

TRAVAILLER À L'ÉTRANGER

COMMENT Y VOIR CLAIR



www.voyage.gc.ca



TRAVAILLER À L'ÉTRANGER

COMMENT Y VOIR CLAIR

Publié par le
Ministère des Affaires étrangères et du Commerce international

Pour recevoir des exemplaires supplémentaires gratuits de cette brochure ou pour obtenir de plus amples renseignements, veuillez consulter le site Web des Affaires consulaires (www.voyage.gc.ca) ou écrire à l'adresse suivante :

Service des renseignements

Ministère des Affaires étrangères et du Commerce international
125, promenade Sussex, Ottawa ON K1A 0G2
Tél. : 1 800 267-8376 (au Canada) ou (613) 944-4000
Courriel : enqserv@dfait-maeci.gc.ca

Nous aimerions savoir ce que vous pensez de cette brochure. Écrivez-nous à l'adresse ci-dessus ou par courrier électronique (voyage@dfait-maeci.gc.ca).

L'information figurant dans la présente publication est du domaine public et peut être reproduite sans autorisation.

Dans la présente publication, le masculin désigne aussi bien les hommes que les femmes.

Cette publication est disponible, sur demande, sous d'autres formes.

This document is also available in English under the title Working Abroad.

Nota : L'information contenue dans cette brochure peut changer.

Pour avoir les renseignements les plus à jour, veuillez consulter notre site Web ou les ressources mentionnées à la section Sources d'information.

Cette section renferme aussi de l'information sur les publications et les programmes du Ministère ainsi que des suggestions de lectures complémentaires.

© Ministre des Travaux publics et Services gouvernementaux Canada, 2003
Révision : décembre 2003
N° de cat. : E2-175/2003-1F
ISBN : 0-662-89908-3

TABLE DES MATIÈRES

Introduction	2
Avant de partir	2
Trouver du travail à l'étranger	2
Les programmes jeunesse du MAECI.....	3
Évaluer une offre d'emploi	4
Se renseigner sur le pays d'accueil	5
Se procurer les documents nécessaires	6
Le logement	9
La double citoyenneté	9
Questions de santé	10
Autres assurances	15
Règlements visant les animaux familiers	16
Questions pratiques et d'ordre financier	16
Questions et préoccupations personnelles.....	18
Travailler à l'étranger.....	22
L'inscription auprès d'un bureau du gouvernement du Canada à l'étranger	22
L'assistance consulaire.....	23
Voter	23
Ouvrir un compte	24
Établir un budget.....	24
Acheter une voiture.....	24
Se marier ou divorcer.....	24
La naissance d'un enfant.....	25
Les lois et les coutumes du pays d'accueil.....	25
Drogues et médicaments.....	25
Revenir au Canada.....	26
La taxe de départ	26
S'acquitter de ses obligations	26
Rapporter ses affaires personnelles	26
Déclaration d'espèces et d'instruments monétaires	26
Souvenirs illégaux	27
Numéro d'assurance sociale et régime provincial d'assurance maladie	27
Votre santé.....	28
Sources d'information	28

INTRODUCTION

Des milliers de Canadiens vivent et travaillent à l'étranger. La grande majorité d'entre eux réussit très bien et, pour beaucoup, il s'agit d'une expérience enrichissante. Si vous envisagez de travailler dans un pays étranger, vous devrez vous occuper d'une foule de détails avant de partir. En vous préparant avec soin et en planifiant judicieusement votre projet, vous mettrez toutes les chances de votre côté pour profiter en toute sécurité d'une expérience internationale qui vous apportera beaucoup.

La brochure *Travailler à l'étranger* : comment y voir clair renferme des renseignements pratiques qui vous aideront à faire de votre projet une réussite. Vous y trouverez également des conseils sur ce qu'il faut faire quand les choses ne marchent pas comme prévu. Lisez-la avant de partir et mettez-la dans vos bagages pour la consulter au besoin.

La Direction générale des affaires consulaires du ministère des Affaires étrangères et du Commerce international (MAECI) tient à offrir à tous les Canadiens des services efficaces et rapides dans le monde entier. Nous savons que certaines situations ne sont pas faciles à régler seul : un accident, une maladie, des problèmes juridiques ou des différences linguistiques ou culturelles. Si vous avez des difficultés

pendant votre séjour de travail à l'étranger, nous sommes là pour vous aider, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, par l'entremise de notre réseau de plus de 270 bureaux dans le monde entier. Vous trouverez la liste de ces bureaux dans la brochure *Bon voyage, mais...* ou dans notre site Web (www.voyage.gc.ca/alt/bureauxcan.asp).

AVANT DE PARTIR

Trouver du travail à l'étranger

Le monde offre tout un éventail de débouchés professionnels. Si vous souhaitez travailler dans un pays étranger, par où faut-il commencer?

Quel que soit le type de travail recherché — emploi rémunéré, travail bénévole ou encore possibilités d'affaires —, vous devez tout d'abord savoir ce que vous voulez faire et où. Vous devrez aussi évaluer sérieusement vos compétences professionnelles et décider si vous voulez élargir votre expérience ou vous plonger dans un domaine entièrement nouveau. Le livre d'Alan Cumyn, *Le Tour du monde en 1 001 projets*, constitue un excellent outil pour entreprendre cette démarche. Vous y trouverez des conseils pour déterminer vos objectifs personnels et professionnels, planifier votre stratégie de recherche d'emploi et décrocher l'emploi que vous convoitez à l'étranger.

Des recherches menées au cours des 40 dernières années ont permis de tirer de surprenantes conclusions : seulement environ 20 % des gestionnaires affectés à l'étranger réussissent à être efficaces. Bien que la plupart de ceux-ci soient compétents sur le plan technique, ils n'ont pas les aptitudes interculturelles requises pour être efficaces dans un autre pays. C'est pourquoi le Centre d'apprentissage interculturel du MAECI et Daniel Kealey, Ph.D., ont élaboré un test en ligne — l'*Inventaire des compétences interculturelles pour vivre et travailler à l'étranger* — qui aide à évaluer l'efficacité interculturelle et l'état de préparation de personnes affectées à l'étranger. Pour en savoir plus, rendez-vous au site du Centre (www.dfait-maeci.gc.ca/cfsi-icse/cil-cai/personnel-fr.asp) ou appelez au 1 800 852-9211 (au Canada) ou au (819) 997-1197.

La prochaine étape consiste à chercher un emploi dans Internet, auprès d'agences de placement ou en consultant des journaux ou des revues. Les journaux locaux renferment des offres d'emploi, et ils peuvent également vous aider à mieux comprendre le contexte culturel et politique de votre destination. Vous trouverez des journaux étrangers à l'adresse www.courrierinternational.com/kiosk/kiosq.htm, dans les universités ou les bibliothèques publiques, chez les marchands de journaux ou à l'ambassade

ou un consulat au Canada du pays qui vous intéresse.

Si vous n'avez pas décidé précisément combien de temps vous voulez travailler à l'étranger, avez-vous pensé à un projet à court terme? Vous pourriez, par exemple, choisir un programme d'échange pour les jeunes, un stage, un échange professionnel, une formule qui combine travail et apprentissage ou encore un emploi de vacances. Vous pourrez alors décider en toute connaissance de cause si vous souhaitez ou non travailler à l'étranger pour une période plus longue.

Les programmes jeunesse du MAECI

Le MAECI coordonne deux programmes pour aider les jeunes Canadiens à trouver du travail à l'étranger : Jeunes professionnels à l'international (JPI) et Programmes internationaux pour les jeunes. Le programme JPI permet aux jeunes d'acquérir une première expérience de travail internationale rémunérée et concourt aux objectifs de la politique étrangère canadienne. Pour en savoir plus sur le programme JPI, composez le 1 800 559-2888 (au Canada) ou le (613) 944-2415, ou rendez-vous à www.dfait-maeci.gc.ca/yji-jpi.

Les Programmes internationaux pour les jeunes offrent aux jeunes Canadiens la possibilité d'acquérir de nouvelles compétences afin de les aider à être plus concurrentiels dans le contexte de l'économie globale et à s'ouvrir aux cultures

d'autres pays. Certains de ces programmes sont administrés par les ambassades, les hauts-commissariats ou les consulats des pays d'accueil, tandis que d'autres relèvent d'organismes privés canadiens. Pour de plus amples renseignements, vous pouvez téléphoner au **1 888 877-7098** ou consulter la page www.dfait-maeci.gc.ca/123go/menu-fr.asp.

Vous trouverez également une foule de renseignements sur les possibilités d'emploi offertes dans les autres pays aux adresses www.dfait-maeci.gc.ca/yji-jpi/links-fr.asp, www.dfait-maeci.gc.ca/123go/international-fr.asp et www.dfait-maeci.gc.ca/canadaeuropa/youth/menu-fr.asp.

Évaluer une offre d'emploi

Avant d'accepter une offre d'emploi à l'étranger, il faut d'abord l'examiner avec soin. La réussite de votre projet dépend grandement des recherches et de la préparation que vous aurez effectuées au Canada.

Renseignez-vous le plus possible sur l'organisme ou l'entreprise qui vous offre un emploi. Demandez des références, visitez son site Web et renseignez-vous auprès du Bureau d'éthique commerciale (si l'entreprise ou l'organisme en question est canadien) pour avoir le plus de renseignements possibles. Prenez contact avec des gens qui ont déjà travaillé pour cet organisme ou cette entreprise, ou demandez à parler à un membre de son personnel.

Examinez attentivement les clauses du contrat ou faites-les examiner par un avocat. Sachez qu'il n'est pas conseillé d'accepter une offre d'emploi si vous devez attendre d'être sur place pour en connaître les conditions.

Assurez-vous que les clauses financières et autres sont clairement formulées et que vous les comprenez bien. Vous devriez, par exemple, savoir dans quelle devise vous serez payé et quand vous toucherez votre premier chèque de paie. Vous éviterez les problèmes liés aux fluctuations du taux de change en vous faisant payer en dollars canadiens ou américains. Si vous êtes payé en monnaie locale, renseignez-vous pour savoir si elle est convertible et, dans le cas contraire, si le pays limite les sorties de fonds de son territoire.

