

# Échanges en personne de courte durée : guide à l'intention des participants

Renseignements utiles concernant le déroulement de votre échange



Educator Exchange Programs/Programme d'échanges en éducation  
Barnett House  
11010 142 Street NW  
Edmonton AB T5N 2R1

Tél. : 780-447-9400 (région d'Edmonton)  
1-800-232-7208 (sans frais en Alberta)

Fax : 780-455-6481

Courriel : [exchanges@ata.ab.ca](mailto:exchanges@ata.ab.ca)

## Table des matières

Introduction .....	1
Lettre de Kimberly Cave, ancienne participante .....	2
Préparatifs personnels .....	3
Préparatifs à faire avec votre partenaire d'échange .....	6
Jumelage dans votre école d'accueil.....	7
Contacter des enseignants ayant déjà participé à un échange .....	10
Faire face aux problèmes.....	11
Adaptation culturelle.....	12
Conseils.....	16
Liste de contrôle et suggestions en prévision du départ .....	18
Notes .....	20



Les termes de genre masculin utilisés pour désigner fonctions et collectivités s'appliquent à toute personne, quelle que soit son identité de genre ou son expression de genre. Ils sont utilisés uniquement dans le but d'alléger le texte et ne visent aucune discrimination.

# Introduction

Félicitations! Votre demande d'échange a été acceptée. Nous sommes ravis de vous compter parmi les participants au Programme d'échanges en éducation.

Vous avez passé plusieurs semaines à préparer votre demande et à attendre le résultat du processus de sélection, mais le travail ne s'arrête pas là : au cours des prochains mois, vous devrez voir à une variété de préparatifs, tant sur le plan personnel que professionnel. Les renseignements présentés dans ce guide vous aideront à préparer votre échange, qu'il se déroule au Canada ou à l'étranger.

Le succès d'un échange dépend de l'attitude des partenaires d'échange. Gardez l'esprit ouvert. N'oubliez pas que c'est le désir de découvrir un autre système d'éducation et un différent mode de vie qui vous a motivé à présenter une demande d'échange. Une attitude positive et un sens de l'humour seront des atouts de taille. Une bonne planification vous aidera à éviter les mauvaises surprises. N'hésitez pas à communiquer avec le personnel du Programme pour poser vos questions ou obtenir de l'aide, le cas échéant.

Les deux partenaires d'échange doivent prendre leurs obligations et leurs responsabilités au sérieux. Le plus important est d'être honnête l'un avec l'autre. La communication ouverte est essentielle. Le fait de ne pas aborder les questions délicates, malgré votre hésitation à les soulever, pourrait entraîner des problèmes. Lorsqu'on n'est pas suffisamment à l'aise pour poser ses questions, les petits soucis peuvent devenir de gros ennuis.

Nous sommes convaincus que vous tirerez le meilleur parti de votre échange et que vous en garderez des souvenirs et des expériences qui resteront à jamais gravés dans votre mémoire. Nous vous souhaitons un échange stimulant et intéressant!

Le personnel du Programme d'échanges en éducation

Le Programme d'échanges en éducation propose aux enseignants et aux leaders scolaires une variété de possibilités d'échanges de courte durée en Alberta et ailleurs dans le monde. Veuillez vous rendre à l'adresse [teachers.ab.ca](http://teachers.ab.ca) pour prendre connaissance des échanges actuellement offerts.

## Félicitations et bienvenue!

Lorsqu'on m'a demandé d'écrire un mot de bienvenue, j'étais à la fois à court d'idées et submergée par tout ce que j'avais à dire. Étant donné les nombreux documents que vous avez à parcourir, j'ai réduit à l'essentiel ma liste de conseils (du moins, c'était mon intention!).

1. Ne négligez pas l'importance des leçons apprises au cours des expériences vécues jusqu'ici, notamment durant la constitution de votre dossier. Votre échange s'est amorcé dès que vous avez inscrit votre prénom tout en haut du premier formulaire de demande et se poursuivra pendant des mois, parfois même des années, après votre retour à la maison. Ça mérite déjà une tape dans le dos.
2. N'oubliez pas qu'il s'agit de *vo*tre échange. À vous de décider comment vous allez le planifier et occuper votre temps. Libre à vous d'en faire une expérience inoubliable ou... à oublier. Envie de passer tous vos temps libres à voyager? Excellente idée. Vous souhaitez explorer à fond votre nouveau quartier et vivre comme les gens de l'endroit? Parfait, allez-y.
3. Tant mieux si vous nouez une foule de relations et découvrez d'innombrables endroits enchanteurs. Toutefois, il serait parfaitement acceptable de ne nouer qu'une seule relation ou de faire une seule découverte. Parfois, une seule rencontre ou découverte exceptionnelle suffit.
4. Faites preuve de patience à l'égard de ceux qui vous entourent (amis, famille, collègues, parfaits étrangers) : ils auront tous leurs propres présupposés concernant l'expérience que vous vivez dans le cadre de votre échange. Souriez, hochez la tête et éloignez-vous quelque peu avant de lever les yeux au ciel ou de vous mettre à crier ou à rire.
5. Vous ressentirez l'euphorie et le désespoir. Acceptez ces hauts et ces bas et tout ce qu'il y a entre les deux : c'est l'étendue même de ces fluctuations qui fait la richesse des échanges, qui en fait une expérience unique et impossible à reproduire.

Enfin, je vous relate une petite anecdote empreinte de sagesse à garder en tête lors de votre aventure à l'étranger :

En plein marathon (celui qui consiste à courir, mais aussi celui que constitue la litanie de plaintes au sujet de la douleur, de la souffrance et des frustrations), un coureur m'interrompt et me demande : « Comment va votre bras gauche? »

Mon bras gauche? Je le regarde comme s'il avait perdu la tête. Ne m'écoutait-il pas? Je lui réponds : « Mon bras gauche va bien. C'est plutôt mes jambes, mon dos, mes pieds et... »

« Eh bien, me dit-il, concentrez-vous sur votre bras gauche. »

Puis je poursuis ma route, l'observant tandis qu'il se fond dans la foule, réfléchissant à sa drôle de suggestion plutôt qu'à mes problèmes. Le simple fait de changer ma façon de penser m'a permis de parcourir plus facilement les kilomètres suivants.

Mettre l'accent sur ce qui va bien. Mettre l'accent sur ce qui va bien. Mettre l'accent sur ce qui va bien!

N'oubliez pas à quel point vous avez de la chance de pouvoir vivre une formidable aventure dont vous garderez des souvenirs impérissables!

Salutations cordiales,

Kimberly Cave  
kimberly@kimberlycave.ca

## Préparatifs personnels

La recherche, la planification et la préparation sont les clés d'un échange réussi. Certains des points suivants peuvent ne pas s'appliquer aux échanges de courte durée, mais méritent tout de même votre attention.

