

SERVICES CONSULAIRES

# VOYAGER AU FÉMININ

Conseils pour la voyageuse vigilante et accomplie



[www.voyage.gc.ca](http://www.voyage.gc.ca)



Affaires étrangères et  
Commerce international Canada

Foreign Affairs and  
International Trade Canada

Canada

# VOYAGER AU FÉMININ

## Conseils pour la voyageuse vigilante et accomplie

Publié par Affaires étrangères et Commerce international Canada

Pour obtenir plus d'information ou recevoir des exemplaires gratuits de cette brochure, veuillez vous adresser au bureau de Passeport Canada le plus près de chez vous, consulter le site Web des Affaires consulaires ([www.voyage.gc.ca](http://www.voyage.gc.ca)), écrire à [enqserv@international.gc.ca](mailto:enqserv@international.gc.ca), ou téléphoner au 1-800-267-8376 (au Canada) ou au 613-944-4000.

*La première édition de la présente brochure a été rédigée par Evelyn Hannon, conseillère en voyages auprès des femmes, pour la Direction générale des affaires consulaires d'Affaires étrangères et Commerce international Canada.*

Cette publication est fournie, sur demande, sous d'autres formes.  
*This document is available in English under the title Her Own Way.*

L'information figurant dans la présente publication est offerte pour une utilisation personnelle ou publique non commerciale et peut être copiée, en tout ou en partie et par quelque moyen que ce soit, sans frais ou autre permission d'Affaires étrangères et Commerce international Canada. Nous demandons seulement que l'utilisateur fasse preuve d'une diligence raisonnable en s'assurant de l'exactitude des documents copiés, qu'Affaires étrangères et Commerce international Canada soit identifié comme le ministère source, et que la copie ne soit pas présentée comme une version officielle des documents copiés, ni comme une copie faite en affiliation avec le Ministère ou avec son aval.

Tous les renseignements que renferme cette brochure sont fournis « tels quels », sans garantie d'aucune sorte, explicite ou implicite. Affaires étrangères et Commerce international Canada s'efforce de présenter des renseignements qui soient exacts au moment de la publication. En tant qu'éditeur, le Ministère assume l'entière responsabilité de l'exactitude, de l'exhaustivité, de l'opportunité et de la fiabilité de ces renseignements. Ces derniers peuvent toutefois changer à tout moment et sans préavis. Veuillez consulter notre site Web et les ressources mentionnées à la section « Sources d'information » pour avoir l'information la plus récente. Nous encourageons également les lecteurs à mener leurs propres recherches et à consulter des spécialistes pour en savoir davantage.

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada,  
représentée par le ministre des Affaires étrangères, 2006

Révision : août 2006

Cat. N° FR5-4/2006F

ISBN 0-662-72457-7



## TABLE DES MATIÈRES

Introduction.....	2
Surmonter le choc culturel .....	3
Voyager léger, voyager intelligemment .....	5
La sécurité avant tout .....	6
Se loger en voyage .....	10
Nouer des contacts en cours de route.....	11
La tenue vestimentaire .....	12
Échec au harcèlement .....	13
Seule après le coucher du soleil .....	15
Rester en bonne santé.....	15
Voyager pendant une grossesse .....	19
Voyager sac au dos .....	21
Voyager avec un enfant .....	21
L'adoption internationale .....	23
Voyager avec une conjointe de même sexe .....	24
À la recherche de l'âme sœur .....	25
Voyager à l'âge mûr .....	26
Travailler à l'étranger .....	27
Assistance consulaire .....	30
Sources d'information .....	31

## INTRODUCTION

Dans le monde d'aujourd'hui, la brochure *Voyager au féminin* est plus indispensable que jamais à la femme qui veut voyager agréablement et en toute sécurité. Le monde des voyages féminins a évolué depuis la première édition il y a près de 10 ans, et les femmes de tout âge – des jeunes randonneuses aux femmes d'affaires d'expérience – sont de plus en plus nombreuses à parcourir la planète. Elles partent pour des destinations plus éloignées et parfois moins sûres qu'auparavant, pour voir du pays, étudier ou travailler. Cette tendance se maintient dans un contexte général où la sécurité suscite de plus en plus de préoccupations et où les normes sociales évoluent dans notre propre pays. Il est plus important que jamais de bien s'informer pour voyager en toute sécurité et de manière responsable.

Bien que les femmes voyagent souvent pour les mêmes motifs que les hommes, leurs préoccupations sociales et leurs besoins en matière de santé et de sécurité sont différents : elles sont

plus directement touchées par les croyances religieuses et sociales des pays étrangers, où elles doivent souvent adapter leur tenue vestimentaire ou leurs rapports avec les gens du pays. Mieux une femme se prépare à composer avec des usages différents, plus ses voyages seront enrichissants et plus elle sera en sécurité.

Dans certains pays, il n'est pas convenable de porter un bikini. Ou alors les femmes ne peuvent pas sortir seules après la tombée de la nuit. La femme d'affaires qui travaille à l'étranger se rendra compte que son efficacité augmente en fonction de sa connaissance des usages sociaux et des tabous en vigueur dans les milieux de travail étrangers. Une femme qui envisage de se marier à l'étranger a intérêt à s'informer à l'avance sur les coutumes et les lois du pays relativement aux relations de couple et au mariage.

Que vous soyez une mère qui allaite son enfant, une femme d'affaires très occupée ou une voyageuse d'âge mûr, les voyages vous exposent, en tant que femme, à des risques

sanitaires particuliers. Un peu de planification et de recherche avant votre départ se révéleront fort précieuses lorsque vous serez à l'étranger.