Vous devriez également vous informer sur le coût de la vie, car ce qui est considéré comme un bon salaire au Canada pourrait ne pas être suffisant dans le pays d'accueil. Pour en savoir plus, consultez les indices de mission canadienne à l'étranger publiés par Statistique Canada (www.statcan.ca/francais/freepub/62-013-XIF/free_f.htm).

Avant d'accepter une offre, vérifiez les conditions régissant une rupture de contrat au cas où les choses ne marcheraient tout simplement pas. Pour mettre toutes les chances de votre côté, soyez prévoyant : constituez-vous un fonds d'urgence ou organisez-vous avant de partir avec votre

famille ou des amis pour qu'ils vous envoient de l'argent en cas de besoin.

Comprenez bien les dispositions relatives à votre visa de travail. Même si votre employeur se charge d'obtenir votre visa, il vous incombe de veiller à ce que toutes les formalités soient remplies en toute légalité et qu'elles soient conformes aux exigences du pays d'accueil. Pour en savoir plus à ce sujet, voir la section *Se procurer les documents nécessaires*.

Évitez de vous embarquer dans une aventure hasardeuse. Méfiez-vous des agences de placement à l'étranger qui fonctionnent uniquement par courrier ou par téléphone, et évitez celles qui demandent à être payées d'avance. Si vous êtes une femme, soyez particulièrement sur vos gardes si on vous offre un emploi facile et bien rémunéré à titre d'hôtesse ou dans le domaine du spectacle. Dans bien des cas, il s'agit de réseaux de prostitution à peine voilés. Pour en savoir plus à ce sujet, consultez la page www.voyage.gc.ca/main/problems/scams-fr.asp.

Certains employeurs vous offriront peut-être de payer votre billet de retour à la fin de votre contrat ou de rembourser vos frais de voyage. Sachez que cette promesse n'est pas toujours respectée. Dans le cas d'une offre semblable, il est donc préférable de demander un billet aller-retour ouvert.

Il est également recommandé d'emporter des copies supplémentaires de votre curriculum vitæ, de vos diplômes et autres certificats et de lettres de recommandation afin de pouvoir chercher un autre emploi pendant que vous serez à l'étranger. Si vous avez votre curriculum vitæ sur disquette, vous pourrez au besoin le mettre à jour. Renseignez-vous toutefois sur les formalités à remplir si vous décidez de changer de travail ou d'employeur, étant donné qu'un tel changement pourrait annuler votre visa ou votre permis de travail. Vous trouverez des renseignements plus précis sur les visas à la section *Le visa et le permis de travail*.

Se renseigner sur le pays d'accueil

Prenez le temps de vous renseigner sur la situation politique, culturelle et économique de votre destination. Des conditions de travail ou un rythme de vie très différents pourraient avoir des répercussions sur votre vie personnelle, vos habitudes de travail et votre satisfaction professionnelle. Lisez tout ce que vous pouvez à ce sujet et tâchez de parler à des gens qui ont travaillé dans ce pays ou pour votre futur employeur.

Nos Esquisses de pays (www.voyage.gc.ca/dest/ctry/profiles-fr.asp) renferment des renseignements utiles et des liens menant aux ressources suivantes :

- ✓ Conseils aux voyageurs;
- ✓ carte détaillée, fiche documentaire sur le pays, « E-thologies de pays »;
- ✓ sites Web des bureaux du gouvernement du Canada dans le pays choisi;
- ✓ Aperçus culturels, un aperçu des normes sociales, culturelles et professionnelles auxquelles un Canadien devra s'adapter dans un pays donné;
- ✓ Planète autochtone, le Canada et l'univers circumpolaire, le Canada et le Commonwealth, le Canada dans la Francophonie;
- ✓ l'information sur le commerce et l'investissement offerte par le Service des délégués commerciaux.

Vos recherches vous permettront de découvrir ce qui est socialement acceptable et ce qui ne l'est pas dans le pays. Il vous sera plus facile d'entrer en contact avec les gens dans votre nouveau milieu de travail si vous savez comment les saluer et que vous respectez les convenances en matière d'habillement et de comportement.

Si vous avez l'intention d'aller travailler aux États-Unis ou au Mexique, vous devriez consulter nos brochures *En route pour les États-Unis et México : ¿Qué pasa?*

Certains pays sont aux prises avec des guerres, des émeutes ou des troubles sporadiques. Renseignez-vous pour savoir si votre destination présente des risques. Consultez les Conseils aux voyageurs préparés pour ce pays et la section Actualités de notre site Web pour obtenir des renseignements à jour sur la sécurité, la santé et les exigences relatives à l'entrée et aux visas pour plus de 225 destinations.

Lorsque vous serez à l'étranger, vous pourrez écouter les dernières nouvelles sur les ondes de Radio-Canada International (RCI). Cette station diffuse aussi les messages du gouvernement du Canada en cas d'urgence.

Se procurer les documents nécessaires

Le passeport

Vous et les membres de votre famille devez être en possession d'un passeport valide si vous voulez résider dans un pays étranger. N'oubliez pas qu'il n'est plus permis de simplement ajouter le nom de l'enfant au passeport de l'un de ses parents. Cette mesure de sécurité vise également à protéger les enfants et à combattre l'esclavage et la prostitution dont ils sont victimes. (On trouvera plus d'information sur les questions touchant les enfants à l'adresse www.voyage.gc.ca/alt/publ.asp). Toutefois, si vous détenez un passeport valable, délivré avant le 11 décembre 2001, dans lequel est inscrit le nom de votre enfant, le passeport demeurera valide pour vous-même et votre enfant jusqu'à sa date d'expiration ou jusqu'à ce que l'enfant

atteigne l'âge de 16 ans, la première de ces dates prévalant.

Vous pouvez vous procurer un formulaire de demande de passeport en ligne, à l'adresse www.ppt.gc.ca, aux bureaux des passeports et aux comptoirs postaux au Canada, et dans les bureaux du gouvernement du Canada à l'étranger. Une demande dûment remplie et accompagnée des pièces demandées sera traitée en dix jours ouvrables si elle est présentée en personne à un bureau des passeports. Le traitement des demandes envoyées par la poste prend au moins trois semaines. Si vous avez besoin d'un visa, prévoyez une période plus longue, car vous devez être en possession d'un passeport valide pour obtenir un visa.

Votre passeport a une durée de validité de cinq ans. Si vous voyagez avec un enfant, sachez que la durée de validité de son passeport est de cinq ans s'il est âgé de trois à 15 ans, mais de trois ans seulement s'il est plus jeune. Vérifiez auprès d'un consulat ou de l'ambassade du pays d'accueil accrédité auprès du gouvernement du Canada les règles et restrictions en vigueur concernant la validité des passeports et leur date d'expiration. Certains pays ne laissent pas entrer les visiteurs dont le passeport expire dans les six mois. Une fois arrivé à destination, vous devrez veiller à ce que votre passeport reste valide.

Avant de quitter le Canada, n'oubliez pas de remplir la section **En cas d'accident ou de décès, prière d'aviser** de votre passeport.

Nous serons ainsi en mesure de prévenir rapidement votre famille ou vos amis en cas d'urgence.

Au cas où votre passeport serait perdu ou volé, il serait prudent de préparer un « dossier d'urgence », dans lequel vous placerez :

- une photocopie de la page d'identification de votre passeport;
- l'original de votre certificat de naissance ou de citoyenneté;
- une copie d'au moins une pièce d'identité valide pour confirmer votre identité et le nom qui figure dans le passeport;
- l'adresse et le numéro de téléphone du bureau du gouvernement du Canada dans le pays où vous projetez de travailler;
- deux photographies récentes répondant aux exigences du Bureau des passeports.

Conservez ces documents dans un endroit sûr, séparément de votre passeport, afin d'éviter toute perte de temps et d'argent advenant la perte du passeport. Pour plus de sécurité, vous pourriez aussi confier une copie de votre dossier d'urgence à un ami ou un parent au Canada.

Si, pendant votre séjour à l'étranger, vous vous faites voler votre passeport ou que vous le perdez, signalez l'incident à la police de l'endroit et demandez que l'on vous remette une copie du rapport de police, puis communiquez immédiatement avec le bureau du gouvernement du Canada le plus proche pour obtenir un nouveau

passport. Vous devrez remplir un formulaire de demande, présenter une preuve écrite de citoyenneté canadienne (certificat de naissance ou de citoyenneté et au moins une pièce d'identité valide) et deux photographies récentes, payer les frais exigés et remplir le formulaire « Déclaration concernant un passeport ou autre document de voyage canadien perdu, volé, inaccessible ou détruit » (formulaire PPT 203).

Pour de plus amples renseignements sur les passeports, consultez la page www.ppt.gc.ca ou téléphonez au **1 800 668-6381**.

Le visa et les permis de travail

Tous les pays exigent des étrangers qui désirent travailler sur leur territoire qu'ils obtiennent une permission spéciale à cette fin — c'est-à-dire un visa ou un permis de travail.

Seul le pays d'accueil pourra vous fournir une information définitive et officielle en ce qui concerne les exigences d'entrée. Avant de quitter le Canada, vous devriez vous procurer le visa ou le permis de travail nécessaire en vous adressant à l'ambassade ou à un consulat de ce pays accrédité auprès du gouvernement du Canada. Pour obtenir leurs coordonnées et leur adresse électronique, consultez nos Conseils aux voyageurs. L'obtention d'un visa ou d'un permis de travail prend parfois plusieurs mois; la demande doit donc être faite des mois avant la date de départ.

Il est possible que votre visa contienne des dispositions particulières concernant vos entrées sur le territoire du pays d'accueil et vos sorties du territoire. Si vous projetez de voyager pendant votre stage à l'étranger, renseignez-vous afin d'obtenir un visa pour séjours multiples, ce qui vous évitera des ennuis.

Pour changer d'emploi après votre arrivée au pays, vous devrez peut-être sortir du pays afin d'obtenir un nouveau visa ou permis de travail. Avant d'accepter un nouveau poste, il est donc conseillé de communiquer avec l'ambassade du Canada ou un de ses consulats dans le pays d'accueil pour connaître les exigences qui s'appliquent dans ce cas.