### Ressources financières

Il est essentiel que vous disposiez d'assez d'argent pour couvrir toutes vos dépenses. Le montant dont vous aurez besoin variera en fonction du coût de la vie là où vous vous trouvez. Il vous est conseillé de maintenir un coussin financier tout au long de votre échange.

Si vous voyagez à l'étranger, il serait bon d'avoir en votre possession de l'argent en devises locales et d'avoir plus d'une façon d'accéder à des fonds. Le service Apple Pay, par exemple, pourrait ne pas être offert partout; d'ailleurs, il serait peut-être bien d'informer votre émetteur de carte de crédit de vos projets de voyage afin d'éviter que votre compte ne soit bloqué.

### Questions légales

Si vous participez à un échange international, assurez-vous de régler tous les détails relatifs à votre testament, à votre directive personnelle et à la délégation de vos pouvoirs.

### Considérations relatives aux voyages

À l'heure où le monde poursuit sa transition vers une gestion de la COVID-19 en tant que maladie endémique, il y a de nombreux facteurs nécessitant une planification à prendre en compte avant le départ, pendant l'échange et pour assurer votre retour à la maison en toute sécurité.

### Passeport

Assurez-vous que la période de validité de votre passeport couvre non seulement la durée de l'échange, mais également les six mois suivant la date de votre retour. Si la date d'expiration de votre passeport approche, faites votre demande dès que possible afin d'éviter tout retard.

### Vaccination

On s'attend à ce que les règles à ce sujet évoluent; il est donc important de se tenir au courant des règles en vigueur au Canada et à l'étranger.

Les candidats devront peut-être mettre à jour la documentation relative à leur statut vaccinal afin de respecter les plus récentes exigences en la matière pour les voyages à l'extérieur du Canada à destination du pays d'accueil, ou pour rentrer au Canada. Santé Canada peut modifier sa définition de la vaccination complète; votre pays d'accueil pourrait aussi mettre en place de nouvelles exigences.

### Formulaire de déplacement du Programme d'échanges

On vous demandera de transmettre votre itinéraire de voyage au personnel du Programme, et il vous appartient d'informer le Programme de tout changement à cet égard.

### Réservation de votre vol

Consultez toujours les sites Web gouvernementaux et la documentation produite par les compagnies aériennes avant de réserver et de voyager. Il est conseillé de réserver par l'entremise d'un agent de voyage, qui aura une bonne connaissance de l'industrie du voyage. Le recours aux sites de réservation tiers est déconseillé. Songez à faire l'achat de billets remboursables et d'une assurance

interruption de voyage. Le Programme ne peut assumer aucune responsabilité en cas de perte subie lors de l'échange.

## Inscription des Canadiens

L'Inscription des Canadiens à l'étranger est un service gratuit qui permet au gouvernement du Canada de vous aviser en cas d'urgence à l'étranger ou d'urgence personnelle à la maison. Ce service vous permet également de recevoir des renseignements importants avant ou pendant une catastrophe naturelle ou des troubles civils.

Nous vous encourageons à vous y inscrire :

<https://voyage.gc.ca/voyager/inscription>

## Assurance médicale

Contactez votre fournisseur d'assurance-maladie complémentaire, qui vous informera des garanties offertes à l'étranger selon votre état de santé. Vous bénéficierez d'une excellente couverture médicale pendant votre échange; toutefois, elle peut différer de celle offerte lorsque vous êtes en Alberta. Vous devriez donc peut-être envisager de souscrire une couverture supplémentaire. Il incombe en effet au candidat de bien comprendre les garanties offertes dans le cadre de son régime d'assurance-maladie complémentaire pendant son échange et de déterminer ce qui répond le mieux à ses besoins. Ceci est particulièrement important en raison de la COVID-19 et de la nécessité d'être prêt à faire face à tout événement imprévu.

## Conditions d'entrée et exigences médicales du pays d'accueil

Tenez-vous au courant des changements et conseils les plus récents donnés aux voyageurs et des exigences à respecter pour entrer dans le pays d'accueil. Avant votre départ, vérifiez de nouveau les règles imposées par le pays d'accueil et celles des pays par lesquels vous transitez.

L'application Sherpa est utile à cet égard, puisqu'elle vous permet de confirmer les conditions d'entrée et les exigences médicales en plus de vous envoyer des notifications. Cependant, il vous revient toujours de consulter les sites Web gouvernementaux afin de vérifier l'exactitude des renseignements et prendre connaissance de tout changement aux exigences.

## Nouvelle condition d'entrée en Europe : ETIAS

Une fois en service, le système européen d'information et d'autorisation concernant les voyages (European Travel Information and Authorisation System, ou ETIAS), un système informatique de signalement des risques en matière de sécurité, de migration irrégulière et du risque épidémique élevé que peuvent poser les visiteurs exemptés de visa qui se rendent dans les États de la zone



Le fait d'avoir  
affaire à de  
nouvelles idées  
et façons de  
faire m'a appris  
à faire une  
pause, respirer  
et réfléchir. »

— participant à  
un échange

Communiquez de façon claire et diplomatique avec votre partenaire. Gardez en tête que vous vous adressez à quelqu'un que vous n'avez jamais rencontré, mais avec qui vous tentez de bâtir une relation professionnelle fondée sur la confiance et la bonne volonté.

Schengen, facilitera également le passage des frontières pour la grande majorité des voyageurs qui ne présentent aucun tel risque. Le fonctionnement de ce système sera en grande partie automatisé. Les citoyens non ressortissants de l'UE qui n'ont pas besoin d'un visa pour se rendre dans la zone Schengen devront faire une demande d'autorisation de voyage à l'aide du système ETIAS avant leur voyage. Les renseignements recueillis par l'intermédiaire du système ETIAS permettront de procéder à une vérification préalable des risques potentiels en matière de sécurité, de migration irrégulière ou de risque épidémique élevé, et ce, dans le strict respect des droits fondamentaux et des principes relatifs à la protection des données.

La Commission européenne a confirmé la date de mise en service d'ETIAS en 2023. Le système sera pleinement opérationnel d'ici mai 2023. Il pourrait y avoir une courte période de mise en œuvre après le lancement du système ETIAS. L'inscription par l'intermédiaire d'ETIAS ne serait alors pas obligatoire pendant au moins six mois après la mise en service du système.

## Avant le départ

Tenez-vous au courant des changements et conseils les plus récents donnés aux voyageurs et des exigences à respecter pour rentrer au Canada. Les ressources proposées sur le site Web du gouvernement du Canada (<https://voyage.gc.ca/>) comprennent des conseils et des avertissements aux voyageurs.

## Activités durant l'échange

Vous et votre partenaire d'échange, ainsi que les membres de vos ménages, pourriez ne pas être à l'aise de participer aux mêmes types d'activités. Établissez la communication bien à l'avance dans le but d'élaborer avec votre partenaire un plan de visite et d'accueil adapté et réfléchi. La création d'un document Google Docs peut s'avérer fort utile à cette fin.

