pas les souvenirs que vous voulez rapporter de votre séjour à l'étranger. Ne prenez pas de risque et apportez vos propres condoms; les condoms du pays d'accueil ne sont peut-être pas d'aussi bonne qualité que ceux d'ici. Saviez-vous qu'aucune assurance complémentaire ne couvre les frais pour un avortement à l'étranger? Voilà une raison supplémentaire de vous munir de contraceptifs avant votre départ.

- **COMMUNAUTÉ LGBTQ2S+**

La plupart des lesbiennes, gais, bisexuels, transgenres, allosexuels et bispirituel du Canada ne rencontrent aucun problème lorsqu'ils voyagent à l'étranger. Toutefois, certaines lois et coutumes peuvent être différentes des lois et coutumes canadiennes, ce qui peut entraîner des risques accrus. Pour un voyage sans accroc, planifiez votre séjour et faites des recherches sur votre pays de destination.

11. AMBASSADES ET CONSULATS

➤ **SERVICES CONSULAIRES**

Le terme « consulaire » désigne les services qu'un pays offre à ses ressortissants à l'étranger. Le Canada offre des services consulaires 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, par l'entremise d'un réseau qui compte plus de 260 bureaux situés dans plus de 150 pays. Ces bureaux comprennent les ambassades, les hauts-commissariats, les consulats, les consulats dirigés par un consul honoraire et les bureaux. Nous vous souhaitons un excellent séjour à l'étranger, mais advenant qu'un problème survienne, sachez que les ambassades et consulats sont à votre disposition pour vous aider et vous conseiller selon les circonstances de l'incident. Vous pouvez les joindre par téléphone, par télécopieur, par courrier ou encore par Internet. Grâce à un réseau de communication et à un système informatique parmi les plus avancés au monde, ils sont en mesure de communiquer avec vous, quels que soient l'heure et le lieu où vous vous trouvez.

Voici quelques exemples des services consulaires offerts :

- Joindre, à votre demande, votre famille ou vos amis;
- Aider dans des situations critiques (pandémie, catastrophes naturelles, soulèvements civils ou militaires);
- Obtenir des renseignements sur les lois, les règlements et la culture du pays;
- Délivrer un nouveau passeport;
- Aider en cas d'urgence médicale;
- Avertir un proche d'un accident ou d'un décès et le tenir informé de la situation;
- etc.

Il est possible que des frais soient exigés pour la prestation de certains services.

➤ **INSCRIPTION CONSULAIRE**

Affaires mondiales Canada (AMC) offre un service d'inscription consulaire aux Canadiens qui prévoient vivre dans un pays étranger pour une période supérieure à trois mois. Les Canadiens qui comptent séjourner moins de trois mois dans des régions ou des pays susceptibles de connaître des difficultés, ou dans lesquels une crise est sur le point d'éclater devraient également s'inscrire. Le service est offert au cas où il faudrait contacter les Canadiens pour leur fournir d'urgence des conseils à la suite d'une catastrophe naturelle, de troubles civils ou d'une urgence familiale au Canada. L'inscription n'est pas obligatoire et les renseignements personnels donnés sur le formulaire d'inscription sont protégés et utilisés conformément aux dispositions de la Loi sur la protection des renseignements personnels. L'inscription consulaire est offerte dans tous les pays.

12. LES URGENCES À GRANDE ÉCHELLE À L'ÉTRANGER

Si votre destination est touchée par une situation d'urgence à grande échelle, comme une catastrophe naturelle, des troubles civils ou une pandémie, le gouvernement du Canada diffusera de l'information et des conseils à jour par divers moyens : en ligne sur son site Internet, dans ses comptes de médias sociaux, par courriel et, dans certains cas, par téléphone ou par texto.

Si votre destination est touchée par une urgence à grande échelle, il est important de :

- Communiquer avec votre famille et vos amis le plus tôt possible, même si vous n'êtes pas en danger. Gardez-les informés de votre situation;
- Envoyer un courriel à international@uqo.ca afin de nous informer de votre situation;
- Écouter les bulletins de nouvelles locales pour vous renseigner sur l'évolution de la situation et suivre les conseils des autorités locales;
- En cas de troubles civils, faites-vous discret et évitez les manifestations et les grands rassemblements.