Il est interdit de travailler dans un pays étranger sans détenir le visa nécessaire ou d'y séjourner au-delà de la période de validité du visa. Vous risquez alors une ou plusieurs sanctions — emprisonnement, amende ou déportation — en plus de ne pas être autorisé à retourner dans le pays.

Certificat médical ou preuve de test de dépistage du sida

Certains pays exigent des voyageurs un certificat médical ou la preuve qu'ils ont subi un test de dépistage du sida, surtout pour les résidents à long terme et les étudiants. Là encore, renseignez-vous auprès de l'ambassade ou d'un consulat du pays pour obtenir les règlements en vigueur à cet égard. Assurez-vous d'obtenir les résultats du test **avant** votre départ.

La carte de séjour

Si vous prévoyez de travailler à l'étranger pour une longue période, vous devrez peut-être vous procurer une carte de séjour. Cette carte donne à un non-ressortissant le droit de résider dans un pays étranger. L'ambassade ou un consulat du pays concerné pourra vous fournir plus de détails à ce sujet.

Le certificat d'inscription au registre des étrangers

Quand vous arriverez dans votre pays d'accueil, vous devrez peut-être vous procurer un certificat d'inscription au registre des étrangers. Vous devrez avoir ce certificat sur vous en tout temps comme preuve de votre identité et de votre statut et il vous faudra le rendre avant votre départ.

Le permis de conduire international

Adressez-vous au bureau de l'Association canadienne des automobilistes (CAA) le plus près de chez vous pour savoir comment obtenir un permis de conduire international. Sachez cependant que, dans certains pays, les étrangers doivent se procurer un permis de conduire national après une certaine période. Renseignez-vous avant de partir ou au moment de votre arrivée. En outre, il est important de vous familiariser avec le code de la route et les règlements avant de prendre le volant dans un pays étranger. Ayez toujours votre police d'assurance automobile quand vous utilisez votre véhicule, au cas où vous auriez un accident.

Le logement

Si votre contrat prévoit que le logement vous est fourni, demandez à l'avance que l'on vous fasse parvenir une description détaillée ou des photos du logement que vous occuperez, un plan des lieux et une liste des meubles. Les adjectifs « occidental » et « meublé » n'ont pas le même sens partout. Renseignez-vous sur le quartier dans lequel est situé le logement et sur les transports en commun. Vérifiez si vous devrez partager le logis avec quelqu'un d'autre. En vous préparant ainsi avant de partir, il y a plus de chances que vous soyez satisfait à votre arrivée.

Si le logement n'est pas inclus dans le contrat, vous pourriez avoir du mal à trouver un logement convenable. Par exemple, si vous cherchez à vous installer dans une ville universitaire au mois de septembre, vous risquez de ne pas avoir beaucoup de choix. En outre, le coût du logement est très élevé dans certains pays. Il faut donc commencer ses recherches à l'avance. Vous pouvez chercher de l'information dans Internet, consulter votre futur employeur, contacter des gens que vous connaissez dans la région où vous travaillerez et faire appel à votre réseau d'amis et de parents pour obtenir des conseils et des suggestions.

La double citoyenneté

Le fait de détenir une double nationalité ne signifie pas forcément que vous pouvez travailler dans les deux pays dont vous êtes citoyen. Il se peut que l'acquisition de la citoyenneté canadienne vous ait fait perdre

à votre insu la citoyenneté de l'autre pays. Pour obtenir des renseignements précis au sujet de votre statut, communiquez avec l'ambassade ou un consulat de ce pays accrédité auprès du gouvernement du Canada.

Si votre situation est en règle et que vous décidez de travailler dans l'autre pays, vous pourriez être soumis à certaines obligations. Par exemple, vous pourriez être assujéti au service militaire obligatoire ou bien ne plus avoir le droit de recevoir aide et protection des agents consulaires du Canada. Pour de plus amples renseignements, consultez notre brochure *La double citoyenneté : ce que les voyageurs doivent savoir*.

Si vous avez des difficultés à cause de votre double nationalité, mettez-vous immédiatement en rapport avec le bureau du gouvernement du Canada le plus proche.

Questions de santé

Santé Canada recommande vivement aux voyageurs de s'adresser à une clinique santé-voyage ou à leur médecin pour obtenir une **évaluation de risque personnel** dans les six à huit semaines précédant leur départ. En se fondant sur les risques pour votre santé, le médecin pourra déterminer quels vaccins prescrire, et quelles précautions spéciales vous devriez prendre à l'étranger pour éviter d'être malade.

Pour obtenir plus de renseignements et vous procurer une liste des cliniques

santé-voyage près de chez vous, communiquez avec Santé Canada, en composant le **(613) 957-8739**, ou rendez-vous à www.santevoyage.gc.ca. Vous pouvez également obtenir cette liste en téléphonant à la Société canadienne de santé internationale, au **(613) 241-5785**, ou en vous rendant dans le site de la Société (www.csih.org).

Les vaccinations

Quelle que soit votre destination, vérifiez, **bien avant votre départ**, si vous avez besoin de vaccinations spécifiques ou d'un traitement préventif contre des maladies telles que la fièvre jaune, la fièvre typhoïde, la méningite, l'encéphalite japonaise, l'hépatite ou la malaria. Par exemple, un vaccin contre la méningite est exigé des pèlerins qui se rendent à la Mecque, en Arabie saoudite, à l'occasion du hadj annuel. Certains pays exigent un certificat international de vaccination attestant l'immunisation contre la fièvre jaune. Vous aurez sans doute besoin de recevoir vos vaccins et de prendre vos traitements **six à huit semaines avant votre départ**.

Vérifiez par ailleurs que vos vaccinations courantes sont à jour — diphtérie, coqueluche, tétanos, polio, rougeole, oreillons et rubéole. Les autres vaccins requis pour voyager varieront selon votre âge, votre état de santé, la durée et le type de séjour à l'étranger.

Si vous partez avec un bébé ou de jeunes enfants, il pourrait être nécessaire d'apporter des changements à leur programme

de vaccination et de prévoir un rapprochement des injections. Consultez votre pédiatre, votre médecin de famille ou votre clinique de médecine des voyages.

Le sida

L'infection à VIH/le sida frappe tous les pays du monde. À l'étranger, prenez exactement les mêmes précautions que chez vous. Sachez que les préservatifs ne seront pas forcément faciles à trouver et que, même si c'est le cas, ils pourraient ne pas être conformes aux normes de sécurité fixées par l'Organisation mondiale de la santé.

Dans certains pays, il est préférable d'éviter les hôpitaux et les cliniques dentaires, car les normes d'hygiène laissent à désirer. Pour des précisions sur un pays en particulier, consultez nos Conseils aux voyageurs.

N'oubliez pas que l'usage de drogues injectables par voie intraveineuse n'est pas seulement illicite, il est aussi extrêmement dangereux — surtout si vous partagez une seringue avec quelqu'un d'autre.

Les médicaments

Si vous prenez des médicaments, emportez-en 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 serait bon 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 travailler 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 telle que 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 MedicAlert®. Grâce à la Fondation MedicAlert®, des renseignements essentiels sur votre état de santé sont versés dans

une base de données accessible 24 heures sur 24 partout dans le monde.

La grossesse

Si vous envisagez d'aller travailler à l'étranger durant une grossesse, parlez-en à votre médecin. Certains vaccins sont peut-être à déconseiller. Vérifiez également si votre régime d'assurance maladie couvre les complications résultant d'une grossesse.

L'assurance maladie

Il est peu probable que votre assurance maladie canadienne vous couvre suffisamment à l'étranger. Vous devez donc vous procurer une assurance maladie appropriée avant de partir. Assurez-vous que vous en comprenez bien les conditions et que votre police couvre tous vos besoins et ceux des personnes à votre charge qui vous accompagnent. Il n'y a rien de plus désagréable que de se retrouver seul et malade à l'étranger, sans savoir si l'on pourra régler des frais médicaux considérables. L'assurance maladie est l'un des meilleurs investissements que vous pouvez faire.

Vous pouvez vous procurer une assurance maladie dans les agences de voyages ou directement chez un assureur ou un courtier d'assurance dont vous trouverez les coordonnées dans les Pages jaunes^{MC}. Vous devrez tenir compte de plusieurs facteurs, qui varieront selon votre destination et vos besoins en matière d'assurance, notamment :

- Votre assureur exige-t-il que vous soyez encore assuré par le régime d'assurance maladie de votre province?

- Votre assurance vous donne-t-elle accès à une ligne téléphonique d'urgence que vous pouvez appeler de n'importe où dans le monde si vous êtes en difficulté? Vérifiez si cette ligne fonctionne 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, si les téléphonistes parlent plusieurs langues et si vous pouvez parler à des infirmiers ou à des médecins;
- 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?
- La compagnie versera-t-elle à l'hôpital une avance de fonds en espèces si celui-ci l'exige?
- L'assurance couvre-t-elle votre évacuation médicale vers le lieu le plus proche où l'on offre les soins médicaux appropriés ou vers le Canada, avec le personnel médical d'accompagnement?
- Couvre-t-elle entièrement les frais d'accompagnement et d'assistance, ou devrez-vous régler ces coûts?
- Votre police prend-t-elle en compte les maladies préexistantes? Si vous vous trouvez dans ce cas, vous devez en aviser l'assureur et lui demander de certifier par écrit que vous êtes couvert. Sinon, votre demande de remboursement pourrait vous être renvoyée comme étant « nulle et non avenue ». Si l'assurance exclut les maladies préexistantes, évaluez soigneusement les coûts éventuels et l'accessibilité des services dont vous

pourriez avoir besoin dans le pays où vous comptez vous rendre.

- Votre police couvre-t-elle les naissances prématurées et les soins néonataux connexes?
- Couvre-t-elle les coûts liés à un décès à l'étranger, y compris le rapatriement d'une dépouille au Canada?
- La police vous couvre-t-elle pendant une visite au Canada ou à l'occasion d'un autre voyage effectué pendant que vous travaillez à l'étranger? Comprend-t-elle des limites quant aux voyages de vacances ou devez-vous, au contraire, souscrire une protection supplémentaire?
- Lorsque vous reviendrez au Canada, la police sera-t-elle valide en attendant que le régime d'assurance maladie de votre province ne vous couvre de nouveau, ou devrez-vous acheter une autre assurance pour cette période?