Même si vous choisissez les hôtels de luxe de préférence aux auberges bon marché, vous devez faire preuve de vigilance à tout moment pour assurer votre bien-être et votre sécurité. Comment faire pour éviter le harcèlement sexuel ou être plus en sécurité dans sa chambre d'hôtel? Comment faire appel à l'assistance consulaire en cas de difficulté?

Vous trouverez dans la présente brochure une foule de conseils pratiques qui abordent ces problèmes, entre autres, du point de vue d'une femme. Elle vise avant tout à inciter les Canadiennes à adopter une approche préventive pour voyager en toute sécurité. Pour en apprendre davantage sur la façon de planifier un voyage sécuritaire et agréable, veuillez consulter la brochure intitulée *Bon voyage, mais...* ou visiter le site Web des Affaires consulaires à l'adresse [www.voyage.gc.ca](http://www.voyage.gc.ca). Bon voyage!

« Voyager ouvre immanquablement des horizons et constitue une véritable école de la vie. J'encourage toutes les femmes à oser voyager pour découvrir à quel point nous, les êtres humains, sommes liés les uns aux autres. Le voyage est synonyme de découverte; il enrichit l'âme et l'esprit. »

*Son Excellence la très honorable Michaëlle Jean, gouverneure générale du Canada*

## SURMONTER LE CHOC CULTUREL

La voyageuse avisée se renseigne le plus possible sur la culture et les coutumes des pays où elle compte se rendre et sur la place qu'y occupent les femmes. Elle s'informe pour savoir à quoi s'attendre et se prépare au plus grand nombre d'éventualités possibles.

Les autres voyageuses constituent l'une des meilleures sources d'information qui soient. Communiquez avec elles par l'entremise des associations féminines et des réseaux Internet sur les voyages (voir la section « Sources d'information ») et demandez-leur conseil. Prenez note des hôtels, des gîtes touristiques et des restaurants qu'elles recommandent. Demandez-leur si elles ont des amis à l'endroit où vous allez ou si elles connaissent des organismes avec lesquels vous pourriez communiquer une fois sur place.

Ne limitez pas vos recherches aux médias grand public; consultez aussi des livres de voyages, des bulletins, des magazines et des sites Web qui s'adressent aux femmes. Ils traitent des questions qui intéressent les voyageuses sur le plan de la santé, de la sécurité, de la culture et des difficultés psychologiques.

Naviguez dans Internet et posez vos questions sur des babillards électroniques. Vous pourriez recevoir des réponses de voyageuses du monde entier. Méfiez-vous toutefois des gens qui

pourraient utiliser le Web dans un but malveillant.

Il y a probablement près de chez vous des femmes qui sont nées et ont grandi dans le pays où vous projetez de vous rendre ou qui y ont souvent voyagé. Elles sauront vous expliquer le comportement à adopter et la tenue vestimentaire des femmes de cette culture. Demandez-leur également de vous apprendre quelques mots ou expressions clés dans la langue du pays.

Pour en apprendre davantage sur les moyens à prendre pour atténuer le choc culturel, consultez la section « À l'étranger » de notre site Web.

« Les voyages sont plus instructifs que n'importe quel cours. Ils nous montrent la beauté de nos différences et nous apprennent à les accepter. »

*Gillian Marx, Relations avec les médias, Tourisme Terre-Neuve-et-Labrador*

Les six premiers mois du séjour de Nancy dans une université étrangère ont été idylliques : elle découvrait une ville magnifique, s'intégrait à son groupe et améliorait sa connaissance de la langue. Mais ce bonheur sans tache a peu à peu fait place à de l'aliénation : elle a commencé à souffrir de frénésie alimentaire, à porter des jugements stéréotypés sur ses voisins et à se sentir de plus en plus malheureuse. Malgré tout, elle a décidé de rester – tout au moins quelque temps. Finalement, sa dépression a diminué et elle a retrouvé le sens de l'humour. Elle ne pense que rarement à rentrer chez elle.



## VOYAGER LÉGER, VOYAGER INTELLIGEMMENT

Évitez de vous encombrer de bagages inutiles. En tant que femme seule, vous serez beaucoup moins vulnérable et plus indépendante si vous n'avez pas à porter une lourde valise et plusieurs sacs. Selon le type de voyage, une petite valise à roulettes ou un sac à dos sont de très bons choix. Un fourre-tout ou un petit sac pour la journée vous sera utile pour les sorties. Faites en sorte d'avoir au moins une main libre en tout temps.

Vous avez intérêt à garder vos bagages fermés à clé en tout temps. Apportez plusieurs petits cadenas et deux jeux de clés.

Évitez les étuis d'appareil photo d'apparence luxueuse et autres accessoires voyants : ils risquent d'attirer l'attention sur vous en donnant l'impression que vous êtes une touriste fortunée.

Les étiquettes à bagages avec rabat permettent de mettre votre nom et votre adresse à l'abri des regards indiscrets.

Elles préservent votre anonymat et font échec aux voleurs possibles qui pourraient chercher à savoir où vous habitez pour profiter de votre absence.

Si vous portez un sac à main, choisissez-en un qui comporte des compartiments intérieurs munis d'une fermeture à glissière et une large courroie permettant de le porter en bandoulière. La meilleure façon de déjouer les voleurs à la tire consiste à porter votre sac à main sur le ventre.