13. FORMULAIRE D'ATTÉNUATION ET D'ACCEPTATION DES RISQUES LIÉS À LA MOBILITÉ INTERNATIONALE ÉTUDIANTE SORTANTE CRÉDITÉE (MIESC) (ÉTUDES, STAGE ET/OU RECHERCHE)

Dans le souci d'assurer la sécurité de la communauté étudiante de l'UQO qui souhaiterait réaliser de la mobilité internationale étudiante sortante créditée (MIESC) (séjour d'études, stages et/ou recherche), le Bureau du registraire (BR) a mis en place certaines mesures et procédures qui devront être respectées par chacun des étudiants qui souhaiterait réaliser un projet de MIESC.

La décision de participer à un séjour de mobilité internationale doit maintenant tenir compte des risques habituels ou extraordinaires des déplacements à l'international, ainsi que ceux reliés à la pandémie de la COVID-19.

Au nom de l'UQO, le BR pourra autoriser les séjours de MIESC, moyennant le respect des conditions suivantes :

- Avoir rempli le formulaire d'atténuation et d'acceptation des risques du BR qui vous sera remis lors de la formation *Pour un séjour réussi*. Ce formulaire vous permettra d'identifier les risques inhérents à votre séjour, d'en faire une meilleure gestion, d'identifier les mesures de sécurité à suivre et de démontrer la faisabilité du séjour (conditions d'entrée au pays, disponibilité des lignes aériennes, plan de quarantaine dans le pays de destination et au retour au Canada si nécessaire, etc.);
- Démontrer que le lieu d'études et de séjour à l'international est sécuritaire et accessible en présentiel : par exemple, que l'université ou le milieu de stage est ouverte pour des activités en personne;
- Démontrer que les assurances de santé, de voyage, d'annulation ainsi que celle incluant les risques reliés à la COVID-19 ont été contractées. À cet effet, l'étudiant devra fournir une copie de la couverture d'assurance au BR. Pour vous assurer d'être bien au courant des diverses assurances disponibles, veuillez prendre connaissance de la section « Assurance » du document de formation *Pour un séjour réussi* disponible dans la section International du site Internet de l'UQO;
- Avoir assisté à la formation obligatoire *Pour un séjour réussi* offerte par le BR;
- Compléter l'inscription au [registre des Affaires mondiales Canada](#) si l'étudiant est citoyen canadien ou au registre de son pays de citoyenneté si un tel registre existe. Ce service

permet aux représentants du gouvernement de vous transmettre directement des renseignements importants afin que vous puissiez vous préparer à une situation d'urgence;

- Se rendre dans un pays qui autorise l'entrée d'étudiants canadiens ou d'autres citoyennetés;
- Être [entièrement vaccinés](#) comme recommandé par le Gouvernement canadien;

Le Bureau du registraire (BR) de l'UQO se réserve le droit de réviser ses exigences liées aux séjours de MIESC à tout moment suivant l'évolution de la COVID-19 et des directives qui seraient émises par le Gouvernement du Canada en lien avec les déplacements à l'international.

Une fois que votre projet aura été accepté par le comité de sélection du BR, vous recevrez par courriel une lettre écrite signée par le Registraire, au nom du comité de sélection, autorisant votre séjour de MIESC.

14. RESTEZ EN CONTACT AVEC LE CANADA

➤ COURRIEL/MESSAGES TEXTES/FACETIME/ZOOM

Différents moyens de communication s'offrent à vous afin de communiquer avec vos proches. Assurez-vous d'avoir en votre possession tous vos contacts et consultez régulièrement vos messages dans votre boîte courriel de l'UQO, car nous communiquons régulièrement de cette façon avec les étudiants.

➤ WhatsApp, Facebook Messenger, Line, Snapchat, Skype

Il existe plusieurs applications qui fournissent un système de messagerie instantanée et appels vocaux et vidéo gratuit via Internet et les réseaux mobiles. Ces applications sont disponibles sur les téléphones intelligents et accessibles à partir d'un ordinateur et sont couramment utilisées en dehors du Canada.