Gardez-vous des formulaires de demande d'indemnité à portée de la main. Ayez toujours avec vous une copie de votre police d'assurance ainsi que les numéros de téléphone du centre de service à la clientèle. Confiez également ces renseignements à un ami ou à un membre de votre famille au Canada et à un collègue ou à un ami dans le pays où vous travaillerez.

Pour tout traitement médical dont vous aurez réglé les frais vous-même, faites-vous remettre une **facture détaillée** par le médecin ou l'hôpital. La plupart des compagnies d'assurance n'acceptent pas les copies ou les télécopies. Cependant, faites-vous une

copie à conserver des documents que vous avez présentés à la compagnie.

Quand vous arriverez dans le pays où vous allez travailler, n'attendez pas une urgence pour trouver un hôpital ou une clinique de bonne réputation près de chez vous. Il pourrait bien être trop tard! Les bureaux du gouvernement du Canada peuvent vous renseigner sur les cliniques et les hôpitaux de l'endroit (les adresses de ces bureaux figurent dans la brochure *Bon voyage, mais...*).

Autres assurances

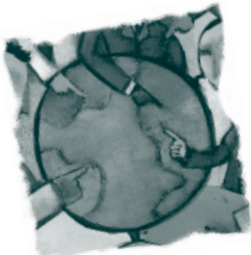
Vous projetez de conduire à l'étranger? Sachez que presque tous les pays ont des lois obligeant les conducteurs à être assurés convenablement. Par ailleurs, une assurance personnelle est tout aussi importante. Certaines compagnies d'assurance canadiennes peuvent vous assurer où que vous alliez dans le monde. Essayez, si possible, d'acheter votre assurance auprès d'une de ces compagnies, car leurs méthodes vous seront plus familières.

Votre employeur s'occupera peut-être de votre assurance maladie et d'autres types d'assurance. Toutefois, plutôt que de compter sur cette éventualité, renseignez-vous auprès du service des ressources humaines de l'entreprise pour connaître votre situation à cet égard et la couverture fournie. Si vous n'êtes pas entièrement couvert, faites les démarches nécessaires pour rectifier la situation. En outre, si vous partez avec un conjoint, un partenaire

POURQUOI L'ASSURANCE VOYAGE EST-ELLE NÉCESSAIRE?

VOICI 10 BONNES RAISONS POUR L'INCLURE DANS VOS PRÉPARATIFS :

- 1 L'assurance maladie constitue un des meilleurs investissements que vous puissiez faire. N'importe qui peut avoir un accident ou contracter une maladie; cela peut se produire n'importe où et n'importe quand. Il suffit d'un moment d'inattention ou d'un virus dangereux pour que vous ou votre famille deveniez endetté pour des années.
- 2 Certains hôpitaux n'accepteront pas de vous soigner si vous n'avez pas d'assurance ou que vous ne pouvez pas payer d'avance, peu importe votre état.
- 3 Ne tenez pas pour acquis que votre régime provincial d'assurance maladie vous protégera lorsque vous travaillerez à l'étranger, même pour de courtes périodes. Ce régime ne couvrira qu'une partie des dépenses.



- 4 Après que vous aurez vécu un certain temps à l'extérieur du Canada, votre régime provincial pourrait cesser de vous couvrir.
- 5 À quelques exceptions près, à votre retour au Canada, il y aura une période d'attente pouvant aller jusqu'à trois mois avant que le régime de votre province ne vous prenne de nouveau en charge.
- 6 Une assurance voyage multirisques peut vous aider à quitter un pays, sans frais supplémentaires, advenant une urgence médicale majeure dépassant les capacités des services de santé locaux.
- 7 Si vous vous rendez dans un pays où une guerre ou des troubles risquent d'éclater, il vous faudra probablement une assurance multirisques.

La plupart des voyages à l'étranger se déroulent sans anicroches. Malheureusement, personne n'est à l'abri d'un accident ou d'une maladie.



Pour vous éviter bien des ennuis, n'oubliez donc pas un des éléments essentiels d'un voyage réussi : l'assurance voyage.

- 8 Si vous décidez de prolonger un voyage d'affaires pour prendre des vacances, vous aurez peut-être besoin d'une protection supplémentaire en plus de celle fournie par votre employeur.
- 9 Bien des gens profitent d'un séjour à l'étranger pour tenter de nouvelles expériences. Si vous avez l'intention de pratiquer des activités risquées — plongée sous-marine, parachutisme, alpinisme, randonnée pédestre, ski alpin, etc. —, vérifiez d'abord les dispositions de votre couverture.
- 10 Ne présumez pas que votre assurance automobile canadienne ou la couverture à laquelle vous avez souscrit lorsque vous avez loué un véhicule vous fournira une protection suffisante dans le cas d'un accident ou d'un vol. La plupart des garanties habituelles au Canada ne sont pas offertes

à l'étranger. Vérifiez bien l'étendue de la couverture avant de prendre le volant.

Les assureurs peuvent vous épargner bien des soucis si vous travaillez dans un autre pays. La protection qu'ils vous offrent contribuera pour beaucoup à faire de votre séjour à l'étranger une expérience agréable dont vous pourrez profiter en toute sécurité.

Une commandite de :



Telfer International Consultants Inc.
www.telferinc.com

ou des enfants, vérifiez s'ils sont couverts par votre assurance.

Règlements visant les animaux familiers

Si vous projetez d'emporter votre animal de compagnie dans un autre pays, communiquez avec l'ambassade ou un consulat de ce pays accrédité auprès du gouvernement du Canada assez longtemps avant votre départ pour connaître ses exigences à cet égard. Votre animal devra, au minimum, être accompagné d'un certificat de santé détaillé et vous pourriez devoir présenter un permis d'importation. De plus, il devra peut-être rester en quarantaine pendant une certaine période avant d'entrer ou à son arrivée dans le pays. À votre retour, vous devrez remplir des formalités similaires et présenter un certificat attestant que votre chat ou chien est vacciné contre la rage. Pour de plus amples renseignements sur les chats et les chiens ou sur d'autres animaux de compagnie (pour lesquels il est souvent nécessaire de détenir un permis d'importation en vue de les ramener au Canada), communiquez avec l'Agence canadienne d'inspection des aliments.

Questions pratiques et d'ordre financier

L'argent

Avant de partir, constituez-vous un fonds qui vous permettra de vous installer confortablement à l'étranger. Il est vrai que certaines sociétés offrent à leurs employés une indemnité de déménagement, mais

vous devrez peut-être attendre plusieurs semaines avant de toucher votre premier chèque de paie. Demandez conseil auprès d'une banque ou d'un agent de change pour savoir quelle est la devise la plus appropriée à emporter. Les dollars canadiens et les chèques de voyage en dollars canadiens ne sont pas acceptés partout. Souvent, les chèques de voyage en dollars américains constituent l'option la plus sûre et la plus pratique.

Sachez aussi que votre carte-guichet ou vos cartes de crédit ne sont pas forcément utilisables dans le pays où vous allez travailler. Renseignez-vous auprès de votre banque sur les services de guichet automatique bancaire offerts dans d'autres pays. Vous pouvez également consulter le site Web de VISA (http://visaatm.infonow.net/bin/findNow?CLIENT_ID=VISA) et celui de Mastercard (www.mastercard.com/canada_fr/atm) pour obtenir l'adresse de guichets automatiques n'importe où dans le monde. Par ailleurs, votre banque peut vous indiquer si vous avez besoin d'un nouveau numéro d'identification personnel (NIP) pour avoir accès à votre compte lorsque vous êtes à l'étranger.

Si les cartes de crédit sont acceptées dans le pays de destination, emportez-en au moins une. Même si vous ne comptez pas l'utiliser, elle vous procurera une certaine tranquillité d'esprit. Gardez-la dans un endroit sûr pour vous en servir en cas d'urgence ou pour des dépenses imprévues.

Avant de quitter le Canada, réglez toutes vos obligations financières ou prenez des dispositions pour le faire pendant que vous serez à l'étranger. Vous pouvez par exemple vous acquitter de certaines dettes ou d'obligations courantes en demandant à votre banque d'effectuer des versements automatiques à partir de votre compte.

Services bancaires en ligne

La plupart des banques seront en mesure de vous offrir plusieurs services pour vous aider à gérer vos finances depuis un pays étranger. Grâce aux services bancaires en ligne et par téléphone, certaines banques vous donnent accès à vos comptes 24 heures par jour, 7 jours par semaine, où que vous soyez dans le monde. Vous pouvez vérifier le solde de vos comptes, régler vos factures et effectuer des virements de fonds selon vos besoins. Si vous n'êtes pas familier avec les transactions bancaires en ligne, demandez avant votre départ à un employé de votre institution financière de vous montrer comment vous y prendre. Si vous n'avez pas accès à un ordinateur pendant votre séjour à l'étranger, de nombreux sites Web — notamment www.abm.fr/pratique/cybercafe.html — peuvent vous aider à trouver des cybercafés dans le monde entier. Après avoir effectué votre transaction, n'oubliez surtout pas d'effacer toute trace de vos messages.

Les impôts

Si vous résidez à l'étranger tout en gardant des liens de résidence au Canada, vous êtes considéré comme un résident de fait

aux fins de l'impôt. Toutefois, d'autres facteurs peuvent entrer en jeu, et vous devriez vous renseigner auprès de l'Agence des douanes et du revenu du Canada (ADRC) avant votre départ afin d'éviter toute surprise désagréable. La brochure n° T4131 de l'ADRC intitulée *Résidents canadiens qui séjournent à l'étranger* renferme des renseignements très utiles.

Le Bureau international des services fiscaux de l'ADRC traite les déclarations d'impôt des non-résidents et des résidents réputés, notamment les Canadiens qui travaillent à l'étranger. Le Bureau offre aussi de l'aide au téléphone, par courrier et au guichet et s'occupe de tous les comptes de retenue des non-résidents.