« Le meilleur conseil à donner aux Canadiennes qui voyagent à l'étranger? N'oubliez pas d'apporter une certaine dose de souplesse! »

*D<sup>re</sup> Manisha Rajora,  
chirurgienne, Médecins  
sans frontières*

## LA SÉCURITÉ AVANT TOUT

Une forte dose de bon sens est indispensable en voyage. Dans votre sac à main ou votre sac à dos, ne portez que des articles légers dont la perte ou le vol ne serait pas catastrophique. Dissimulez dans une ceinture porte-billets ou une pochette se portant autour du cou les articles qui sont difficiles à remplacer et essentiels à votre voyage : passeport, billet d'avion, cartes de crédit et de débit, chèques de voyage, argent comptant, copie de votre police d'assurance, ordonnances de votre médecin et de l'ambassade ou du consulat canadien le plus proche.

Si vous prévoyez de passer du temps à la plage, vous pourriez vous procurer une pochette imperméable qui se porte à la taille, dans laquelle vos objets de valeur seront au sec et en sécurité pendant la baignade.

Christine vérifiait ses courriels dans un café Internet de Barcelone lorsqu'un jeune homme s'est assis à côté d'elle et a entamé la conversation. Au moment où il partait, elle s'est rendu compte que son sac à dos, dans lequel se trouvaient son porte-monnaie et ses documents de voyage, avait disparu. Elle a crié « ¡Basta! » et confronté le voleur avant qu'il ne puisse s'enfuir. Après cela, elle n'a plus jamais posé son sac, ne serait-ce qu'un seul instant, dans un lieu public.

N'oubliez pas de faire une photocopie de tous les documents de voyage importants, que vous conserverez dans votre valise, au cas où les documents originaux seraient volés ou perdus. Laissez aussi une copie de ces documents à un membre de votre famille ou à une amie au Canada.

Si vous allez dans un pays en développement, emportez une petite lampe de poche, car les pannes de courant peuvent être fréquentes.

Assurez-vous d'obtenir suffisamment à l'avance un passeport canadien valide et tous les visas nécessaires. Soyez attentive aux conditions s'appliquant à chaque visa; en effet, dans certains pays, vous risquez de vous faire arrêter si vous ne respectez pas ces conditions.

Étudiez à l'avance le plan des rues de votre destination et évitez de consulter le plan en public (ou faites-le le plus discrètement possible), afin de ne pas donner l'impression que vous êtes perdue ou vulnérable.

Restez en contact avec vos amis et votre famille au Canada, surtout si vous voyagez seule. Écrivez-leur, envoyez-leur une télécopie ou un courriel ou encore téléphonez-leur pour leur dire où vous vous trouvez et quelle est votre prochaine destination.

Si vous partez seule pour la journée, laissez une note dans votre chambre avec votre destination. Si vous ne rentriez pas comme prévu, cette information faciliterait les recherches.

Ayez toujours sur vous l'adresse ou une carte d'affaires de votre hôtel ou de votre gîte. Si vous vous égarez, demandez de l'aide à une autre femme dans la rue et montrez-lui l'adresse. Elle pourra peut-être vous indiquer le chemin.

Dans certains pays, il pourrait être risqué de héler un taxi dans la rue. Mieux vaut téléphoner à une compagnie de taxi reconnue.

Évitez de vous promener dans des endroits isolés. Si vous louez une voiture, songez à emporter un téléphone mobile. Assurez-vous d'avoir un numéro à appeler en cas d'urgence. Ne faites pas monter d'auto-stoppeurs. Et ne sortez pas de la voiture si un autre véhicule vous heurte. Les voleurs simulent parfois un accident pour voler la voiture ou dévaliser ses occupants. Restez où vous êtes en attendant la police.

N'acceptez pas de nourriture ni de boisson offerte par un inconnu. Il est toujours possible que l'on tente de vous droguer.

Méfiez-vous des criminels qui s'en prennent aux touristes. Seuls ou en groupe, ils se font

parfois passer pour de bons samaritains ou encore créent une diversion pour dévaliser leurs victimes.

Vous voudrez peut-être porter une alarme de sécurité personnelle qui émet un son aigu pour chasser un agresseur ou dissuader un cambrioleur.

Envisagez de suivre un cours d'autodéfense s'adressant expressément aux femmes. Vous entreprendrez ainsi votre voyage avec une confiance accrue.

Ne passez jamais d'enveloppe, de paquet, de bagage ou de cadeau d'un pays à un autre pour rendre service à quelqu'un. Si vous vous faites prendre avec de la drogue – même si vous la transportez à votre insu –, vous vous retrouverez probablement en prison.

« Si des inconnus me demandent ce que je fais comme travail, je leur dis que je suis policière. C'est une bonne façon de veiller à ma sécurité en voyage. »

*Evelyn Hannon, rédactrice,  
Journeywoman.com*

## Signalez votre présence à l'étranger!

Utilisez notre service d'**Inscription des Canadiens à l'étranger**, pour que nous puissions communiquer avec vous et vous aider en cas d'urgence.

Vous devriez vous inscrire si vous séjournez plus de trois mois à l'étranger ou si le pays où vous voyagez ou résidez laisse à désirer sur le plan de la sécurité, est visé par un Avertissement officiel aux voyageurs, n'a pas de bureau du gouvernement canadien ou est prédisposé aux catastrophes naturelles.

L'inscription est facultative et les renseignements que vous donnez sont confidentiels et utilisés conformément à la *Loi sur la protection des renseignements personnels*. Vous pouvez vous inscrire en ligne à l'adresse [www.voyage.gc.ca](http://www.voyage.gc.ca).