➤ UQO

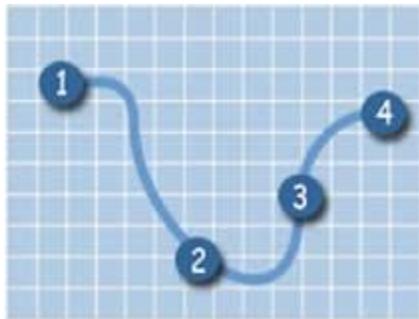
Avisez le Bureau du registraire (BR) de tout changement dans vos coordonnées personnelles. En cas d'urgence, il est plus facile de vous joindre. **D'ailleurs, chaque étudiant qui part en mobilité internationale doit remplir le *formulaire dans le cas d'incidents ou de situations urgentes*.** Si vous n'avez pas complété la totalité du formulaire avant votre départ, vous devez nous faire parvenir les informations manquantes en écrivant un courriel à international@uqo.ca

15. CHOC CULTUREL

Malgré votre préparation adéquate pour tirer le meilleur de votre séjour en pays étranger, un jour ou l'autre, vous serez sous l'effet du choc culturel. Qu'est-ce que le choc culturel? C'est le choc ressenti lorsque vous passez d'une réalité familière à une réalité inconnue. C'est le stress ressenti lorsque vous êtes en immersion dans une nouvelle culture.

Les principaux signes du choc culturel sont la fatigue, la confusion, la mauvaise humeur, l'agressivité, la colère, le désarroi et le repli sur soi. Ces signes peuvent se manifester à un degré variable selon l'individu. Ces variations dépendront de votre capacité à vous adapter à un nouvel environnement. Selon le Bureau canadien de l'éducation internationale (BCEI), voici quelques facteurs à retenir en vue d'une adaptation culturelle efficace : l'ouverture d'esprit, le sens de l'humour, la capacité d'accepter l'échec et la capacité de communiquer, la souplesse et la faculté d'adaptation, la curiosité, les attentes positives et réalistes, l'esprit de tolérance envers les différences et les ambiguïtés, le respect des autres et l'estime de soi.

En terminant, il est bon de souligner qu'il est tout à fait normal que, pendant les premiers temps, vous vous sentiez perdu, désorienté, et même étonné par votre nouvel environnement. Cela est tout à fait légitime et s'insère dans votre processus d'adaptation. Votre sensibilité à l'existence du choc culturel définira en grande partie la perception que vous aurez à l'avenir de votre séjour à l'étranger.



1. Stade de la lune de miel
2. Stade de la crise - le « choc culturel »
3. Stade de la guérison
4. Adaptation

16. VIVRE L'EXPÉRIENCE DE MOBILITÉ VERS LE SUD

L'une des expériences étudiantes les plus puissantes est certainement celle de devenir un citoyen global par la mobilité sortante.

Deux composantes sont essentielles dans ce type de mobilité. La première est l'apprentissage d'une nouvelle culture et d'être partenaire de la communauté qui nous accueille. La seconde est de devenir un leader, parce que vos habiletés émergeront, changeront et s'amélioreront au contact de la nouvelle culture.

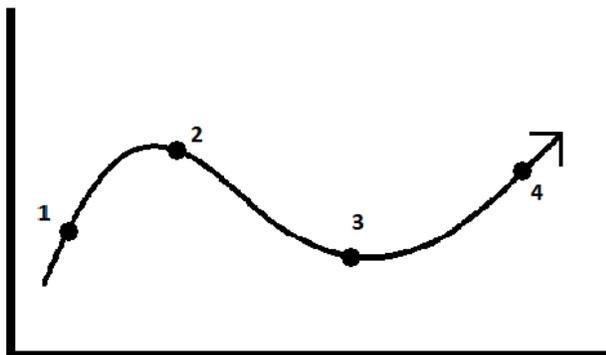
La recette pour vivre l'expérience du sud :

	Pays hôte	Canada
La vue		
L'odorat		
L'ouïe		
Le goût		
Le toucher		

Si vous faites ce type de mobilité, il est important de réfléchir à vos attentes personnelles, vos buts, vos défis, vos inquiétudes et de bien identifier ce que vous désirez absolument accomplir.