Vous voudrez peut-être consulter un conseiller en planification financière, qui pourra vous guider pour ce qui est des cotisations à un régime enregistré d'épargne retraite et au Régime de pensions du Canada pendant un séjour à l'étranger.

Le testament

Vous auriez intérêt à faire un testament avant de partir. Advenant le pire, cela permettra d'éviter certaines des complications associées à un décès à l'étranger. Si vous prévoyez de vivre dans un autre pays pour une longue période, vous pourriez envisager de faire deux testaments — un pour le Canada et un second pour l'autre pays — étant donné que les lois ne sont pas les mêmes dans les deux pays.

Le courrier

Il est important de vous organiser pour faire suivre votre courrier. Avant de partir, remplissez un avis de changement d'adresse de Postes Canada et communiquez votre nouvelle adresse à tous vos contacts, y compris les institutions financières, vos parents et vos amis. Si vous prévoyez faire usage d'un service de courrier électronique, assurez-vous d'avoir toutes les adresses nécessaires avant de partir. Vous pouvez vous envoyer à vous-même un message électronique contenant des renseignements importants, comme des adresses postales et électroniques, des numéros de téléphone, les numéros de confirmation de vos réservations d'hôtel, les numéros d'identification de vos chèques de voyage, etc. Vous pourrez ainsi récupérer cette information à n'importe quel endroit où vous avez accès à Internet.

Déménager ses affaires personnelles

Le déménagement de vos biens et articles ménagers dans un pays étranger risque de coûter cher. Choisissez ce dont vous aurez besoin et n'envoyez que les articles que vous ne pourrez pas vous procurer sur place. N'oubliez pas que vous pourriez avoir besoin d'adaptateurs pour vos appareils électriques. Demandez à votre employeur s'il peut payer en tout ou en partie votre déménagement ou encore vous fournir les articles de première nécessité à votre arrivée. Faites l'inventaire des articles ménagers qui ont été entreposés et expédiés.

Renseignez-vous aussi pour savoir ce que vous êtes autorisé à importer. La plupart des pays exercent un contrôle strict sur les marchandises importées.

Éviter les difficultés aux douanes

Avant de partir pour l'étranger avec des objets de valeur, vous pouvez vous prévaloir du service d'identification offert gratuitement dans tous les bureaux des douanes canadiennes. Ce service vise les articles qui portent un numéro de série ou d'autres marques particulières. Ou encore, dans certains cas, les agents de douane peuvent aussi apposer une étiquette sur un article pour lui attribuer un numéro de série.

Les bijoux ont souvent une valeur élevée tout en étant difficiles à identifier. Afin de faciliter leur réimportation, communiquez avec le bureau des douanes le plus près de chez vous, qui vous renseignera sur les mesures à prendre pour identifier ces bijoux avant de quitter le Canada.

Questions et préoccupations personnelles

Les personnes handicapées

Nombre de pays n'offrent pas d'installations d'accès aux personnes en fauteuil roulant ou n'ont aucun service prévu pour répondre aux besoins spéciaux des malentendants, des malvoyants et des personnes handicapées physiquement. Pour en savoir plus à ce sujet, consultez la section Foire aux questions de notre site Web, le site Web de l'Office des transports du Canada ou

parlez-en à des personnes qui ont vécu dans le pays où vous comptez travailler.

Les personnes handicapées qui détiennent un permis de stationnement valide au Canada peuvent l'utiliser dans n'importe lequel des 48 pays membres ou membres associés de la Conférence européenne des ministres des transports (CEMT). Assurez-vous de vérifier sur place auprès des autorités locales à quoi votre permis vous donne droit. Pour de plus amples renseignements, consultez le site Web de la CEMT ou celui de Transports Canada.

Les femmes qui travaillent à l'étranger

Une femme qui projette de travailler à l'étranger devrait se renseigner à fond sur la culture et les coutumes du pays d'accueil, et en particulier sur la place des femmes dans la société. En sachant à quoi vous attendre, vous serez mieux à même de vous préparer.

Malheureusement, les femmes peuvent être victimes d'agressions sexuelles dans tous les pays. Si cela vous arrive pendant votre séjour à l'étranger, vous devez immédiatement demander l'aide des autorités médicales et policières les plus proches. Le consul canadien peut de son côté prendre les mesures suivantes :

- vous aider à signaler le crime à la police;
- vous fournir du soutien pour composer avec les conséquences psychologiques, sociales, médicales et juridiques de l'agression;

- vous aider à communiquer avec vos parents et amis;
- communiquer avec des services de counseling sur place, s'il y en a, ou au Canada;
- vous fournir une aide financière d'urgence;
- vous aider à trouver un endroit où habiter, à organiser votre retour au Canada par avion et voir à ce que vous soyez en sécurité;
- veiller à ce qu'une enquête en bonne et due forme soit menée et à ce que des accusations soient portées si l'agresseur est identifié.

Vous trouverez des conseils pratiques qui s'adressent spécifiquement aux femmes qui voyagent à l'étranger dans notre publication intitulée *Voyager au féminin : conseils pour la femme qui voyage*.

Déménager à l'étranger avec des enfants

Les autorités de l'immigration de la plupart des pays, et notamment celles du Canada, sont vigilantes en ce qui concerne les documents des enfants qui franchissent des frontières internationales. À moins que l'enfant ne soit en possession d'un passeport canadien valide ou qu'il ne soit accompagné de ses deux parents naturels, il lui faut des documents spécifiques en plus d'une preuve de citoyenneté.

Si l'enfant voyage en compagnie d'un seul de ses parents, il faudra présenter aux agents d'immigration une lettre de

consentement certifiée de l'autre parent, plus une copie du décret de divorce ou de séparation s'il y a lieu. La lettre de consentement est obligatoire, même si la garde de l'enfant est confiée au parent qui l'accompagne.

Si vos enfants sont en âge d'aller à l'école, leurs études constitueront probablement le point le plus important que vous aurez à régler. Il est important de leur trouver une école qui leur convienne avant de quitter le Canada. Apportez des copies des bulletins de notes de vos enfants au cas où vous en auriez besoin. Pour aider les membres de votre famille à se préparer au déménagement, ayez une discussion ouverte où chacun aura l'occasion d'exprimer ses sentiments et ses préoccupations à ce sujet. Le livre intitulé *Culture Shock! A Parent's Guide* pourra vous être utile à cet égard (voir la section Sources d'information). Il renferme des conseils pratiques sur la vie à l'étranger avec des enfants, et les choses à faire et à ne pas faire.

Soyez conscient du fait qu'un tel changement peut susciter des tensions au sein de votre famille. Si vous déménagez à l'étranger avec votre enfant et que la garde de l'enfant risque de susciter un conflit pendant votre absence, parlez-en à un avocat avant votre départ. Notre brochure *Enlèvements internationaux d'enfants : guide à l'intention des parents* pourrait vous être utile.

L'apprentissage de la langue

Si vous parlez couramment le français, l'anglais ou les deux, vous possédez une bonne base pour travailler et communiquer efficacement dans de nombreuses régions du monde. Mais si vous allez travailler dans un pays où l'on parle une autre langue, vous risquez d'avoir des difficultés à communiquer. Si vous projetez d'apprendre la langue de votre pays d'accueil, vous pourriez commencer avant de partir en écoutant des cassettes enregistrées ou en vous inscrivant à un cours.

Le choc culturel

Bien des gens qui travaillent à l'étranger subissent une période d'ajustement culturel que l'on appelle communément le « choc culturel ». Son intensité varie d'une personne à l'autre, mais il touche la plupart des gens.

Dans un premier temps, que l'on appelle souvent la lune de miel, toutes les rencontres faites dans le nouveau milieu sont perçues comme étant stimulantes et positives. Dans un deuxième temps, parfois appelé « passage à vide », les étrangers éprouvent un sentiment de déracinement et de malaise général. Les symptômes comprennent notamment :

- de la colère, de la frustration, de l'irritabilité et une perte du sens de l'humour;
- l'isolement : certaines personnes passent beaucoup de temps seules ou encore ne fréquentent que des Canadiens ou d'autres étrangers, évitant tout contact avec la population locale;

- des sentiments négatifs à l'endroit des habitants et de la culture du pays d'accueil;
- une consommation obsessionnelle de nourriture et de boisson ou un besoin excessif de dormir;
- de l'ennui, de la fatigue et une incapacité de se concentrer ou de travailler efficacement.

Dans un troisième et dernier temps, les étrangers commencent à accepter leur nouveau milieu et font un compromis entre la lune de miel et l'étape du choc culturel. Pour mieux affronter le choc culturel, apprenez à en reconnaître les symptômes. Vous serez ainsi en mesure de réagir rapidement et efficacement pour en surmonter les effets.

Il faut aussi savoir qu'à votre retour vous vivrez peut-être un choc culturel inverse. Soyez prêt à vivre une période de réadaptation. Pour en savoir plus au sujet du choc culturel et des moyens de le surmonter, voir la page « Atténuer le choc culturel » et la rubrique Autres lectures recommandées à la section Sources d'information.

Préparer son retour avant de partir

Avant de quitter le Canada, il serait bon d'examiner comment votre expérience à l'étranger s'intégrera dans votre carrière et dans vos objectifs personnels. Ne perdez pas de vue qu'après avoir vécu un certain temps à l'étranger, le retour au pays peut se révéler difficile et éprouvant. C'est une période qui peut être très pénible pour

certaines personnes et qui entraîne même parfois une dépression.

Préparez donc, dans la mesure du possible, votre retour avant même de partir. Par exemple, si vous avez déjà un emploi au Canada, renseignez-vous sur la possibilité de prendre un congé sans solde. Si vous planifiez de reprendre vos études au collège ou à l'université, emportez avec vous tout formulaire nécessaire ou demandez à ce qu'on vous les envoie à l'étranger afin de ne pas manquer la date limite d'inscription. En entretenant votre réseau de parents et d'amis au Canada pendant votre absence, vous faciliterez beaucoup votre retour. Il vous semble peut-être superflu de penser au retour avant même d'être parti, pourtant un peu de prévoyance peut grandement vous aider à franchir cette étape.