Sylvie a fait la connaissance d'Alonzo dans le train de Belgrade à Athènes. Ils se sont tout de suite entendu à merveille et ont décidé de découvrir ensemble les îles grecques. Juste avant que Sylvie reparte pour le Canada, Alonzo lui a demandé d'emporter un cadeau pour l'un de ses amis à Montréal – un serre-livres en forme de colonnes grecques. Elle a été abasourdie lorsque les douaniers l'ont arrêtée et inculpée à l'aéroport international d'Athènes pour possession de stupéfiants : ils avaient trouvé 500 grammes d'héroïne camouflée dans les serre-livres. Même si elle clame son innocence, Sylvie risque une longue peine de prison et une lourde amende.

## SE LOGER EN VOYAGE

Choisissez très soigneusement votre hébergement. Songez à vous loger dans un petit hôtel, un gîte touristique ou dans une famille. En général, les petits établissements offrent un service plus attentionné et plus personnel. Pour éviter un stress superflu, faites le trajet en début de journée, surtout si vous n'avez pas réservé de chambre. Vous aurez ainsi le temps de trouver avant la tombée de la nuit un endroit qui vous convienne. Assurez-vous aussi de loger dans un quartier sécuritaire.

Que vous optiez pour un hôtel, un gîte touristique ou une auberge, demandez toujours à voir la chambre avant de la prendre. Vérifiez que la serrure fonctionne bien. Y a-t-il des trous dans la porte ou dans les murs qui pourraient servir à un voyeur? Vous sentez-vous en sécurité? Fiez-vous à votre intuition. Ne logez pas à un endroit où vous ne vous sentez pas tout à fait à l'aise.

Demandez que le numéro de votre chambre reste confidentiel.

Refusez la chambre que vous propose le préposé à l'enregistrement s'il a prononcé à haute voix votre nom ou le numéro de votre chambre. Une personne à portée de voix pourrait se servir de cette information pour essayer de vous appeler ou d'avoir accès à votre chambre.

Évitez les chambres au rez-de-chaussée ou auxquelles on peut accéder facilement de l'extérieur (en passant par un balcon ou en empruntant une sortie de secours par exemple). Réservez une chambre située à proximité d'un ascenseur et loin des sorties.

Une cage d'escalier peut servir à quelqu'un pour se cacher et aller et venir sans être vu. Par ailleurs, ne prenez l'ascenseur que si vous vous sentez en sécurité.

N'ouvrez jamais la porte à qui que ce soit sans prendre d'abord les précautions nécessaires. Même si un visiteur affirme être un membre du personnel, vous devriez communiquer avec la réception pour vous assurer que cette personne a effectivement besoin d'entrer dans votre chambre.

Il serait sage de vous procurer un petit détecteur de fumée portatif ainsi qu'un butoir en caoutchouc qui peut facilement s'installer sur n'importe quelle porte ouvrant vers l'intérieur. Ces articles sont particulièrement utiles si vous prévoyez de loger dans des établissements très modestes.

## NOUER DES CONTACTS EN COURS DE ROUTE

Vous avez tout intérêt à établir des contacts avec d'autres femmes pendant votre voyage. Vous ferez ainsi partie d'un groupe qui deviendra votre réseau de soutien à l'étranger. Profitez de leur compagnie, mais soyez prudente et ne communiquez pas de renseignements personnels importants à des inconnues.

Entrez en contact avec le réseau des femmes dès le début de votre voyage; un bon contact peut en amener beaucoup d'autres.

Prenez note de personnes ou d'endroits recommandés par les femmes de votre entourage. Tirez parti des contacts qu'elles

ont établis au cours de leurs propres voyages.

Dans les grandes villes, consultez l'annuaire téléphonique sous les rubriques « femmes » ou « voyage ». Vous y trouverez probablement des listes d'organisations féminines, de groupes d'artisanat, de librairies et d'associations de femmes entrepreneures.

Demandez à l'ambassade ou au consulat du Canada une liste des clubs et des organisations de Canadiennes établies sur place. Ces femmes peuvent s'avérer une excellente source d'information et elles vous inviteront peut-être à l'une de leurs activités culturelles.

Si vous vous trouvez dans un village, il est probable que le gérant de l'établissement où vous logez connaisse tous les gens de la localité et qu'il puisse vous donner des conseils et vous présenter.

Si vous ne pouvez pas communiquer dans la langue du pays, mais que vous parlez anglais, faites appel à des adolescentes. Il y a de fortes chances qu'elles apprennent l'anglais à l'école et elles seront fières de vous servir d'interprètes.

## LA TENUE VESTIMENTAIRE

Quel que soit le pays où vous vous trouvez, habillez-vous sobrement. Laissez à la maison vos objets de valeur et les bijoux voyants. Vous serez plus en sécurité si vous passez inaperçue.

En Arabie saoudite, les femmes doivent porter l'*abbaya* (manteau noir qui couvre le corps des épaules jusqu'aux pieds). Ayez toujours un fichu avec vous pour vous couvrir la tête en cas de besoin. Les femmes n'ont pas non plus le droit de conduire ou de rouler à bicyclette. Elles doivent avoir un chauffeur.

Si vous voyagez dans un pays en développement ou une société dominée par les hommes, efforcez-vous de vous vêtir modestement. À certains endroits, les coutumes fondées sur des croyances religieuses ou morales ont une influence marquée sur la tenue vestimentaire des femmes. Si vous transgressez ouvertement ces

règles, votre comportement sera considéré comme irrévérencieux et il pourrait vous mettre en péril. Adaptez donc votre tenue vestimentaire aux coutumes du pays où vous vous trouvez.

Lorsqu'une femme visite un lieu à caractère religieux, elle doit généralement se vêtir en conséquence. Elle devrait apporter un fichu au cas où il lui faudrait se couvrir la tête. On ne porte pas de chaussures dans une mosquée ou dans un temple bouddhiste.