## Mesures planifiées en cas d'imprévu

Qu'avez-vous prévu en cas de retard ou d'annulation de votre vol? Discutez avec votre partenaire d'échange et avec votre école des mesures que vous comptez prendre en cas d'imprévu. Il est utile

de préparer des plans de leçon supplémentaires, au cas où votre retour serait reporté. Assurez-vous d'informer l'agent de liaison du Programme ainsi que votre école de toute perturbation de vol pouvant retarder le moment de votre retour.

## Préparatifs à faire avec votre partenaire d'échange

### Communication

Vous devriez contacter votre partenaire d'échange aussitôt votre échange confirmé et entretenir une communication régulière jusqu'au début de l'échange. Les applications de visioconférence sont de merveilleux outils pour apprendre à connaître votre partenaire. Communiquez de façon claire et diplomatique avec votre partenaire. Gardez en tête que vous vous adressez à quelqu'un que vous n'avez jamais rencontré mais avec qui vous tentez de bâtir une relation professionnelle fondée sur la confiance et la bonne volonté, et non à un ami. Toutefois, il sera peut-être possible de nouer une amitié une fois que vous en serez arrivés à une entente relativement aux modalités entourant les aspects pratiques de l'échange.

### Climat

Décrivez à votre partenaire d'échange les variations de température qui existent dans notre province. Précisez quels types de vêtements seront nécessaires; expliquez qu'il faut se procurer de bons vêtements d'extérieur même si nos immeubles sont bien chauffés en hiver.

### Système d'éducation

Décrivez notre système scolaire et précisez les dates des jours fériés, de début et de fin des semestres, et ainsi de suite. Faites part à votre partenaire du code vestimentaire que doivent respecter les enseignants de votre école, fournissez les grandes lignes de la tâche d'enseignement et des autres responsabilités (telles que la surveillance pendant l'heure du midi et les activités sportives) et dressez la liste des installations et de l'équipement disponibles à votre école.

### Échanges de courte durée et autorisation de travail

Dans le cadre de ce programme, le conseil scolaire des participants continue de verser leur salaire et le montant des primes relatives à leur régime d'avantages sociaux pendant qu'ils sont à l'étranger, soit pendant une à deux semaines. À aucun moment l'enseignant invité ne dirige la classe. Une autorisation de travail formelle n'est pas nécessaire; toutefois, le Programme fera parvenir aux participants une lettre officielle précisant que le projet de jumelage au travail auquel ils prennent part ne consiste qu'à faire de l'observation en salle de classe. Vous pourrez présenter cette lettre aux agents d'immigration, le cas échéant. Il est conseillé aux enseignants participant à un échange de garder cette documentation avec eux en tout temps pendant leurs déplacements par avion afin d'éviter d'être retardés ou détenus par les autorités de l'immigration à leur arrivée dans leur pays de destination.

Des enseignants ayant déjà participé à un échange nous ont fait part des suggestions suivantes qui pourraient vous aider à mieux remplir votre tâche d'enseignement ou administrative :

- Évitez d'exagérer lorsque vous décrivez vos aptitudes et compétences.
- Obtenez des renseignements aussi détaillés que possible au sujet de l'école.
- Demandez une description précise des tâches de votre partenaire, y compris son horaire et, si possible, un résumé des cours enseignés, du contenu de ces cours et de la routine quotidienne.
- Informez-vous quant aux acquis scolaires des élèves, à l'organisation de l'école et aux objectifs de l'administration.
- Déterminez la méthode d'enseignement utilisée.

- Tentez de cerner, dans la mesure du possible, les attentes de votre hôte.
- Ne vous attendez pas à recevoir un traitement de faveur ni à retenir toute l'attention.
- Organisez des activités.

Le fil conducteur qui relie ces suggestions, c'est la recherche. Renseignez-vous le plus possible sur le contexte scolaire dans lequel vous évoluerez, et ce, avant le début de votre échange. N'hésitez pas à poser des questions ou à demander qu'on vous fournisse des exemples avant votre arrivée sur place. L'Internet peut s'avérer une merveilleuse source d'information; tentez d'y trouver des renseignements concernant l'école ou le conseil scolaire où doit se dérouler votre échange.

Vérifiez si votre école offre des programmes spécialisés ou poursuit des objectifs spécifiques auxquels vous aimeriez accorder une attention particulière. Grâce à ce travail préalable, le temps passé dans la classe de votre partenaire sera d'autant plus productif!

## Jumelage dans votre école d'accueil

Envisagez de travailler avec votre partenaire d'échange de courte durée afin de convenir d'un calendrier d'activités, et ce, avant votre départ ou son arrivée. La création d'un tel plan sera l'occasion de discuter de vos attentes dans la salle de classe et à l'extérieur de celle-ci. Réfléchissez aux événements culturels auxquels votre partenaire pourrait vouloir prendre part. Vous serez sans doute impatient de faire découvrir votre école à votre partenaire, mais l'hospitalité de votre partenaire ne sera pas nécessairement aussi généreuse; il est donc important de discuter au préalable des activités prévues afin d'éviter toute déception. Ne vous attendez pas à ce que votre partenaire vous offre un accueil en tous points semblable à celui que vous lui réservez. Vous devrez vous entendre sur un programme d'activités scolaires et culturelles.

Vous pourriez décider de faire visiter d'autres salles de classe ou d'autres écoles à votre partenaire; il peut s'agir d'une excellente façon d'observer la situation ailleurs ou d'explorer des intérêts pédagogiques particuliers. Vous obtiendrez un aperçu plus complet du système d'éducation dans lequel travaille votre partenaire en élargissant vos horizons.

### Exemple de calendrier

		<b>L'aventure canadienne d'Arnbjorg</b>					
23 sept. dimanche	24 sept. lundi	25 sept. mardi	26 sept. mercredi	27 sept. jeudi	28 sept. vendredi	29 sept. samedi	
<p>Matin : arrivée à Edmonton (autobus Red Arrow)</p> <p>Se rendre à la maison et s'installer</p> <p>Après-midi/soirée de détente</p> <p>Souper : resto The Big Cheese</p>	<p>Première journée à l'école!</p> <p>Visite des classes et visite guidée par les élèves</p>	<p>Visite des classes et du quartier (8 h à 13 h)</p> <p>Réunion des entraîneurs de l'équipe de maths (14 h à 16 h)</p> <p>« Locked Room » (jeu d'évasion) 19 h</p>	<p>Réunion de secteur (matin)</p> <p>Visite des classes (après-midi)</p>	<p>Visite des classes</p> <p>Atelier d'artisanat Studio Innovation</p>	<p>Déjeuner-rencontre avec l'équipe administrative à Bob Ed (école intermédiaire)</p> <p>Niitsitapi (Centre d'apprentissage autochtone) 10 h à 14 h 15</p> <p>Réunion d'orientation – Edmonton (18 h 30 à 20 h)</p>	<p>Lake Louise, Banff et Canmore</p> <p>Randonnée : canyon Johnston</p> <p>Pratique de crosse – terrain Zane (18 h à 20 h)</p>	