TRAVAILLER À L'ÉTRANGER

L'inscription auprès d'un bureau du gouvernement du Canada à l'étranger

Nous vous conseillons de vous inscrire au bureau du gouvernement canadien le plus proche de l'endroit où vous séjournerez à l'étranger. Ainsi, nous pourrons vous joindre en cas d'urgence. L'inscription est facultative, et les renseignements fournis sont protégés et utilisés conformément aux dispositions de la *Loi sur la protection des renseignements personnels*. Vous pouvez également vous inscrire en ligne (www.voyage.gc.ca/main/sos/roccapage-fr.asp).

ATTÉNUER LE CHOC CULTUREL

Le meilleur moyen de lutter contre les diverses manifestations du choc culturel consiste probablement à faire un effort conscient pour s'adapter à la culture. Voici quelques suggestions qui vous aideront à vous sentir plus à l'aise dans votre nouveau milieu de vie :

✓ Participez à certaines activités culturelles.

Initiez-vous à un art, à la musique locale, à un sport ou encore à un art martial. Le fait d'y mettre du cœur vous rendra la vie plus intéressante.



✓ Prenez le temps d'apprendre la langue.

Les choses sont toujours plus faciles lorsque l'on comprend autant que possible ce que disent les gens. Ceux-ci apprécieront l'effort que vous faites pour communiquer avec eux dans leur langue, même si vous ne connaissez que quelques phrases simples, et cela vous facilitera la vie. Procurez-vous un petit carnet dans lequel vous noterez les nouvelles expressions que vous rencontrerez chaque jour.

✓ Prenez soin de vous.

Mangez bien, faites de l'exercice et dormez suffisamment. N'abusez pas de l'alcool.

✓ Promenez-vous.

Mettez-vous dans la peau d'un touriste et découvrez les beautés du pays.

✓ Faites-vous des amis et nouez des liens.

Faites un effort pour rencontrer des gens. Cela vous aidera à surmonter les différences culturelles et à connaître le pays et ses habitants. De plus, en éta-

blissant des rapports avec des gens de la région, vous vous familiariserez avec les us et coutumes de cette culture.

✓ Restez en contact avec votre famille et vos amis au Canada.

Écrivez-leur et parlez-leur de vos expériences et de vos problèmes. Cela vous aidera à y voir clair. Vous pourriez aussi tenir un journal où vous consignerez vos idées et vos impressions.

✓ Faites quelque chose qui vous rappelle « la maison ».

C'est un excellent remède contre le mal du pays : n'oubliez donc pas d'emporter dans vos bagages des enregistrements de votre musique préférée ou ce qu'il faut pour vous adonner à votre passe-temps favori.

✓ Évitez d'idéaliser la vie au Canada.

Tâchez de profiter au maximum de votre séjour et soyez ouvert d'esprit.

Dans les pays où le Canada n'a pas de représentant direct, il existe peut-être des ententes vous permettant de vous inscrire auprès de l'ambassade ou d'un consulat d'un autre pays. Par exemple, le Canada a conclu un accord officiel de réciprocité avec l'Australie.

L'assistance consulaire

Les bureaux du gouvernement canadien à l'étranger sont prêts à vous aider en cas d'urgence. Il se peut, dans certaines circonstances, que vous deviez payer pour les services fournis.

Le personnel consulaire peut :

- joindre, à votre demande, votre famille ou vos amis pour leur demander de vous envoyer des fonds d'urgence;
- vous aider dans des situations critiques telles que les catastrophes naturelles et les soulèvements civils ou militaires;
- vous indiquer des sources de renseignements si vous voulez vous informer sur les lois, les règlements et la culture de votre pays d'accueil ou bien sur les visas;
- vous aider en cas d'urgence médicale;
- vous délivrer un nouveau passeport (moyennant certains frais). À noter cependant que certains bureaux ne sont pas autorisés à délivrer des passeports réguliers;
- advenant votre arrestation, essayer de faire en sorte que l'on vous traite avec équité selon les lois du pays. Si vous le désirez, le bureau informera votre famille ou vos amis de votre arrestation et fera

son possible pour voir à ce que vous bénéficiez des droits et des procédures judiciaires conformes aux normes du pays d'accueil. Toutefois, si vous êtes accusé d'une infraction, il lui est impossible de contourner la loi ou d'intervenir dans le processus judiciaire. Il ne peut pas non plus verser un cautionnement, ni régler des honoraires d'avocat ou payer des amendes;

- avec votre permission, avertir votre parent le plus proche d'un accident ou d'un décès et lui faire savoir s'il peut vous aider et comment.

Les services consulaires d'urgence

Les bureaux du gouvernement du Canada à l'étranger offrent une assistance consulaire 24 heures sur 24. Si vous téléphonez en dehors des heures de bureau, votre appel sera automatiquement transféré à un agent consulaire à Ottawa ou vous pourrez laisser un message pour que l'on vous rappelle. Dans les deux cas, vous obtiendrez une réponse rapide. Si vous laissez un message enregistré, soyez clair et donnez un numéro de téléphone ou une adresse complète pour que l'on puisse vous joindre. Vous pouvez aussi appeler le ministère des Affaires étrangères et du Commerce international à Ottawa, à frais virés, en composant le **(613) 996-8885**, ou utiliser les services de *Canada Direct*, s'ils sont offerts dans le pays où vous êtes.

Voter

Les Canadiens qui résident à l'étranger peuvent participer à tous les scrutins fédéraux

en ayant recours au vote d'électeur absent. Les bureaux du gouvernement canadien à l'étranger pourront vous renseigner plus précisément à ce sujet.

Ouvrir un compte

Dans le pays d'accueil, vous voudrez peut-être ouvrir un compte bancaire alimenté par votre compte au Canada. Vous devrez pour cela vous rendre dans une banque de change, muni de votre passeport, de votre certificat d'inscription au registre des étrangers (la carte verte) et de l'information relative à vos comptes au Canada (le numéro d'identification de la succursale et les numéros de vos comptes). Un employé qui parle le français ou l'anglais sera probablement en mesure de vous aider. Comme cette formalité est complexe et qu'elle prend souvent beaucoup de temps, assurez-vous d'avoir une autre source de revenus pour le début de votre séjour. Conservez tous les documents concernant des transferts d'argent, car ils vous seront peut-être demandés aux fins de l'impôt dans le pays d'accueil.

Par ailleurs, il est important de savoir combien d'argent vous serez autorisé à envoyer chez vous. La somme qu'il vous sera permis d'emporter avec vous ou de transférer au Canada fait peut-être l'objet de règlements stricts du pays d'accueil. Gardez tous vos reçus et rapports de transactions.

Pour éviter d'enfreindre les lois du pays, il est conseillé d'échanger de l'argent uniquement auprès d'agents agréés.

Établir un budget

Une fois à l'étranger, il pourrait être difficile d'évaluer combien d'argent vous pouvez dépenser, compte tenu de vos nouveaux besoins et de votre connaissance limitée de la monnaie et des prix locaux. Si vous dépensez trop et que vous vous retrouvez à court d'argent, vous pourriez attendre longtemps avant que vos amis ou des membres de votre famille au Canada puissent vous aider. Il importe donc de planifier en conséquence vos finances.

Acheter une voiture

Avant d'acheter une voiture, vérifiez auprès de l'Agence des douanes et du revenu du Canada (ADRC) si vous avez le droit d'importer la voiture au moment de votre retour. Pour plus de détails à ce sujet, consultez la brochure de l'ADRC intitulée *L'importation d'un véhicule au Canada* ou le site Web de l'ADRC (www.ccra-adrc.gc.ca/F/pub/cp/rc4140/rc4140-f.html), ou communiquez avec l'Agence.

Se marier ou divorcer

Les formalités entourant le mariage et le divorce peuvent être plus compliquées à l'étranger qu'au Canada. Si vous décidez de vous marier pendant votre séjour à l'étranger, assurez-vous de bien connaître les exigences et les lois du pays à cet égard. Même si des débats ont cours dans certaines régions du monde en vue d'autoriser les mariages homosexuels, l'homosexualité reste interdite dans certains pays. Pour en savoir plus, consultez les Conseils aux voyageurs et notre site

Web (www.voyage.gc.ca/main/before/faq-fr.asp). Vous trouverez aussi de l'information à ce sujet dans le site Web d'Amnistie internationale (www.ai-lgbt.org/).

Si votre futur conjoint n'est pas Canadien, renseignez-vous pour savoir s'il pourra rentrer avec vous au Canada, soit à titre permanent soit à titre provisoire. Le bureau du gouvernement du Canada le plus proche pourra vous renseigner à ce sujet.

Un divorce ou une séparation risquent aussi d'être plus compliqués dans un pays étranger qu'au Canada. Les règlements concernant la séparation des biens et la garde des enfants ne seront pas non plus les mêmes. Si votre conjoint est citoyen du pays d'accueil, il risque d'avoir plus de droits que vous en tant qu'étranger. Veillez avant tout à bien comprendre les lois et les procédures locales. Déterminez également si ce que vous prévoyez faire dans ce pays sera reconnu par la loi au Canada. Ne faites rien sans prendre au préalable conseil auprès d'un avocat.

La naissance d'un enfant

Si votre enfant vient au monde pendant votre séjour à l'étranger, vous devriez communiquer avec l'ambassade du Canada ou un de ses consulats dans le pays d'accueil pour savoir comment obtenir une carte de citoyenneté et un passeport du Canada pour le bébé. Entrez ces démarches le plus tôt possible, car elles pourraient prendre beaucoup de temps.

Les lois et les coutumes du pays d'accueil

Le fait d'ignorer les coutumes ou les lois du pays d'accueil peut donner lieu à des situations difficiles ou à des confrontations désagréables. Évitez cet écueil en vous renseignant à l'avance sur les comportements indiqués et sur ceux qui risquent d'offenser les habitants. Par exemple, la consommation d'alcool est interdite dans certains pays.