Vous trouverez d'autres renseignements sur les codes vestimentaires des femmes un peu partout dans le monde dans le site *Web Journeywoman* (voir la section « Sources d'information »).



Pendant un séjour à Kuala Lumpur, Michelle était agacée par les regards insistants et les remarques parfois grossières d'inconnus à son endroit, malgré ses efforts pour s'habiller modestement et éviter de se faire remarquer. Après un certain temps, elle a compris et accepté qu'une grande femme blonde à la peau claire ne pouvait tout simplement pas passer inaperçue.

## ÉCHEC AU HARCÈLEMENT

Les femmes ne sont à l'abri du harcèlement sexuel ou de l'intimidation nulle part dans le monde. Soyez prête à y faire face. Faites des recherches avant de partir et renseignez-vous le plus possible sur le rôle des femmes et des hommes dans les pays où vous projetez de vous rendre.

Évitez de porter des vêtements ajustés ou une tenue provocante.

Une femme seule peut être considérée comme une proie facile. Préparez-vous mentalement à

recevoir des propositions, à faire l'objet de commentaires suggestifs ou à vous faire siffler. Faites simplement la sourde oreille.

Dans certaines cultures, il est mal vu qu'une femme voyage seule. Dans ces pays, vous souhaitez peut-être faire équipe avec une compagne de voyage. Il est souvent plus facile pour les femmes de voyager à deux.

Dans plusieurs pays, le simple fait d'échanger un regard ou même un sourire avec un homme indique que vous souhaitez sa compagnie. Certaines femmes règlent ce problème en portant des verres fumés ou en adoptant une attitude réservée.

Soyez consciente du fait que dans les pays où votre apparence est très différente de celle des habitants du pays, les hommes comme les femmes pourraient vous dévisager ouvertement sans même chercher à cacher leur curiosité.

Comportez-vous avec assurance et donnez l'impression que vous savez exactement où vous allez et ce que vous faites.

Faites comme les femmes du pays. En règle générale, si elles ne s'assoient pas seules dans les cafés ou si elles ne portent pas de robes sans manches, ne le faites pas non plus.

Ne montez jamais en voiture avec des inconnus et ne faites pas d'autostop. Demandez aux hôtels locaux de vous recommander des compagnies de taxi dignes de confiance et, quand vous vous déplacez en taxi, essayez dans la mesure du possible de voyager avec quelqu'un que vous connaissez.

Les trains et les autobus bondés peuvent être propices aux comportements antisociaux. Certains hommes profitent de l'occasion pour toucher ou pincer les passagères qui se trouvent près d'eux. Si cela vous arrive, faites une scène. Montrez du doigt l'homme en cause et protestez à haute voix. Il est probable qu'il s'éclipsera. Cependant, pour éviter ce type d'avances, songez à prendre un siège réservé. Dans les pays où on offre ce service, prenez un siège ou un compartiment réservé aux femmes dans l'autobus, le train ou le métro.

Si vous êtes victime d'une agression sexuelle, demandez immédiatement l'aide d'un médecin et de la police. Le bureau du gouvernement du Canada le plus proche pourra vous aider à trouver un soutien pour faire face aux répercussions affectives, sociales, médicales et juridiques de l'agression (voir la section « Assistance consulaire »).

Pendant un séjour de travail à Mexico, Lucie était très irritée par les sifflements et autres remarques auxquels elle avait droit chaque fois qu'elle marchait dans la rue. De surcroît, lorsqu'elle s'est plainte à ses collègues du caractère insultant et dégradant de ce genre de « compliment », celles-ci ont ri en faisant valoir qu'elle devrait se sentir flattée. Au fil du temps, elle a fini par comprendre qu'elle n'avait aucun contrôle sur la conduite des hommes du pays, mais qu'elle avait le choix de sa propre réaction. Elle a donc appris à les ignorer.



## SEULE APRÈS LE COUCHER DU SOLEIL

Vous devriez être prudente après la tombée de la nuit, mais pas au point de vous priver complètement de sortir. Il suffit de redoubler de précautions. Par exemple, prenez à l'avance les dispositions nécessaires pour faire le trajet en taxi à l'aller et au retour. Si vous sortez pour le repas du soir, choisissez un restaurant à proximité de l'endroit où vous logez.

Comme il est toujours intéressant de profiter de la vie nocturne d'une ville étrangère, vous pourriez participer à une visite guidée en groupe. Renseignez-vous auprès du centre de tourisme local pour connaître les visites ou les activités culturelles intéressantes. Assurez-vous que l'autocar d'excursion vous ramassera et vous ramènera à votre hôtel.

Si vous vous sentez mal à l'aise de manger seule le soir, songez à d'autres solutions. Vous pouvez par exemple acheter votre repas et le manger dans votre chambre ou prendre votre repas principal à midi, quand la plupart des restaurants offrent leurs spécialités à un prix plus intéressant.

Il faut comprendre que, dans certaines régions du monde, les femmes « respectables » ne sortent pas seules le soir. Le fait de passer outre à cette coutume risque de vous mettre en danger. Après une journée riche en nouvelles expériences, profitez plutôt de la soirée pour vous reposer.

## RESTER EN BONNE SANTÉ

Les guides de voyage ne traitent pas de tous les besoins des femmes en matière de santé. Vous pouvez compléter vos lectures en demandant conseil à d'autres femmes qui ont beaucoup voyagé.

Vous avez tout intérêt à emporter le numéro de téléphone et de télécopieur et l'adresse électronique de votre médecin,

ainsi qu'une copie des ordonnances pour les médicaments dont vous pourriez avoir besoin en voyage.