30 sept. dimanche	1 <sup>er</sup> oct. lundi	2 oct. mardi	3 oct. mercredi	4 oct. jeudi	5 oct. vendredi	6 oct. samedi
<p>Pratique de crosse – terrain Zane 11 h à 13 h</p> <p>Souper avec les Norton (notre famille élargie)</p>	<p>Visite des classes</p> <p>Réunion du conseil d'école (18 h)</p>	<p>Programme « City Hall School » avec Sheila Bean <i>*vêtements confortables, bouteille d'eau</i></p> <p>Musée Glenbow/ souper resto Charcut</p>	<p>Réunion des intervenants du système (matin)</p> <p>Visite des classes (après-midi)</p> <p>Flames de Calgary contre Canucks de Vancouver (regarder le match à la télévision)</p>	<p>Visite Mayland Heights (programme d'immersion française)</p> <p>Soirée entre filles (cours de cuisine) 18 h 30 à 21 h</p>	<p>Premier <i>Vendredi en famille</i>, vous êtes un Original honorifique!</p> <p>Réunion du personnel 12 h 15</p> <p>Alison, Michelle et Kelly (après le souper)</p>	<p>Conduire jusqu'à Edmonton – vol de retour :O(</p>

## Relations avec vos collègues

- Ne soyez pas déçu si les autres enseignants ne vous invitent pas à leur faire part de vos idées ou expériences. Vous êtes là pour découvrir leur système d'éducation.
- Évitez de critiquer vos nouveaux collègues. Toute critique risque d'avoir un effet contreproductif. N'oubliez pas que vous êtes tenus de respecter le *Code de conduite professionnelle*.

- Gardez à l'esprit que vous êtes peut-être le seul enseignant participant à un échange avec qui vos collègues auront eu l'occasion d'entretenir des rapports professionnels et d'interagir quotidiennement. D'une certaine façon, vous représentez tous les enseignants de votre conseil scolaire.

## Relations avec les élèves

- Familiarisez-vous avec le langage verbal auquel les élèves sont les plus réceptifs en écoutant les autres enseignants, leaders scolaires et élèves.
- Il ne faut pas présumer que vous aurez toute l'admiration des élèves de l'école du simple fait d'être nouvellement arrivé d'ailleurs.
- Vous souhaitez peut-être mettre sur pied un projet ou un partenariat entre votre école d'accueil et votre école d'origine.

## Ressources

- Apportez des livres, des cartes, des photos ou des diapositives que vous pourrez montrer aux élèves pour les renseigner au sujet de votre maison, de votre école et de votre communauté.
- Apportez des ressources documentaires (tirées de votre dossier d'idées inspirantes) dont vous vous servez dans le cadre d'unités que vous prenez un plaisir particulier à enseigner.
- Apportez des cartes professionnelles ou des étiquettes d'adresse où figurent votre adresse à domicile et celle où vous logez pendant votre échange.



J'ai hâte de combiner mes nouvelles pratiques pédagogiques et mes pratiques existantes.

— participant à un échange

## Trousse albertaine

Si votre échange se déroule à l'extérieur de l'Alberta, pourquoi ne pas mettre dans vos valises quelques articles pouvant intéresser les habitants du pays où vous vous rendez? Une « trousse albertaine » pourrait vous être utile à cet égard.

Voici quelques exemples d'articles qui pourraient faire partie d'une telle trousse : du sirop d'érable, un ballon de football canadien, une rondelle de hockey, un livre à offrir à votre école d'accueil, des objets souvenirs du Canada, un drapeau canadien, des masques et des costumes d'Halloween, des recettes canadiennes ou albertaines, des objets d'artisanat, des photographies ou une présentation PowerPoint (montrant de la neige, par exemple), des guides de voyage, des extraits vidéos d'un match de hockey ou de football canadien. Parler de votre culture avec les élèves et avec votre partenaire d'échange est une façon d'établir une relation avec eux.

En prévision de votre échange, rassemblez des photos et des affiches et faites-les parvenir à l'endroit où se déroule votre échange afin qu'on crée une exposition ayant pour thème « les quatre saisons en Alberta ». Vous pourriez également lancer un projet de correspondance entre les élèves de votre classe et ceux de la classe de votre partenaire d'échange.

Tourisme Alberta offre également des vidéos spectaculaires au sujet de notre province que vous pouvez ajouter à vos présentations. Votre député fédéral sera peut-être en mesure de vous fournir gratuitement des épinglettes et des drapeaux canadiens. Vous pourriez envisager d'acheter un livre à laisser à l'école en guise de remerciement.

## Contacteur des enseignants ayant déjà participé à un échange

Tout projet d'échange nécessite une réflexion préalable de la part de toutes les parties concernées : l'enseignant, le leader scolaire et le conseil scolaire. Le bon déroulement de l'échange dépend de la collaboration de tous les participants, et ce, pour le bien des élèves. Il est parfois utile d'échanger avec ceux qui ont vécu des expériences similaires ou de leur demander de l'aide.

Contacteur des enseignants ou des leaders scolaires qui ont récemment participé à un échange ou qui participent actuellement à un échange en Alberta peut vous aider dans vos préparatifs, car vous pourrez ainsi discuter avec quelqu'un qui parle d'expérience personnelle. Le Programme peut vous fournir les coordonnées de telles personnes.

Toutefois, nous vous suggérons d'éviter de généraliser à partir de l'expérience d'un seul enseignant ou leader scolaire, car vous risquez d'en tirer des conclusions erronées. Chaque échange est unique. Discutez avec autant d'enseignants ou de leaders scolaires que possible avant de faire vos propres plans.