Des milliers de Canadiens sont actuellement incarcérés à l'étranger pour diverses infractions. N'oubliez pas que quand vous êtes dans un pays étranger, vous devez obéir à ses lois et règlements. En cas de problème, vous ne pourrez pas plaider l'ignorance et votre citoyenneté canadienne ne vous confèrera aucune immunité.

Si vous êtes arrêté ou emprisonné, vous pouvez demander à l'agent qui vous a arrêté d'en informer le bureau du gouvernement du Canada le plus proche. Vous aurez besoin d'un avocat et un agent consulaire pourra vous en conseiller un qui parle le français. Sachez cependant que ce que vous direz entre-temps pourra être utilisé contre vous. Évitez donc toute déclaration en l'absence de votre avocat et ne signez aucun document rédigé dans une langue que vous ne comprenez pas sans sa permission.

Drogues et médicaments

La plupart des pays punissent sévèrement la possession de drogues illicites, ne

serait-ce qu'en quantité minimale. Même les médicaments prescrits et les seringues font l'objet d'une surveillance très étroite et devraient donc être accompagnés de documents médicaux justifiant leur usage. Comme nous l'avons mentionné précédemment, gardez tous vos médicaments dans leurs emballages d'origine et emportez vos ordonnances.

Choisissez avec soin vos compagnons de voyage, n'embarquez pas d'auto-stoppeur et ne franchissez jamais de frontière avec un colis qui ne vous appartient pas.

Pour en savoir plus, consultez la section La drogue et les médicaments de notre site Web (www.voyage.gc.ca/main/drugs_menu-fr.asp) et notre brochure *La drogue et les voyages : un cocktail explosif*.

REVENIR AU CANADA

La taxe de départ

Certains pays imposent une taxe sur le transport aérien ou des frais de service à l'aéroport ou au point de départ. Avant de repartir, mettez de côté assez d'argent, dans la devise du pays, pour la payer.

S'acquitter de ses obligations

Vous aurez tout intérêt à vous acquitter de toutes vos obligations avant de quitter le pays d'accueil. Assurez-vous notamment d'avoir payé toutes vos factures ou d'avoir pris des dispositions pour qu'elles soient réglées après votre départ. Il peut aussi être indiqué, le cas échéant, de demander

à vos domestiques ou à vos employés de vous remettre une lettre attestant que vous êtes libre de toute obligation à leur égard. De plus, il vous faudra être en règle avec le fisc et avoir réglé tous les impôts et taxes avant de partir.

Rapporter ses affaires personnelles

À votre retour au Canada, vous devrez présenter des pièces d'identité appropriées. De plus, selon la durée de votre séjour à l'étranger, vous serez assujéti à des dispositions spéciales en ce qui concerne l'importation de vos effets personnels et de vos articles ménagers. Il vous faudra fournir les reçus pour les biens achetés à l'étranger ou une liste des biens que vous importez. Les douanes appliquent des règlements au nom de différents ministères fédéraux. Des restrictions complexes régissent l'importation de certains produits, notamment les aliments, les animaux et les plantes.

Pour plus d'information à ce sujet, consultez la brochure de l'ADRC intitulée *Vous revenez vivre au Canada?* ou communiquez avec l'Agence.

Déclaration d'espèces et d'instruments monétaires

Le gouvernement canadien a adopté la *Loi sur le recyclage des produits de la criminalité et le financement des activités terroristes*. Selon cette nouvelle loi, il n'y a pas de restrictions quant aux sommes d'argent que vous pouvez faire entrer au

Canada ou emporter à l'étranger et il n'est pas illégal de transférer ainsi de l'argent. Cependant, vous devez désormais déclarer à un agent des douanes les sommes égales ou supérieures à 10 000 \$CAN. Pour de plus amples renseignements, consultez la brochure de l'ADRC intitulée *Vous passez la frontière avec 10 000 \$ ou plus?*

Souvenirs illégaux

Avant d'acheter un animal, une plante ou un produit dérivé d'animaux ou de plantes, assurez-vous de connaître les lois et règlements en vigueur. Un grand nombre d'objets attrayants vendus dans les pays étrangers sont fabriqués à partir de plantes et d'espèces menacées d'extinction. Les cactus et les orchidées vivants, les bracelets et les sculptures en ivoire, les écailles et les produits de tortue marine, les sculptures en os de baleines et les peaux, les dents et les griffes de félins comptent parmi les articles le plus souvent rapportés illégalement au Canada. Ils proviennent tous d'espèces d'animaux et de plantes sauvages réglementées en vertu de la Convention sur le commerce international des espèces de faune et de flore sauvages menacées d'extinction (CITES), espèces dont le nombre dépasse 30 000. Une infraction à la Convention pourrait entraîner la saisie de votre achat, à laquelle peut s'ajouter une amende ou une peine de prison, ou les deux. Pour plus de détails à ce sujet, communiquez avec Environnement Canada.

Comme beaucoup de pays ont aussi des lois strictes en matière de protection des

espèces sauvages, il est plus prudent de laisser chez vous les articles provenant d'espèces sauvages que vous possédez déjà.

Sachez également qu'il est défendu de rapporter au Canada des biens culturels dont la vente ou l'exportation est interdite ou contrôlée par leur pays d'origine. Les contrevenants s'exposent à de lourdes peines, et l'article peut être confisqué et retourné dans le pays d'où il provient. Pour en savoir plus à ce sujet, communiquez avec le ministère du Patrimoine canadien (1 800 0-Canada) ou avec l'ambassade du pays où vous comptez vous rendre.

Dans le doute, n'achetez rien!

Numéro d'assurance sociale et régime provincial d'assurance maladie

Si vous avez travaillé longtemps à l'étranger, votre numéro d'assurance sociale (NAS) pourrait être « désactivé », mais il vous appartient toujours. Pour le faire réactiver à votre retour, vous devrez vous identifier avec précision. Pour de plus amples renseignements à ce sujet, consultez le site de Développement des ressources humaines du Canada (www.hrdc-drhc.gc.ca/sin/010_f.shtml) ou appelez au 1 800 206-7218.

N'oubliez pas qu'à votre retour, il pourrait y avoir une période d'attente avant que l'assurance maladie provinciale ne vous couvre de nouveau. Pour vous réinscrire, vous devrez communiquer avec le ministère

de la Santé de votre province ou territoire et attendre que la période d'attente soit écoulée. Il est donc conseillé de faire ces démarches dès votre arrivée. La page http://canada.gc.ca/othergov/prov_f.html renferme des liens menant aux sites officiels des provinces et territoires canadiens.

Votre santé

Si vous êtes souffrant ou que vous tombez malade à votre retour, consultez immédiatement un médecin. Dites-lui que vous avez habité à l'étranger et dans quel pays. De même, si vous avez été malade pendant votre séjour à l'étranger, consultez votre médecin en revenant et expliquez-lui les problèmes que vous avez eus et tout traitement que vous avez reçu.

Si vous avez résidé dans une région où sévit la malaria et que vous avez un accès de fièvre pendant la première année qui suit votre retour (surtout pendant les deux premiers mois), consultez immédiatement votre médecin et précisez-lui :

- que les médicaments antipaludiques ne vous protègent pas complètement contre le paludisme;
- qu'il doit s'assurer qu'il ne s'agit pas de paludisme en procédant à un ou plusieurs frottis sanguins en goutte épaisse ou mince.

SOURCES D'INFORMATION

Ministère des Affaires étrangères et du Commerce international

www.dfait-maeci.gc.ca

Direction générale des affaires consulaires

www.voyage.gc.ca

Renseignements généraux :

Tél. : 1 800 267-6788 (au Canada et aux États-Unis) ou (613) 944-6788

Courriel : voyage@dfait-maeci.gc.ca

ATS : 1 800 394-3472 (au Canada et aux États-Unis) ou (613) 944-1310

Urgences :

Tél. : (613) 996-8885 (appels à frais virés de l'étranger)

Courriel : sos@dfait-maeci.gc.ca

Publications (gratuites)

Bon voyage, mais... : le guide du voyageur canadien

La Chine (y compris la Région administrative spéciale de Hong Kong) : conseils à l'intention des visiteurs canadiens

Destination : Réussite — Services aux voyageurs d'affaires

Devinez qui a été détenu à la frontière pour possession de drogues!

La double citoyenneté : ce que les voyageurs doivent savoir

La drogue et les voyages :

un cocktail explosif

Enlèvements internationaux d'enfants :

guide à l'intention des parents

En route pour les États-Unis : conseils

à l'intention des voyageurs canadiens

Enseigner l'anglais à Taiwan

(sur Internet seulement)

Enseigner les langues en Corée

(sur Internet seulement)

Guide à l'intention des Canadiens

emprisonnés à l'étranger

Hors des sentiers battus : conseils pour

le tourisme d'aventure

México : ¿Qué pasa? — Conseils

à l'intention des visiteurs canadiens

Processus d'immigration en adoption

internationale (publication de

Citoyenneté et Immigration Canada, sur Internet seulement)

La retraite à l'étranger : contempler

de nouveaux horizons

Se produire aux États-Unis : le guide

des artistes de spectacle canadiens

Tourisme sexuel impliquant des enfants

Travailler à l'étranger : comment y

voir clair

Victimes innocentes... d'un tourisme

odieux (sur Internet seulement)

Vous voyagez à l'étranger? —

L'aide offerte aux Canadiens

Voyager au féminin : conseils pour

la femme qui voyage

Pour consulter ou commander

ces documents :

Rendez-vous à www.voyage.gc.ca/alt/publ.asp ou appelez au 1 800 267-8376 (au Canada) ou au (613) 944-4000. Nos

brochures sont aussi offertes dans les bureaux du gouvernement canadien à l'étranger.

Conseils aux voyageurs (gratuits)

Les Conseils aux voyageurs (www.voyage.gc.ca) fournissent des renseignements sur les questions de sécurité et de santé ainsi que sur les exigences en matière d'entrée pour plus de 225 destinations de voyage. Vous pouvez également obtenir cette information par téléphone : 1 800 267-6788 (au Canada et aux États-Unis) ou (613) 944-6788.

Pour obtenir la liste des bureaux du gouvernement du Canada à l'étranger, rendez-vous à www.voyage.gc.ca/alt/bureauxcan.asp.