➤ **LE CHOC CULTUREL INVERSE**

À l'inverse du choc culturel, le choc de retour frappe les voyageurs qui reviennent à la maison. Avec des manifestations et des phases semblables à celles de son précurseur, il rend la réintégration du quotidien parfois difficile.



1. La préparation du retour
2. Le premier retour
3. Le choc culturel inverse
4. La réintégration

17. ÉCHÉANCIER

AVANT LE DÉPART	CHOSSES À FAIRE
8 à 12 mois	<ul style="list-style-type: none">▪ Vérifier auprès de la clinique santé-voyage si vous avez besoin de vaccins.
6 mois	<ul style="list-style-type: none">▪ Faire les démarches pour l'obtention de votre passeport si vous n'en avez pas déjà un;▪ S'informer des délais pour faire une demande de financement avec LOJIQ et, selon les délais, soumettre la demande auprès de LOJIQ.
2 à 3 mois	<ul style="list-style-type: none">▪ Contacter le consulat du pays d'accueil pour obtenir le visa, le permis de séjour, d'études ou de travail;▪ Contacter l'université d'accueil pour de l'information sur le logement;▪ Contacter son institution financière pour vérifier la compatibilité de ses cartes de débit et de crédit avec le pays d'accueil;▪ Aviser la RAMQ de votre projet d'études, de stage ou de recherche à l'international et s'informer des services couverts à l'extérieur du Québec;▪ Acheter son billet d'avion;▪ Acheter les assurances annulation, bagages et médico-hospitalière;▪ S'informer auprès du Service de l'aide financière des modalités applicables pendant votre absence;▪ Effectuer les changements d'adresse : portail étudiant, RAMQ, SAAQ, etc.
1 mois	<ul style="list-style-type: none">▪ Rédiger une procuration pour autoriser une personne de confiance à gérer vos affaires;▪ Acheter la carte d'étudiant international (ISIC), le permis de conduire international et la carte des Auberges de jeunesse HI si nécessaire;▪ Demander des devises étrangères, si possible;▪ S'inscrire en tant que canadien à l'étranger sur le site Internet d'Affaires mondiales Canada ou sur le site de votre pays de citoyenneté;▪ Aviser la compagnie de carte de crédit de votre séjour.

18. LE RETOUR

➤ **SERVICES DISPONIBLES À L'UQO**

▪ **BUREAU DU REGISTRAIRE (BR)**

L'équipe du BR vous attend impatiemment. Venez partager vos expériences avec elle. Le volet scolaire l'intéresse plus particulièrement. Vos témoignages lui fourniront de l'information pertinente qui sera utile à la préparation des futurs étudiants globe-trotters. Vous aurez à remplir le formulaire d'évaluation « Séjour à l'international » ainsi qu'à rédiger un rapport de 600 mots, sous la forme d'une lettre destinée aux futurs étudiants qui participeront à la mobilité internationale.

▪ **SERVICE D'ORIENTATION**

Le rôle de ce service consiste à aider l'étudiant à faire des choix scolaires et professionnels à la lumière d'une analyse de soi et des alternatives offertes par le système scolaire et le marché du travail. Il se peut que votre expérience internationale vous ait fait découvrir de nouveaux horizons et que vous ayez développé d'autres champs d'intérêt. Le service d'orientation pourra vous aider à clarifier vos intérêts et habiletés.

▪ **PROGRAMME D'AIDE ET DE RÉFÉRENCE AUX ÉTUDIANTS (PARÉE)**

Le PARÉE offre une aide psychologique et sociale, de l'écoute, du soutien, une référence et de la confidentialité. Il vous propose un service ponctuel, à court terme, si vous éprouvez des difficultés temporaires d'ordre scolaire, psychosocial ou émotionnel. Il est possible qu'à votre retour, vous vous sentiez désorienté et déprimé. Ce service pourrait vous aider à dissiper votre confusion et à passer à travers votre choc de retour.

▪ **SERVICE AUX ÉTUDIANTS EN SITUATION D'HANDICAP (SESH)**

Le SESH offre aux étudiants qui présentent une déficience physique, sensorielle, neurologique, organique, un trouble d'apprentissage ou un trouble de santé mentale un accueil et un accompagnement qui correspondront à leurs besoins. Prenez un rendez-vous avec le SESH en composant le 819 773-1685 ou le 1 800 567-1283, poste 1685. Les étudiants du campus de Saint-Jérôme peuvent téléphoner au SESH en composant le 450 530-7616, poste 4124.