L'*Exchange Teachers' League* regroupe des enseignants et des leaders scolaires qui ont déjà participé à un échange. Ayant profité de l'hospitalité de gens faisant partie de groupes semblables dans d'autres



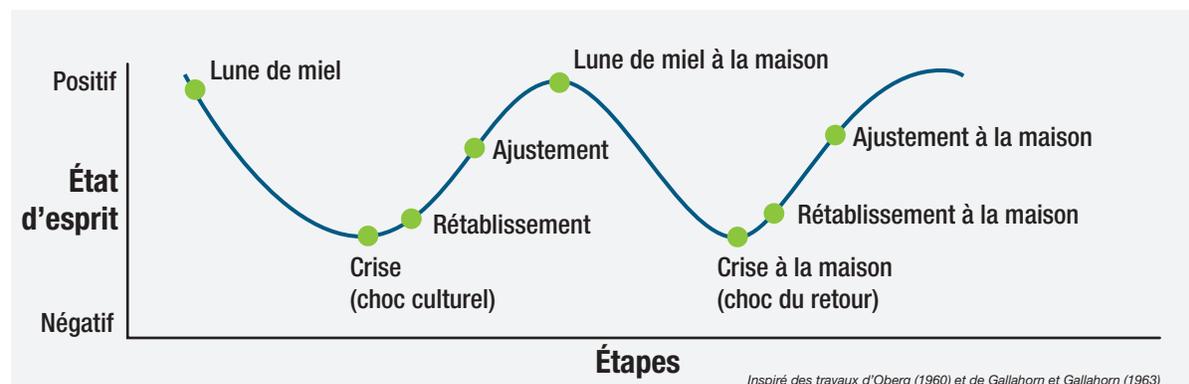
[Mon échange] m'a marqué de plusieurs façons, dont certaines qu'il me reste à découvrir. Je n'enseignerai plus de la même façon et affronterai différemment les situations nouvelles, que ce soit dans la salle de classe ou ailleurs. »

—participant à un échange

pays, ils cherchent à rendre service à leur tour et à contribuer au maintien et à l'expansion des programmes d'échange.

## Faire face aux problèmes

### Obstacles à l'adaptation



Vous n'avez peut-être pas eu l'occasion de réfléchir à tout ce qu'implique une première expérience de jumelage au travail dans un nouvel environnement. À titre d'enseignant ou de leader scolaire expérimenté, vous aurez peut-être de la difficulté à composer avec votre manque d'assurance face à un contexte d'enseignement inconnu et inhabituel. Vous vous sentirez peut-être un peu perdu et dépassé par les événements. Il est tout à fait normal pour un enseignant ou un leader scolaire participant à un échange de se sentir ainsi. Après tout, vous n'avez pas connu ce système d'éducation en tant qu'élève, et encore moins à titre d'enseignant ou de leader scolaire.

Le choc culturel résulte d'une accumulation de circonstances inhabituelles : il y a le décalage horaire, le changement de climat, de régime alimentaire, de logement et d'école et l'absence d'un groupe de soutien.

Soyez indulgent envers vous-même. Le décalage horaire peut entraîner la fatigue, et votre déplacement pourrait être mouvementé. Il pourrait y avoir des différences importantes entre leurs personnalités et la vôtre, et si en plus vous êtes confronté à une nouvelle langue, toutes les nouvelles choses à voir, les sons inconnus et les nouvelles activités peuvent se traduire par le besoin de s'accorder une bonne période de repos.

Si vous rencontrez un problème pendant votre échange, posez-vous les questions suivantes : *Le problème est-il réellement aussi sérieux que je le crois? Le choc culturel pourrait-il être un facteur? Le problème est-il celui auquel je pense ou serait-il lié à la solitude que je ressens? Mon attitude face au problème est-elle positive? Pourrais-je m'y prendre autrement pour le régler? Comment puis-je composer avec la situation?*

### En cas de problèmes

Dans le cas où un problème grave surviendrait pendant votre échange, il vous est recommandé de demander conseil à votre direction d'école d'abord, puis de contacter le Programme si nécessaire. Veuillez vous assurer de garder nos coordonnées à portée de main :

Tél. : 780-447-9400 Courriel : [exchanges@ata.ab.ca](mailto:exchanges@ata.ab.ca)

Le courrier électronique est le moyen le plus efficace de communiquer avec nous, surtout lorsque vous êtes à l'étranger.

S'il s'agit d'un problème majeur (d'ordre professionnel ou personnel), prenez contact avec les autorités compétentes avant d'entreprendre toute autre démarche. Évitez toute correspondance fâcheuse avec votre partenaire d'échange ou les habitants de l'endroit. Ne mêlez pas inutilement les collègues ou amis de votre partenaire d'échange à vos problèmes personnels ou professionnels.

Veillez faire preuve d'un maximum de délicatesse dans votre correspondance par courrier électronique. Gardez à l'esprit que les propos exprimés dans un courriel ne s'accompagnent d'aucun langage non verbal; votre ton peut donc sembler plus dur que vous ne le croyez. Souvenez-vous également que le courrier électronique n'est pas un moyen de communication confidentiel et que les messages peuvent être diffusés sans discernement, ce qui risquerait d'entraîner de graves conséquences.

Tentez de maintenir une attitude positive, de vous adapter à la situation, et de garder votre calme et votre sens de l'humour. L'objectif de votre participation à l'échange est de faire l'expérience d'une autre culture et d'un autre environnement d'apprentissage. Le stress et les difficultés sont inévitables : ils font partie de la nature même des expériences d'apprentissage, surtout celles où vous plongez dans une nouvelle culture. Souvenez-vous que vous n'êtes sur place que pour une courte période. Faites de votre mieux pour voir le bon côté des différences et des défis, et ne vous attendez pas à ce que la vie dans votre pays ou province d'accueil se conforme à vos attentes à titre de Canadien ou d'Albertain. Surtout, n'oubliez pas que vous êtes un ambassadeur et que vous représentez votre conseil scolaire, votre province, votre pays et votre profession.

### Qu'arrive-t-il si . . . ? Pires scénarios envisageables

Il n'est plaisant pour personne d'imaginer qu'un accident, une maladie ou un décès puisse survenir pendant votre échange, mais ce sont de réelles possibilités. Vous et votre famille devez prévoir tous les scénarios possibles et déterminer votre plan d'action pour faire face à un tel événement.

Assurez-vous de régler tous les détails relatifs à votre testament, à votre directive personnelle et à la délégation de vos pouvoirs. Que feriez-vous si un de vos proches tombait malade ou décédait? N'oubliez pas que vous vous êtes engagé à compléter une période de jumelage au travail dans votre pays d'accueil. Que feriez-vous en cas d'invalidité? Avez-vous vérifié votre couverture en vertu du régime d'avantages sociaux offert par votre employeur?

Il est essentiel de mettre en place les ressources financières et humaines nécessaires pour faire face à ces épreuves personnelles au cas où elles se produiraient.

## Adaptation culturelle

### Qu'est-ce que l'adaptation culturelle?

L'adaptation culturelle est un processus que vivent bon nombre de voyageurs, surtout lorsqu'ils ne passent que peu de temps au sein d'une culture étrangère. Lorsqu'ils sont préparés et soutenus adéquatement, les voyageurs peuvent s'adapter assez facilement et atténuer le choc culturel<sup>1</sup>.

- 
- 1 Le choc culturel est une impression de désorientation et de malaise attribuable à l'absence de repères culturels familiers (Martin, J. et Nakayama, T. (2000). *International Communication in Contexts*, 2<sup>e</sup> éd. Mayfield Publishing : Mountain View, CA, 206).
  - 2 Bennett, J. et Paige, M. (2008). *EPFA 510: Training Design for Intercultural Learning*. Summer Institute for Intercultural Communication, Portland State University : Portland.