Il est possible que vos médicaments d'ordonnance, notamment votre marque habituelle de contraceptifs, ne soient pas vendus à l'étranger. Emportez-en une quantité suffisante pour tout le voyage.

Vous voudrez peut-être vous munir d'une provision de préservatifs pour empêcher une grossesse non désirée et aussi vous protéger des maladies transmissibles sexuellement, même si vous n'avez pas l'intention d'avoir de nouveaux partenaires.

Lorsque vous vous rendez dans un pays en développement, apportez une provision de tampons et de serviettes sanitaires. En général, ils sont difficiles à trouver et peuvent coûter cher.

Il n'est pas rare que les femmes qui voyagent pendant une longue période cessent d'avoir leurs règles. Ne vous inquiétez pas si aucun autre symptôme ne se manifeste et si vous ne craignez pas d'être enceinte.

Si vous êtes prédisposée aux infections vaginales, vous y serez particulièrement vulnérable dans les climats chauds et humides. Portez des sous-vêtements de coton qui ne sont pas serrés et choisissez une jupe plutôt qu'un pantalon. Assurez-vous d'avoir dans votre trousse de premiers soins un médicament approprié, car vous pourriez avoir de la difficulté à en trouver pendant votre voyage.

La cystite est une infection des voies urinaires et de la vessie. En buvant beaucoup d'eau purifiée, en particulier dans les climats chauds, vous y serez moins sujette.

Sachez que dans un pays étranger les médicaments d'ordonnance peuvent susciter des soupçons et entraîner des retards et une enquête prolongée. Gardez-les dans leur emballage d'origine, dûment étiquetés, et mettez-les dans votre bagage à main avec une note de votre médecin. Si vous prenez des contraceptifs oraux, n'oubliez pas de les prendre toutes les 24 heures (ne vous laissez pas induire en erreur par le décalage horaire).

## Demander l'avis d'un médecin

Votre risque de contracter une maladie pendant votre voyage dépend de plusieurs facteurs : votre âge, votre état de santé actuel, votre situation vaccinale, votre itinéraire, la durée et le genre du voyage, les conditions sanitaires locales et les activités prévues (par exemple, visite de réserves naturelles, contacts avec des animaux, exposition à l'eau douce et relations sexuelles).

L'Agence de santé publique du Canada (ASPC) recommande vivement aux voyageurs, par l'entremise de son Programme de médecine des voyages, de faire mener une évaluation de risque personnel de **six à huit semaines avant leur départ**, en s'adressant à une clinique santé-voyage ou à un médecin. D'après les risques pour votre santé, le médecin pourra déterminer quels vaccins et traitements préventifs prescrire et quelles précautions vous devriez prendre pour ne pas tomber malade en voyage. Vous trouverez une liste des cliniques santé-voyage au Canada dans le site Web du Programme de médecine des voyages de l'Agence à l'adresse [www.santevoyage.gc.ca](http://www.santevoyage.gc.ca).

La Société canadienne de santé internationale offre également de l'information sur la santé en voyage (voir la section « Sources d'information »).

Consultez notre brochure intitulée *Bon voyage, mais...* pour en savoir davantage sur les vaccinations, l'immunisation des enfants, les maladies tropicales, les médicaments et le sida.

Si vous portez des lunettes ou des verres de contact, emportez-en une paire supplémentaire ainsi qu'une copie de votre ordonnance.

Si vous décidez de vous faire faire un perçage, de vous faire tatouer ou de recevoir un traitement d'acupuncture ou de manucure quand vous êtes en voyage, sachez que des instruments mal stérilisés peuvent transmettre l'hépatite B ou C ou le sida.

Si vous devez absolument recevoir des soins dentaires ou une injection, ou encore subir un examen interne, communiquez avec l'ambassade ou le consulat du Canada le plus proche. Les agents consulaires pourront vous fournir une liste de médecins et d'hôpitaux locaux. Votre compagnie d'assurance pourra également vous aider.

Par ailleurs, vous pouvez adhérer à l'Association internationale pour l'assistance médicale aux voyageurs (International Association for Medical Assistance to Travellers), un organisme sans but lucratif qui fournit de l'information sur les vaccinations requises, les

conditions sanitaires et climatiques, les maladies tropicales, l'assainissement des aliments et de l'eau, et une liste de médecins parlant anglais partout dans le monde.

Ne quittez pas le Canada sans avoir souscrit à une assurance voyage adéquate. Lisez votre police attentivement afin de bien connaître la protection offerte. Par exemple, avez-vous accès à un service téléphonique d'urgence 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 n'importe où dans le monde? Les frais d'hospitalisation à l'étranger et les frais médicaux connexes sont-ils pris en charge? Le cas échéant, la compagnie d'assurance règle-t-elle les frais immédiatement ou devez-vous payer d'abord et demander un remboursement par la suite? Serez-vous évacuée vers le Canada ou vers les installations médicales appropriées les plus proches? Une naissance prématurée et les soins néonataux connexes sont-ils couverts? Ayez une preuve de police d'assurance sur vous.

« Chaque année, de nouvelles voyageuses se lancent dans de petites ou de grandes aventures. Leurs besoins médicaux sont tous uniques, et elles ont besoin de conseils de santé adaptés à leur propre cas, qu'il s'agisse de vaccination, de prévention de maladies ou d'information sur l'arrêt momentané des menstruations. Lors d'une consultation santé voyage complète, des mesures préventives seront appliquées et les craintes et fausses croyances seront abordées et dissipées. »

*D<sup>re</sup> Dominique Tessier,  
MD, CCFP, FCFP,  
directrice médicale  
des cliniques santé  
voyage de Médisys*

Lorsque vous voyagez en Asie, n'hésitez pas à emporter vos propres baguettes : les conditions dans lesquelles on lave la vaisselle ne permettent pas toujours d'éliminer les bactéries.