➤ **SANTÉ**

Si vous êtes souffrant ou que vous tombez malade peu de temps après votre retour, ne tardez pas à consulter un professionnel de la santé. Certaines maladies prennent un certain temps avant de se déclarer et peuvent rester latentes plusieurs semaines avant l'apparition des premiers symptômes. Lors de votre consultation, mentionnez votre séjour à l'étranger et les régions visitées. De même, si vous avez été malade pendant votre voyage, mentionnez les traitements reçus.

19. CONCOURS PHOTOS

Chaque année, le Bureau du registraire organise un concours photo qui s'adresse à tous les étudiants qui effectuent de la mobilité internationale (étude, stage ou recherche) au courant de l'année.

Les étudiants doivent faire parvenir au BR un maximum de deux photos qui ont été prises lors de leur séjour à l'international et qui sont représentatives de leur expérience vécue. Vous devrez joindre un court texte descriptif pour chacune des deux photos.

Le BR communiquera avec vous pour vous donner les directives pour participer au concours. En plus de gagner un des trois prix, votre photo sera exposée dans le site Internet de l'international ainsi qu'au Bureau du registraire.

ANNEXE

I. COORDONNÉES UTILES : ADRESSES ET SITES INTERNET

SITES DE L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC EN OUTAOUAIS

Université du Québec en Outaouais

uqo.ca

Programme québécois d'échanges d'étudiants (PQÉE)

echanges-etudiants.bci-qc.ca/a-propos/

Bourse (PMICSE)

uqo.ca/international/programme-de-bourses-pour-de-courts-sejours-detudes-universitaires-lexterieur-du-quebe

Bureau du registraire

uqo.ca/etudiants / uqo.ca/direction-services/registraire

Dossier étudiant

mondossier.uqo.ca

AUTRES SITES ET ADRESSES

AMBASSADES ET CONSULATS À L'ÉTRANGER

voyage.gc.ca/assistance/ambassades

RÉGIE DE L'ASSURANCE MALADIE DU QUÉBEC (RAMQ)

425, boul. de Maisonneuve Ouest, 3^e étage, bureau 301

Montréal (Québec) H3A 3G5

Tél. : 514 864-3411; 1 800 561-9749

www.ramq.gouv.qc.ca

Assurance complémentaire pour la France

service-public.fr

BOURSES

Les Offices jeunesse internationaux du Québec (LOJIQ)

lojiq.org

Prêts et bourses du ministère de l'Enseignement supérieur (MES)

www.afe.gouv.qc.ca

CARTE ÉTUDIANTE INTERNATIONALE

International Student Travel Confederation (ISTC) – (Organisme émetteur de la carte ISIC)
isiccanada.ca

CERTIFICAT DE NAISSANCE

Directeur de l'état civil du Québec
etatcivil.gouv.qc.ca

CHOC CULTUREL

<https://voyage.gc.ca/voyager/vivre-a-l-etranger/choc-culturel>

ÉTUDIER OU TRAVAILLER À L'INTERNATIONAL

Agence universitaire de la francophonie
auf.org

Bureau canadien de l'éducation internationale
cbie.ca

Campus France Canada
canada.campusfrance.org

Conseil franco-québécois de coopération universitaire (CFQCU)
cfqcu.org

GOVERNEMENT DU QUÉBEC

gouv.qc.ca / immigration-quebec.gouv.qc.ca/
Services Québec-Outaouais
Édifice Jos-Montferrand
170, rue Hôtel-de-Ville, RC 120
Gatineau (Québec) J8X 4C2
Tél. : 819 772-3232 ou 1 877 644-4545 (sans frais)

GOVERNEMENT DU CANADA

Affaires mondiales Canada (AMC)
www.international.gc.ca/

GUICHET AUTOMATIQUE / CARTES DE CRÉDIT (LOCALISATION)

<https://www.mastercard.ca/fr-ca.html> / visa.com

IMMIGRATION

Représentants étrangers au Canada
www.international.gc.ca/protocol-protocole/rebs.aspx?lang=fra