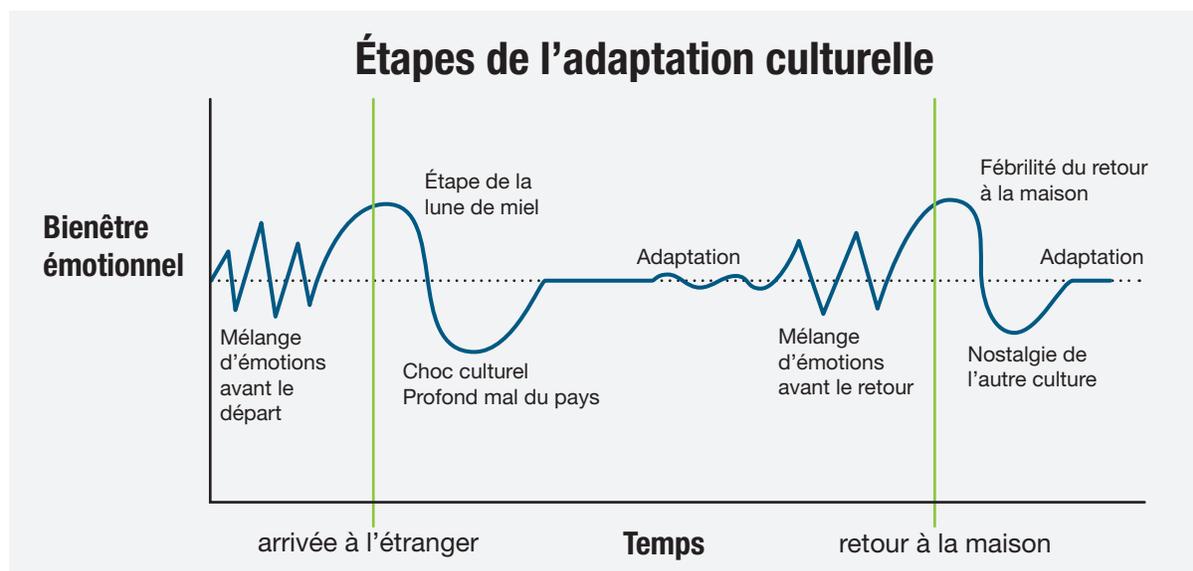
Le processus d'adaptation culturelle est souvent illustré à l'aide d'une courbe en W (voir le schéma). Au début, les voyageurs éprouvent de la joie ou de l'excitation par rapport au nouvel environnement. Cette excitation initiale peut ensuite faire place à un état de tristesse ou de confusion, généralement au moment où ils prennent conscience de traits culturels moins attirants ou se sentent incapables de fonctionner efficacement au sein de la culture d'accueil. Au fil du temps, la plupart des voyageurs en viennent à mieux comprendre la culture et comment agir au sein de celle-ci.

Un processus similaire se produit lors de la réintégration ou lorsque les voyageurs, éloignés de leur propre contexte culturel pendant une longue période, retournent à la maison. Lorsqu'ils sont à l'étranger, bien des voyageurs idéalisent leur « chez-soi » et sont enthousiastes à l'idée d'y retourner. Le pays d'origine peut toutefois sembler étranger ou excessivement banal au retour. Les voyageurs peuvent éprouver de la frustration à l'égard des règles ou du style de vie de leur pays d'origine ou se sentir incapables de communiquer efficacement avec amis et famille. Encore une fois, avec le temps, la plupart des voyageurs finissent par reprendre le cours de la vie à la maison.

La courbe en W offre un cadre de référence à partir duquel on peut comprendre l'adaptation culturelle. Toutefois, les voyageurs ne suivent pas tous ce cheminement prévisible. Des études récentes révèlent que le degré de difficulté du processus d'adaptation culturelle peut varier en fonction de « facteurs d'intensité<sup>2</sup> » tels que :

1. le degré de différence culturelle entre les cultures d'origine et d'accueil;
2. le degré d'immersion du voyageur au sein d'une culture donnée et la durée de cette immersion;
3. la mesure dans laquelle les étrangers sont acceptés au sein de la communauté et de la culture d'accueil;
4. les expériences interculturelles antérieures du voyageur;
5. la capacité du voyageur à bien communiquer dans la langue de la culture d'accueil;
6. la justesse des attentes culturelles du voyageur.

Une bonne préparation et un accompagnement soutenu sont nécessaires lorsque les voyageurs s'attendent à vivre des transitions de grande intensité. Si une personne dont l'expérience interculturelle est limitée effectue un long séjour dans un endroit où la différence culturelle est considérable, sa capacité à s'adapter devrait s'accroître si elle apprend les rudiments de la langue locale et se renseigne sur le pays d'accueil et sa culture avant de partir.



On ne peut pas s'attendre à échapper à l'anxiété liée à l'adaptation culturelle; il s'agit, de par sa nature même, d'un processus d'apprentissage difficile et déplaisant que la plupart des voyageurs doivent vivre. Les voyageurs qui ne traversent aucune des phases de l'adaptation culturelle ont généralement été isolés ou protégés de la culture d'accueil. Les touristes, par exemple, restent souvent à l'étape de la lune de miel.

Le fait d'apprendre à s'adapter à une autre culture peut être très révélateur des valeurs personnelles et de l'identité d'une personne. Ce genre d'exploration personnelle peut être difficile et source d'angoisse, mais comporte des avantages inestimables. Au sortir de ce processus de transformation, les voyageurs sont plus à l'aise avec leur identité personnelle et globale, et plus confiants quant à leur capacité à gérer le changement.

(Adapté de *Maximizing Study Abroad*, p. 70, et d'une présentation de Todd Odgers, Centre for Excellence in Intercultural Education, 10 février 2009.)