## VOYAGER PENDANT UNE GROSSESSE

Si vous êtes enceinte, consultez votre médecin avant de partir à l'étranger, surtout si vous prenez l'avion. Une échographie serait indiquée pour vérifier que vous n'avez pas une grossesse extra-utérine, qui se produit lorsque l'ovule fécondé se trouve à l'extérieur de l'utérus.

Avant de réserver un billet, vous devriez vous renseigner sur les règlements des lignes aériennes concernant les passagères enceintes. Au Canada, les lignes aériennes autorisent la femme enceinte à voyager jusqu'à la 35<sup>e</sup> semaine de grossesse, pourvu qu'elle soit en bonne santé et qu'elle n'ait pas d'antécédents de naissance prématurée. Les règlements pourraient être différents dans d'autres pays. On pourrait vous demander de présenter une lettre de votre médecin indiquant le stade de votre grossesse.

Vérifiez votre police d'assurance voyage pour être certaine que vous serez protégée contre toutes les éventualités. Rares sont celles qui couvrent automatiquement les frais relatifs

à la grossesse ou aux soins offerts aux enfants nés avant terme.

Étant donné la sécheresse de l'air dans les avions, vous voudrez peut-être boire plus de liquides.

Les femmes enceintes sont prédisposées à la formation de caillots sanguins. Demandez un siège côté allée et efforcez-vous de vous lever pour faire quelques pas ou d'étirer vos jambes régulièrement.

Une fois votre grossesse confirmée, vous aurez besoin de conseils particuliers. Un organisme canadien, Motherisk, répondra à vos questions concernant les risques liés à la vaccination, à la prise de médicaments, aux produits chimiques et aux maladies pendant la grossesse (voir la section « Sources d'information »).

Il serait indiqué de prévoir des haltes supplémentaires pour vous reposer pendant le voyage. Votre organisme doit nourrir un bébé, et l'effort accru lié au voyage le sollicite encore davantage.

Dans les pays en développement, il est souvent difficile de trouver

du lait pasteurisé. Vous pouvez emporter du lait en poudre pour avoir un apport suffisant en calcium. Il est facile d'en ajouter à la plupart des aliments.

Le gingembre est excellent contre la nausée. On le trouve sous forme de cristaux dans la plupart des supermarchés et dans les magasins d'aliments naturels. En outre, on trouve à peu près partout dans le monde de la racine de gingembre frais, que vous pouvez râper pour l'incorporer en petite quantité aux aliments.

Dans la mesure du possible, évitez de voyager dans les régions touchées par le paludisme. Les femmes enceintes sont davantage susceptibles de contracter cette maladie, même si elles prennent des antipaludiques, et elle est souvent plus grave dans leur cas.

Évitez les destinations situées à haute altitude, où le fœtus pourrait manquer d'oxygène, en particulier pendant le premier trimestre de votre grossesse.

Les femmes enceintes ne devraient pas utiliser d'iode pour purifier l'eau. Ce produit pourrait avoir un effet nocif sur la thyroïde du fœtus.

## VOYAGER SAC AU DOS

Les voyages sac au dos ne sont plus réservés exclusivement aux jeunes, et des femmes de tout âge adoptent ce type de voyage qui est moins structuré et plus économique. Mais pour voyager en toute sécurité et éviter les problèmes, une bonne préparation et des recherches s'imposent.

Avant de partir, il est indiqué de pratiquer la marche pour s'habituer à se déplacer avec un sac sur le dos, surtout pour les femmes d'âge mûr. Assurez-vous d'être suffisamment en forme si vous prévoyez de faire de longues marches en portant une lourde charge.

Votre premier souci sera de trouver un hébergement adéquat. En campant seule ou en acceptant l'hospitalité offerte par un inconnu, vous risqueriez de vous attirer des ennuis. Si vous séjournez dans une auberge, ne vous fiez pas aux serrures. Apportez vos propres cadenas pour mettre vos possessions sous clé et fermer votre chambre. Ne laissez jamais d'objets de valeur ni de documents de voyage dans votre

chambre et gardez-les près de vous si vous passez la nuit dans un dortoir.



« Une des grandes règles du voyage est de savoir se départir de ses préjugés de Nord-Américaine bien nantie. Être prête à se fondre dans les coutumes des habitants, à s'asseoir avec eux, à les écouter et à essayer de les comprendre. On revient alors avec l'essentiel. »

*Céline Galipeau,  
chef d'antenne,  
Société Radio-Canada*

## VOYAGER AVEC UN ENFANT

Les enfants canadiens doivent avoir leur propre passeport pour voyager. Il n'est plus permis d'ajouter le nom de l'enfant au passeport de l'un de ses parents.

Si vous voyagez seule avec un enfant de moins de 18 ans, vous devez avoir avec vous une lettre du père l'autorisant à voyager. Vous trouverez un modèle de

lettre de consentement à l'adresse [www.voyage.gc.ca/alt/lettre.asp](http://www.voyage.gc.ca/alt/lettre.asp).

Si vous voyagez à l'étranger avec votre enfant et que sa garde risque de faire l'objet d'un différend au Canada ou dans un autre pays pendant votre voyage, consultez un avocat avant de partir. Pour en savoir plus, vous pouvez consulter notre publication intitulée *Enlèvements internationaux d'enfants : Guide à l'intention des parents* (disponible au [www.voyage.gc.ca](http://www.voyage.gc.ca)).