Pour obtenir la liste des représentants diplomatiques, consulaires et autres au Canada, rendez-vous à www.voyage.gc.ca/alt/representants.asp.

Agence canadienne d'inspection des aliments

www.inspection.gc.ca

Centres de service à l'importation

(CSI) :

CSI de l'Est 1 877 493-0468

CSI du Centre 1 800 835-4486

CSI de l'Ouest 1 888 732-6222

Publication (gratuite)

Que puis-je rapporter au Canada?

Pour commander :

Agence canadienne d'inspection des aliments

Affaires publiques
59, promenade Camelot, 2^e étage Est
Nepean ON K1A 0Y9
Tél. : 1 800 442-2342 ou (613) 225-2342

Agence des douanes et du revenu du Canada (ADRC)

www.adrc.gc.ca

Les douanes

Système d'information automatisé des douanes
Tél. : 1 800 959-2036 (au Canada) ou (204) 983-3700 ou (506) 636-5067

Publications (gratuites)

Importation d'une arme à feu ou d'une arme au Canada

Je déclare

L'importation d'un véhicule au Canada
Vous passez la frontière avec 10 000 \$ ou plus?

Vous revenez vivre au Canada?

Pour commander :

Composez le 1 800 959-2221 (appels du Canada ou des États-Unis), visitez le site de l'ADRC (www.adrc.gc.ca) ou communiquez avec le bureau des services frontaliers des douanes de votre région. Toutes les brochures sont offertes en ligne.

Les impôts

Bureau international des services fiscaux, 2204, chemin Walkley, Ottawa ON K1A 1A8
Tél. : 1 800 267-5177 (appels du Canada ou des États-Unis) ou (613) 954-1368;
Comptes de retenue des non-résidents : 1 800 267-3395 (appels du Canada ou des

États-Unis) ou (613) 952-2344;
Programme de résolution de problème : 1 800 661-4985 (appels du Canada ou des États-Unis) ou (613) 952-1407
Les appels à frais virés sont acceptés.
Télééc. : (613) 941-2505

Publication (gratuite)

T4131, *Résidents canadiens qui séjournent à l'étranger*

Pour commander :

Visitez le site de l'ADRC (www.adrc.gc.ca/forms) ou appelez au 1 800 959-3376 (appels du Canada ou des États-Unis) ou au (613) 954-1368.

Association canadienne des automobilistes

www.caa.ca

Bureau des passeports

www.ppt.gc.ca
Tél. : 1 800 567-6868 (appels du Canada)
Montréal (514) 283-2152
Ottawa-Gatineau (819) 994-3500
Toronto (416) 973-3251
Vancouver (604) 586-2500

Centre canadien des armes à feu

www.cfc-ccaf.gc.ca
Tél. : 1 800 731-4000
Courriel : canadian.firearms@justice.gc.ca

Citoyenneté et Immigration Canada (CIC)

www.cic.gc.ca

Centres d'appel de CIC

Tél. : 1 888 242-2100 (appels du Canada) ou
Montréal (514) 496-1010
Toronto (416) 973-4444
Vancouver (604) 666-2171

Publications (gratuites)

Comment prouver votre citoyenneté canadienne

La double citoyenneté

Processus d'immigration en adoption internationale (sur Internet seulement)

Pour consulter ou commander ces documents :

Rendez-vous à www.cic.gc.ca ou appelez au (613) 954-9019.

Conférence européenne des ministres des transports

Permis de stationnement : www1.oecd.org/cem/topics/handicaps/parkingfr.htm

Espèces menacées

Pour savoir ce que vous pouvez ou ne pouvez pas rapporter légalement au Canada et si un permis est requis, communiquez avec Environnement Canada :

www.cites.ec.gc.ca
Tél. : 1 800 668-6767 ou (819) 997-1840
Télééc. : (819) 953-6283

Office des transports du Canada

www.cta-otc.gc.ca

Patrimoine canadien

www.patrimoinecanadien.gc.ca/voyage
Tél. : (819) 997-7760

QUESTIONS DE SANTÉ

Association canadienne de santé publique

www.cpha.ca

Publications (\$)

Carnet de vaccination du voyageur
Don't Drink The Water : The Complete Traveller's Guide to Staying Healthy in Warm Climates

Voyages internationaux et santé (2003) : Vaccinations exigées et conseils d'hygiène

Pour commander :

1565, avenue Carling, bureau 400
Ottawa ON K1Z 8R1
Tél. : (613) 725-3769, poste 190

Centre canadien d'information sur le VIH/sida

www.aidsida.cpha.ca
Tél. : 1 877 999-7740

Publication (\$ pour plusieurs exemplaires)

Ce qu'il faut savoir sur le SIDA

Pour commander :

1565, avenue Carling, bureau 400
Ottawa ON K1Z 8R1
Tél. : 1 877 999-7740
Courriel : aidsida@cpha.ca

MedicAlert®

www.medicalert.ca
Courriel : medinfo@medicalert.ca
Tél. : 1 800 668-6381

Programme d'information sur la drogue et les médicaments en voyage

Direction générale des affaires consulaires
www.voyage.gc.ca/main/drugs_menu-fr.asp

Santé Canada

Programme de médecine des voyages :
www.santevoyage.gc.ca
Tél. : (613) 957-8739

Société canadienne de santé internationale

Liste des cliniques santé-voyage :
www.csih.org
Courriel : csih@csih.org
Tél. : (613) 241-5785

Radio Canada International (RCI)

www.rcinet.ca
Tél. : (514) 597-7500
(Société Radio-Canada)

Tourisme Jeunesse

www.tourismejeunesse.org
Tél. : 1 866 461-8585 (au Canada)
ou (514) 252-3117

Tourisme Jeunesse, organisme sans but lucratif, aide les jeunes qui désirent travailler à l'étranger. À cette fin, il présente,

entre autres, gratuitement une conférence intitulée « Le travail à l'étranger », offre des stages dans des auberges de jeunesse et diffuse des guides (en français et en anglais) par l'entremise de ses boutiques.

Transports Canada

www.accesstotravel.gc.ca

Autres lectures recommandées

Bélanger, Gilles, 2003. *Le voyageur branché : comment planifier votre voyage en ligne*. Éditions MultiMondes.
www.multim.com/levoyageurbranche

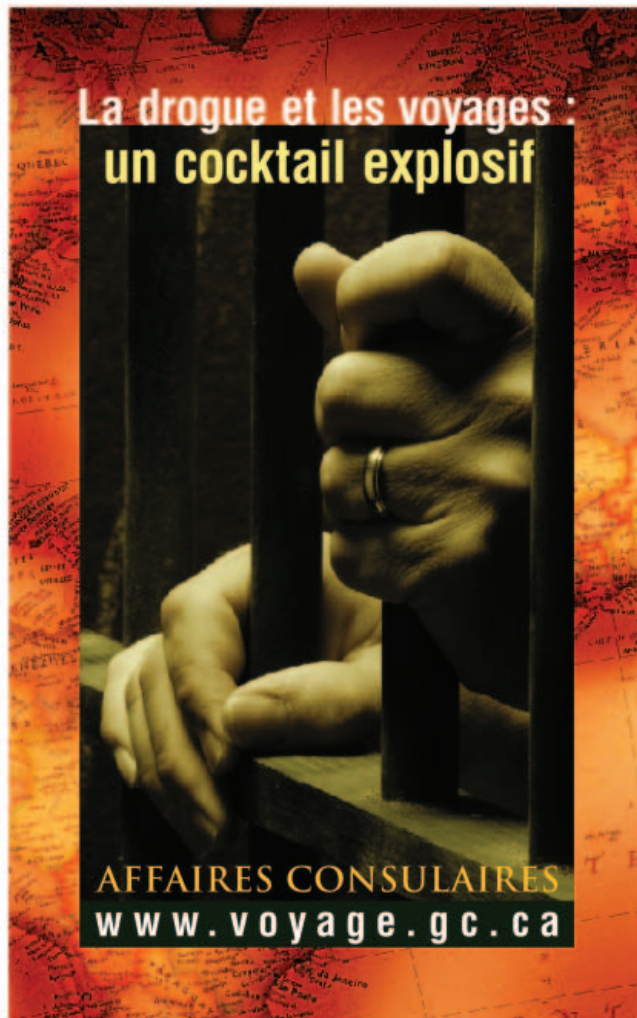
Cumyn, Alan, 2001. *Le Tour du monde en 1 001 projets*. Ottawa (Ont.), Bureau canadien de l'éducation internationale.
www.destineducation.ca/cdnstdnt/witwigo_f.htm

Lepère, Jean-Damien, Stéphane Mayoux et Axel Vicq, 2002. *Le guide complet des jobs et stages autour du monde*. 5^e édition, Dakota Editions. www.jobtrotter.com

Lenoir, Frédéric, 1999. *Le guide du Job-trotter États-Unis*. 3^e édition, Dakota Editions. www.jobtrotter.com

Parent, Anne-Marie, 1991. *Voir ailleurs... le travail à l'étranger rendu facile*. Tourisme jeunesse. www.tourismejeunesse.org

Pascoe, Robin, 1993. *Culture Shock! A Parent's Guide*. Times Books International.
www.expatexpert.com



**La drogue et les voyages :
un cocktail explosif**

AFFAIRES CONSULAIRES
www.voyage.gc.ca



Ministère des Affaires étrangères
et du Commerce international

Department of Foreign Affairs
and International Trade

Canada

Le ministère des Affaires étrangères
et du Commerce international remercie l'entreprise
suivante d'avoir contribué
à la publication de cette brochure.



TELFER INTERNATIONAL CONSULTANTS INC.

*Chef de file du secteur des assurances,
Telfer International Consultants inc.
offre depuis plus de 30 ans une protection
complète aux Canadiens
qui travaillent à l'étranger,
notamment dans des pays présentant
un risque élevé.*

**Vous pouvez communiquer
avec nous par téléphone,
au (514) 284-2002,
ou par courriel, à l'adresse
info@telferinsurance.com,
ou consulter notre site :
www.telferinc.com.**