### Indicateurs de l'adaptation culturelle

(Sources : Martin et Nakayama, p. 211 et <http://studentservices.engr.wisc.edu/international/cultureshock.html>)

#### Étape de la lune de miel

- confusion/désorientation
- frustration et irritabilité
- méfiance ou stéréotypes par rapport à la culture d'accueil
- crise d'identité
- idéalisation de la culture d'origine
- difficulté à exécuter des activités quotidiennes simples
- sentiment d'être un étranger
- retrait de la culture d'accueil
- insomnie ou hypersomnie
- problèmes digestifs
- variation anormale de poids
- détérioration de l'apparence (tenue et hygiène)
- comportement inhabituel avec les autres (famille, amis, collègues)
- adoption complète de la culture d'accueil (c.-à-d. l'abandon de sa propre identité)

#### Rétablissement et adaptation

- sentiment de bien-être mental
- aisance et compétence dans vos interactions avec les membres de la culture d'accueil
- capacité à effectuer les tâches quotidiennes avec facilité
- capacité à communiquer clairement les aspects de la culture d'origine et de la culture d'accueil qu'on aime et ceux qu'on n'aime pas
- capacité à résoudre des problèmes

## Étapes de l'adaptation culturelle

### Étape 1 : Euphorie culturelle/lune de miel

- Exaltation initiale suscitée par la découverte d'une nouvelle culture
- Chaque rencontre est stimulante et merveilleuse; soif d'exploration
- Les interprétations ne sont pas nécessairement réalistes
- Attention surtout portée aux aspects visibles de la culture (nourriture, paysages, habillement); aspects culturels moins complexes et moins évidents laissés de côté
- Accent mis sur les similitudes plutôt que sur les différences
- Les touristes peuvent rester à cette étape tout au long de leur séjour

### Étape 2 : Confrontation des cultures

- Cette étape survient normalement lorsqu'on atteint le tiers du séjour et se poursuit jusqu'à mi-parcours
- L'exaltation initiale s'estompe et l'adaptation culturelle s'amorce
- L'étape où se pointent la confusion et la frustration est la plus difficile
- Les sentiments très positifs peuvent être remplacés par des sentiments très négatifs
- Votre perception de la culture d'accueil vis-à-vis de votre culture d'origine, soit que l'une des cultures est supérieure alors que l'autre est déficiente, n'est peut-être pas réaliste
- Cela s'explique par le fait que la culture et la langue compliquent tout ce qui vous paraissait si facile dans votre culture d'origine
- Le mal du pays pourrait également contribuer au malaise ressenti
- Découragement et doutes concernant votre capacité à apprendre la langue ou vous adapter à la culture
- Gardez espoir! Malgré ce que vous ressentez, vous réalisez à cette étape d'importants progrès en matière de sensibilisation

interculturelle et d'élaboration de vos propres stratégies pour composer avec les différences culturelles.

### Étape 3 : Adaptation culturelle

- C'est à cette étape que le choc culturel laisse place à une adaptation culturelle plus poussée.
- Vous vous sentez de plus en plus à l'aise et compétent au sein de la culture, et ces sentiments l'emportent sur les moments de frustration et ceux où vous avez senti que vous n'étiez pas à votre place.
- Le mal du pays sévit peut-être toujours, mais vous interagissez plus efficacement avec les gens de l'endroit.
- Vous commencez à vous réjouir à l'idée de poursuivre votre expérience et à anticiper avec enthousiasme ce que vous apprendrez au cours de la durée restante de l'échange.

### Étape 4 : Intégration culturelle

- À ce stade, vous avez atteint un niveau de confiance élevé en ce qui concerne votre capacité à communiquer et à interagir de façon efficace.
- Vous avez une meilleure compréhension de la façon dont la culture influence la vie des gens.
- Même si vous avez acquis des connaissances culturelles considérables, vous reconnaissez qu'il y a encore beaucoup de choses que vous ne savez ou ne comprenez pas.
- Vous avez intégré à votre vie quotidienne un grand nombre de valeurs, de coutumes et de comportements associés à la nouvelle culture.

Plongez! Votre préparation ne prendra tout son sens que lorsque vous passerez à l'action. Et vous ne saurez pas ce que vous ne savez pas tant que vous ne le ferez pas!

## Conseils

### Quelques stratégies d'adaptation recommandées

- Trouvez des moyens d'atténuer le stress
  - Soyez conscient de vos limites en ce qui concerne la langue et la culture : prenez une pause lorsque vous vous sentez submergé.
- Faites ce que vous feriez normalement à la maison ou quelque chose qui s'en rapproche
  - Qu'est-ce qui vous remonte le moral dans vos moments de découragement lorsque vous êtes à la maison? Lire? Écouter de la musique? Regarder un film humoristique? Pourquoi ne pas tenter l'expérience dans le pays où se déroule votre échange?
- Exprimez-vous
  - Trouvez quelqu'un de compréhensif afin d'en discuter—il pourrait s'agir d'un autre Canadien ou enseignant international. Chanter, jouer d'un instrument ou danser peuvent aussi s'avérer des moyens d'expression privilégiés, que vous soyez seul ou accompagné.
- Contactez des membres de votre famille et des amis dans votre pays, province ou ville d'origine
  - Rédiger des courriels destinés à ces personnes peut s'avérer un moyen précieux de renouer avec eux lorsque les choses vont moins bien. Toutefois, imposez-vous des limites. Si vous passez trop de temps à correspondre par courriel, vous aurez peut-être l'impression d'être resté à la maison, du moins sur le plan émotionnel. Ce n'est pas non plus votre objectif!
- Tenez un journal
  - Consigner vos expériences par écrit peut représenter un excellent moyen de vous défouler et d'analyser votre expérience ainsi que les cultures qui vous entourent pour mieux les comprendre.
- Restez actif
  - Faites des promenades, du vélo ou d'autres formes d'activité physique. Une bonne séance d'entraînement peut vous calmer l'esprit et avoir un effet thérapeutique.
- Soyez prêt à devoir réévaluer vos attentes, et ce, en tout temps. Ceci demandera une capacité d'adaptation de votre part.
- Soyez franc dans toute correspondance avec votre partenaire d'échange. Il est essentiel de faire preuve d'une franchise totale, mais il est aussi important de communiquer de manière réfléchie. Il serait injuste envers votre partenaire d'échange de lui cacher des renseignements.
- Envisagez cette expérience sous l'angle d'un échange et non celui d'une transaction donnant-donnant à tous les égards. Il y aura des avantages et des désavantages à votre nouvelle situation comparativement à celle que vous connaissiez dans votre ville, province ou pays d'origine. Gardez à l'esprit qu'il faudra composer avec des différences culturelles subtiles et d'autres plus marquées; évitez les idées préconçues concernant votre expérience.
- Attention de ne pas vous laisser piéger par des présupposés discutables, tels que ceux-ci :
  - Vous êtes à l'abri des effets du choc culturel si vous en êtes conscient.
  - Le choc culturel n'est pas aussi prononcé lorsque vous parlez la même langue que les membres de la culture d'accueil.