IMPÔT

Agence du revenu du Canada

cra-arc.gc.ca

Revenu Québec

www.revenuquebec.ca

INSCRIPTION CONSULAIRE

voyage.gc.ca/voyager/inscription

LOGEMENTS

Allocations pour le logement

service-public.fr

Appart-in-France (Service d'annonces immobilières spécialisé dans la location meublée)

appart-in-france.com

Adele

<https://www.adele.org/>

Auberges de jeunesse

aubergesdejeunesse.com

Caisses d'Allocations familiales

www.caf.fr

Cap Campus

capcampus.com

Centre National des Œuvres Universitaires et Scolaires (CNOUS)

Le portail institutionnel de la vie étudiante

www.cnous.fr

Hostelling International – Canada

hihostels.ca / info@hihostels.ca

Maison des Étudiants Canadiens de la Cité Internationale Universitaire de Paris

etudiantscanadiens.org/

Le portail étudiant

www.etudiant.gouv.fr

MONNAIES (CONVERSION)

Banque du Canada

www.banqueducanada.ca/taux/taux-de-change/convertisseur-de-devises/

XE corporation

www.xe.com

PASSEPORT

Bureau de Passeport Canada

Place du Centre

200, promenade du Portage, Niveau commercial 2

Gatineau (Québec)

Tél. : 1 800 567-6868

www.canada.ca/fr/immigration-refugies-citoyennete/services/passeports-canadiens.html

PERMIS DE CONDUIRE INTERNATIONAL

CAA-Québec

caaquebec.com

PROGRAMME QUÉBÉCOIS D'ÉCHANGES D'ÉTUDIANTS (PQÉÉ)

Bureau de Coopération Interuniversitaire (BCI)

500, rue Sherbrooke Ouest, bureau 200

Montréal (Québec) H3A 3C6

Tél. : 514 288-8524

Télé. : 514 288-0554

echanges-etudiants.bci-qc.ca

QUÉBEC EN FRANCE

Délégation générale du Québec à Paris

66, rue Pergolèse

75116 Paris, France

Tél. : 33 (0) 1 40 67 85 00

<https://www.quebec.ca/gouvernement/ministere/relations-internationales/representations-etranger/delegation-generale-quebec-paris>

SANTÉ

Agence de la santé publique du Canada

phac-aspc.gc.ca

Clinique médicale des voyageurs internationaux

4, rue Taschereau, bureau 220

Gatineau (Québec) J8Y 2V5

Tél. : 819 595-2120

Clinique Santé-Voyage (VACSAN)
729, boul. St-Joseph, bureau 101
Gatineau (Québec) J8Y 4B6
Tél. : 819 777-9899
www.vacsan.com

CLSC de Gatineau
85, rue Saint-Rédempteur
Gatineau (Québec) J8X 4E6
Tél. : 819 966-6510
<https://cisss-outaouais.gouv.qc.ca/>

Fondation canadienne Medic Alert
medicalert.ca

SYSTÈME DE NOTATION

World Education Services (présente les systèmes de notation par pays)
www.wes.org/gradeconversionguide/

Renseignements et conseils aux voyageurs
voyage.gc.ca

Voyager au féminin, conseils pour la voyageuse vigilante et accomplie
<https://publications.gc.ca/site/fra/9.683412/publication.html>

II. LISTE DES PRINCIPAUX CONSULATS À MONTRÉAL ET AMBASSADES À OTTAWA

ALLEMAGNE

1, rue Waverley
Ottawa (Ontario) K2P 0T8
Tél. : 613 232-1101
ottawa.diplo.de

AUSTRALIE

Suite 1301 - 50 O'Connor Street
Ottawa (Ontario) K1R 7X7
Tél.: 613 230-3760
canada.embassy.gov.au/

COLOMBIE

360, rue Albert
Ottawa (Ontario) K1R 5J8
Tél.: 613 233-4429
canada.embajada.gov.co/

ESPAGNE

74, avenue Stanley
Ottawa (Ontario) K1M 1P4
Tél. : 613 747-2252
www.maec.es

FRANCE

42, promenade Sussex
Ottawa (Ontario) K1M 2C9
Tél. : 613 789-1795
ambafrance-ca.org