- Faites preuve de flexibilité. La flexibilité est un ingrédient clé pour vivre une expérience merveilleuse. La subtilité des différences en matière de coutumes, de cuisine et de climat sera souvent plus frustrante que charmante.
- Faites preuve d'humilité au lieu de jouer à celui qui sait tout. Gardez à l'esprit que vous vous trouvez dans un pays qui n'est pas le vôtre; montrez une volonté d'apprendre. Une telle attitude incitera les gens de votre entourage à vous venir en aide.
- Maintenez votre engouement. Soyez enthousiaste. Reposez-vous et soignez votre santé.
- Préparez-vous :
  - à répondre plusieurs fois aux mêmes questions, qu'on vous posera en toute amitié;
  - à ce que la vie à la maison continue en votre absence.
- Tentez de voir en cette expérience une grande aventure; cela vous aidera à mettre les problèmes en perspective.
- C'est peut-être vous qui devrez organiser des activités et tendre la main aux amis potentiels.
- Acceptez les invitations dès qu'elles se présentent, puisqu'on hésitera peut-être à les réitérer.
- Organisez un échange de lettres ou une correspondance par courriel entre votre nouvelle classe ou votre nouvelle école et votre école actuelle ou votre partenaire d'échange.
- Faites imprimer des cartes professionnelles et donnez-en aux personnes rencontrées.
- À la fin de votre séjour, offrez à votre école d'accueil un objet souvenir représentatif du Canada (un livre, une vidéo, une affiche ou un drapeau, par exemple).
- Créez un album ou un blogue documentant votre échange. Ajoutez-y des objets souvenirs, des photos, etc.
- Attendez-vous à l'inattendu.
- Faites preuve d'ouverture d'esprit. Démontrez votre amour de l'enseignement et faites votre possible sans essayer de tout faire.
- Préparez-vous au décalage horaire et à devoir vous reposer.
- Profitez pleinement de votre expérience à titre d'invité. Prenez le temps d'apprendre à vous connaître. Votre partenaire vit les mêmes émotions (inquiétude, anxiété, etc.) que vous. Les réflexions dont vous faites part à votre partenaire et dont il vous fait part vous aideront à affronter les moments difficiles.
- Tout est dans la flexibilité. Rien ne se passera exactement comme prévu; il faut apprendre à accepter la réalité telle qu'elle est. Soyez ouvert et honnête au moment d'exprimer vos attentes et gardez l'esprit ouvert. Profitez de chaque occasion qui se présente!
- Si vous avez besoin d'un peu de solitude, faites-en part à votre partenaire. Il n'est pas évident de « jouer le rôle » 24 heures par jour, 7 jours semaine. Prévoyez des moments pour faire de l'exploration en solo.
- Ne laissez pas sous-entendre que vous percevez les différences de façon négative. Tentez plutôt d'y voir quelque chose d'intéressant.
- L'heure du repas et les portions servies ayant tendance à varier de façon importante, n'hésitez pas à mentionner que vous avez un petit creux; soyez également conscient de ceci lorsque votre partenaire se rend en Alberta. Vos hôtes ne savent peut-être pas que vous mangez habituellement à des heures différentes!

- Soyez enthousiaste et tentez d’accomplir tout ce que vous pouvez pendant votre séjour, tant sur le plan personnel que professionnel.
- Personnellement, j’ai décidé de bannir le mot « non » de mon vocabulaire! Préparez-vous à être occupé : pendant votre échange, les après-midis et les weekends seront l’occasion de vivre une foule de nouvelles expériences. Les temps morts sont rares.
- Surtout, gardez votre sens de l’humour!

## Liste de contrôle et suggestions en prévision du départ

Félicitations! Votre échange est confirmé. Pour que vous et votre partenaire d’échange viviez une expérience des plus enrichissantes, il est important de :

- communiquer avec votre partenaire, votre école actuelle et votre nouvelle école;
- préparer votre salle de classe, vos élèves et les membres du personnel de votre école en Alberta à l’échange;
- prendre les dispositions nécessaires concernant l’hébergement;
- planifier votre voyage.

### Liste de contrôle

Certains éléments de la liste suivante pourraient ne pas s’appliquer dans le contexte de votre échange.

- Contacter un agent de voyage afin d’obtenir le forfait de voyage le mieux adapté à mes besoins et la protection d’assurance nécessaire. Réserver ma place à l’avance.
- M’informer au sujet des règles de compagnies aériennes concernant les bagages et les bagages de cabine. Envisager la possibilité de ne voyager qu’avec des bagages de cabine.
- Consulter les sites Web gouvernementaux pour connaître les conditions d’entrée et de retour au pays.
- Obtenir les documents requis pour un échange dans une autre province ou à l’étranger, dont la documentation relative aux vaccins, l’autorisation de voyage électronique (AVE ou ETIAS) et la lettre d’immigration qui vous a été fournie par le personnel du Programme.
- Remettre une photocopie de mon passeport, de mon visa et de mon itinéraire à ma famille ou à des amis. Renouveler mon passeport, le cas échéant.
- Vérifier que mon nom est indiqué de façon identique sur mon billet d’avion, sur mon passeport et sur mes pièces d’identité avec photo.
- Consulter le [www.voyage.gc.ca](http://www.voyage.gc.ca) afin d’obtenir des renseignements au sujet de mon voyage et m’inscrire à titre de Canadien à l’étranger.
- Inclure dans mes bagages une copie de l’ordonnance pour les médicaments que je transporte et obtenir les médicaments qui m’ont été prescrits.
- M’informer quant à la possibilité de maintenir la protection offerte dans le cadre de mon régime d’assurance-santé complémentaire et confirmer la nature et l’étendue de cette protection. Envisager de souscrire une assurance supplémentaire.

- Contacter mon fournisseur de services de téléphonie mobile pour connaître les modalités entourant l'utilisation de ces services pendant que je suis à l'étranger.
- Informer les émetteurs de mes cartes de crédit de mes déplacements.
- Me renseigner sur le climat de ma destination afin de planifier ma garde-robe. M'informer pour savoir s'il y a un code vestimentaire strict ou plutôt décontracté au travail et dans le contexte d'activités socioculturelles.
- Trouver les coordonnées de l'ambassade canadienne ou du consulat canadien le plus proche.
- Visiter le site Web du conseil scolaire et du ministère de l'Éducation pour me familiariser avec le curriculum de l'endroit.
- Sauvegarder mes documents importants dans le nuage informatique (Google Drive, par exemple) et les rendre accessibles à un membre de ma famille ou à une personne désignée.

## Suggestions

1. Dans votre correspondance avec votre partenaire, posez des questions sur l'école, votre tâche d'enseignement, les classes avec lesquelles vous travaillerez et le curriculum. Il est probable que votre partenaire vous pose des questions semblables; profitez-en pour lui envoyer le guide de l'école, des photos des membres du personnel et de l'école, des bulletins d'information scolaire et ainsi de suite, ou encore pour mettre sur pied un projet de correspondance entre vos classes ou vos écoles.
2. Selon la date d'arrivée de votre partenaire, une façon de montrer que vous tenez à lui offrir un accueil chaleureux serait d'utiliser Google Docs pour élaborer et partager un calendrier d'activités sociales en ligne. Vos amis et voisins seraient peut-être même prêts à vous aider.

Cette liste et ces suggestions sont loin d'être exhaustives; elles pourront néanmoins vous être utiles au moment de planifier votre échange. Amusez-vous bien!