GUATEMALA

130, Albert St #1010
Ottawa (Ontario) K1P 5G4
Tél. : 613 233-7237
<http://www.canada.minex.gob.gt/Home/Home.aspx>

ROYAUME-UNI

80, rue Elgin
Ottawa (Ontario) K1P 5K7
Tél. : 613 237-1530
www.britishhighcommission.gov.uk

ARGENTINE

81, rue Metcalfe, bureau 700
Ottawa (Ontario) K1P 6K7
Tél. : 613 236-2351
www.cmrea.mrecic.gov.ar/fr

BELGIQUE

Consulat général à Montréal
1000 Rue Sherbrooke Ouest #1400
Montreal (Québec) H3A 3G4
www.canada.diplomatie.belgium.be/fr

CORÉE DU SUD

150, Boteler
Ottawa (Ontario) K1N 5A6
Tél. : 613 244-5010
http://overseas.mofa.go.kr/ca-fr/wpge/m_20111/contents.do

ÉTATS-UNIS

490, promenade Sussex
Montréal (Québec) H3A 3L4
Tél. : 514 849-7394
ottawa.usembassy.gov

FRANCE

Consulat Général de France à Montréal
1501, av. McGill Collège, bur. 1000, 10e étage
Montréal (Québec) H3A 3M8
Tél. : 514 878-4385
consulfrance-montreal.org

NICARAGUA

104, Black Maple Private
Ottawa (Ontario) K1M 0T7
Tél. : 613 252-5880
embanic.ca@gmail.com

SUISSE

5, rue Marlborough
Ottawa (Ontario) K1N 8E6
Tél. : 613 235-1837
www.eda.admin.ch/canada

PÉROU

Ambassade du Pérou
130 Albert Street, Suite 1901
Ottawa (Ontario) K1P 5G4
<http://www.embassyofperu.ca>

PÉROU

Consulat général du Pérou à Montréal
550 Sherbrooke Street West, Suite 970, West
Tower
Montréal (Québec) H3A 1B9

III. LISTE DES PRINCIPALES AMBASSADES CANADIENNES ET DES HAUTS-COMMISSARIATS À L'ÉTRANGER AINSI QUE CERTAINS CONSULATS

La liste de tous les bureaux du gouvernement du Canada à l'étranger se retrouve à l'adresse suivante : www.voyage.gc.ca/contact/offices-list_liste-bureaux-fra.asp

AUSTRALIE

Haut-commissariat du Canada
Avenue du Commonwealth
Canberra ACT, Australie 2600
Tél. : (61) 2 6270 4000
Télé. : (61) 2 6270 4060
www.australie.gc.ca

CORÉE DU SUD

Ambassade du Canada
21, Jeongdong-gil (Jeong-dong), Jung-gu
Séoul, 04518
Corée du Sud
Tél. : 82-2-3783-6000
www.coree.gc.ca

ESPAGNE

Ambassade du Canada
Torre Espacio
Paseo de la Castellana 259D
28046, Madrid, Espagne
Tél. : 34 (91) 382 8400
Télé. : 34 (91) 382 8490
www.espagne.gc.ca

FRANCE - LYON

Consulat du Canada
3, place de la Bourse - 69002 Lyon
Tél. : 33 (0)9 62 56 59 01
Télé. : 33 (0)4 78 84 39 19
lyon@international.gc.ca

BELGIQUE

Ambassade du Canada
Avenue des Arts 58,
1000, Bruxelles, Belgique
Tél. : 32 (2) 741-0611
Télé. : 32 (2) 741-0619
www.belgique.gc.ca

COLOMBIE

Ambassade du Canada
Carrera 7 #114-33
Piso 14
Bogotá, Colombia
Tél. : 57 (1) 657-9800
Télé. : 57 (1) 657-9912
www.colombie.gc.ca

ÉTATS-UNIS

Consulat général du Canada
466 Lexington Avenue, 20e étage
New York, New York 10017, États-Unis
Tél. : 1-844-880-6519
Télé. : 1 (212) 596-1666/1790
www.washington.gc.ca

FRANCE - PARIS

Ambassade du Canada (Fonctions consulaires assurées par l'Ambassade)
130, rue du Faubourg Saint-Honoré – 75008 Paris
Tél. : 33 (0)1 44 43 29 02
Télé. : 33 (0)1 44 43 29 86
www.france.gc.ca

FRANCE - TOULOUSE

Consulat du Canada
59, allées Jean-Jaurès – 31000 Toulouse
Tél. : 33 (0)5-67-31-45-53
toulouse@international.gc.ca

HAÏTI

Ambassade du Canada
Route de Delmas
Entre Delmas 71 et 75
Port-au-Prince, Haïti
prnce@international.gc.ca

MEXIQUE

Ambassade du Canada
Schiller 529, Col. Bosque de Chapultepec
(Polanco)
Del. Miguel Hidalgo
11580 Mexico, D.F.
Mexique
Tél. : (011 52) (55) 5724-7900
Télé. : (011 52) (55) 5724-7980
www.mexique.gc.ca

SUISSE

Ambassade du Canada
Kirchenfeldstrasse 88, 3005 Bern, Suisse
Tél. : 41 (31) 357 3200
Télé. : 41 (31) 357 3210
www.suisse.gc.ca

ROYAUME-UNI

Haut-commissariat du Canada
Maison Mcdonald
38, rue Grosvenor
Londres, Angleterre, W1K 4AA
Tél. : 44 (20) 7258-6600
Télé. : 44 (20) 7258-6533
www.royaume-uni.gc.ca

GUATEMALA

Ambassade du Canada
Édifice Edyma Plaza, 8ième étage, 13 Calle 8-44
Zona 10, Guatemala City, Guatemala, C.P. 400
Tél. : (502) 2363-4348
Télé. : (502) 2365-1216
www.guatemala.gc.ca

ITALIE

Ambassade du Canada
Via Zara 30, Rome 00198, Italie
Tél. : 39-06-8544-2911
Télé. : 39-06-85444-2912
www.italie.gc.ca

CHILIE

Ambassade du Canada
Nueva Tajamar 481
Torre Norte, 12^e étage Las Condes
Santiago, Chili
Tél. : (56) 2-2652-3800
Télé. : (56) 2-2652-3912
stago.general@international.gc.ca

PÉROU

Ambassade du Canada
Bolognesi 228
Miraflores 15074
Lima – Pérou
lima@international.gc.ca

SÉNÉGAL

Ambassade du Canada
au coin des rues Galliéni et Amadou Cissé Dia
Dakar, Sénégal
C.P. 3373, Dakar, Sénégal,
Tél.: 221 33 889 4700
Télec.: 221 33 889 4720
www.senegal.gc.ca

III. AIDE-MÉMOIRE POUR VOTRE SÉJOUR

DOCUMENTS

Photocopie du passeport et du visa
Photocopie de la carte d'assurance maladie (RAMQ)
Photocopie de la preuve d'assurance « protection sociale »
Photocopie de la preuve d'assurance complémentaire
Photocopie du carnet de vaccination et code QR
Numéro de la carte de crédit et la date d'expiration
Numéro d'assurance sociale
Coordonnées d'un proche à joindre en cas d'urgence
Prescriptions médicales et certificat médical (si nécessaire)
Photos en surplus
Coordonnées des personnes responsables du BR à l'UQO

ARGENT

- Carte de guichet supplémentaire
- Carte de crédit (munie d'une puce)
- Argent comptant dans la devise du pays d'accueil

ARTICLES DE TOILETTE

- Peigne/brosse
- Réserve de verres de contact et liquide à verres de contact
- Ordonnance pour les lunettes
- Shampoing et revitalisant
- Savon
- Serviettes hygiéniques ou tampons
- Brosse à dents, dentifrice et soie dentaire
- Rasoir et crème à raser
- Déodorant

- Crème hydratante
- Crème solaire
- Condoms canadiens, pilules contraceptives
- Médication
- Désinfectant antibactérien pour les mains
- Masques /couvres-visages/gants

DIVERS

- Convertisseur ou adaptateur
- Chargeur portable
- Sac pour les vêtements sales
- Trousse de couture
- Trousse de premiers soins
- Appareil photo
- Carnet d'adresses
- Lunettes fumées
- Carnet de vaccination
- Preuve de vaccination (COVID-19)