Avant d'entreprendre le voyage, faites-vous à l'idée que vous voyagerez au rythme de votre enfant, et non au vôtre.

Si vous prévoyez de vous rendre dans un pays en développement, consultez votre pédiatre pour savoir comment protéger le mieux possible la santé de votre enfant.



Pour prendre l'avion avec un bébé, emportez un biberon ou une suce qu'il pourra téter pendant le décollage et l'atterrissage. Cela aidera à équilibrer la pression dans ses oreilles et votre bébé sera plus à l'aise.

Si vous allaitez votre bébé, observez les femmes de l'endroit où vous vous trouvez, car les pratiques culturelles varient d'un pays à l'autre. En cas de doute, retirez-vous dans un endroit isolé pour allaiter.

Faites bien comprendre à votre enfant qu'il ne doit ouvrir à personne la porte de votre chambre d'hôtel.

Lorsque vous entrez dans un ascenseur ou que vous en sortez, gardez votre enfant à côté de vous. Si les portes se ferment trop rapidement, il pourrait être séparé de vous.

Ne laissez jamais un jeune enfant sans surveillance. Votre enfant devrait toujours avoir dans sa poche un document permettant de l'identifier au cas où vous seriez séparés. Pour faciliter l'identification en cas d'urgence, emportez des photographies récentes de votre enfant. Vous pouvez aussi laisser des photos chez un parent ou un ami au Canada.

Pour en apprendre davantage, consultez notre fiche d'information intitulée *Conseils pour les voyages avec des enfants* (disponible au [www.voyage.gc.ca](http://www.voyage.gc.ca)).

« Quand vous voyagez avec vos enfants, vous avez l'avantage de poser sur le monde le même regard innocent et impressionnable qu'eux, et le monde devient un endroit plus enchanteur. »

*Erica Ehm, personnalité des médias, créatrice du Yummy Mummy Club*

## L'ADOPTION INTERNATIONALE

Si vous songez à adopter un enfant à l'étranger, il vous faudra d'abord vous renseigner sur les règles d'adoption de la province ou du territoire où résidera l'enfant, car au Canada l'adoption internationale est un domaine de compétence provinciale ou territoriale. Cependant, c'est Citoyenneté et Immigration Canada (CIC) qui autorise l'entrée au pays d'un enfant adopté.

Une modification proposée à la *Loi sur la citoyenneté* permettra à un enfant adopté à l'étranger d'obtenir la citoyenneté canadienne sans devoir passer par le processus d'immigration. À l'heure actuelle, un enfant qui n'aurait pas le visa d'immigration voulu pourrait se voir refuser l'entrée au Canada; or la demande de visa peut être refusée, même si l'enfant est déjà adopté.

Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez la publication de CIC intitulée *Processus d'immigration en adoption internationale* (diffusée dans Internet seulement)

ou contactez les autorités de votre province ou de votre territoire ou le télécentre de CIC le plus près de chez vous (voir la section « Sources d'information »).

## **VOYAGER AVEC UNE CONJOINTE DE MÊME SEXE**

Bien que le mariage entre personnes de même sexe soit légal au Canada, de nombreux pays ne reconnaissent pas ce type d'union. Un couple de même sexe qui se présenterait aux autorités frontalières d'un pays comme un couple marié pourrait se voir refuser l'entrée dans ce pays. En outre, l'homosexualité et le lesbianisme sont considérés comme des crimes dans certains pays. Vous trouverez des renseignements précis sur le pays qui vous intéresse dans nos Conseils aux voyageurs ou à l'ambassade ou au consulat du pays de destination au Canada.

Hélène et Maryse ont appris à se montrer discrètes sur leur relation au cours de leurs périples autour du monde, surtout dans les pays où l'homosexualité est taboue. En arrivant dans un pays étranger, elles observent les femmes et s'en inspirent pour leur propre comportement. Elles souhaitent être ouvertes à propos de leur relation de couple, mais elles savent qu'en dehors du Canada une telle relation est souvent inconcevable, en particulier dans les pays où l'homosexualité n'est pas discutée ouvertement. À les voir si proches, on leur demande souvent si elles sont sœurs, et elles répondent tout simplement « Oui ».

## **À LA RECHERCHE DE L'ÂME SŒUR**

La prudence est de mise lorsque l'on se rend à l'étranger dans le but de rencontrer l'âme sœur, surtout si la relation a commencé dans l'univers flou du cyberspace. Malgré un certain nombre de réussites, le monde des rencontres virtuelles internationales est rempli de dangers et de déceptions. Certains candidats à l'immigration considèrent le mariage avec une Canadienne comme un moyen d'obtenir un visa canadien. Il ne s'agit pas de romantisme.

Saviez-vous que dans bien des pays le mari peut en toute légalité interdire à sa femme et à ses enfants de voyager et les empêcher de retourner au Canada?

N'abandonnez pas votre emploi et ne vendez pas votre maison ni vos possessions en prévision d'une union qui pourrait ne jamais se concrétiser.

Odette a simplement « su » qu'elle avait trouvé le grand amour quand elle a rencontré Hassan par l'entremise d'une petite annonce en ligne. Sa famille se méfiait de cette histoire d'amour sur le Net, mais Odette se sentait vraiment vivre pour la première fois depuis des années. Elle a vendu sa maison, démissionné de son poste et racheté son régime de retraite pour aller s'installer au Maroc. Dès son arrivée à Marrakech, tout a mal été : Hassan avait 20 ans de plus que sur les photos, et les préparatifs du mariage ont immédiatement commencé. Six mois plus tard, prise au piège avec un mari violent, Odette avait dépensé toutes ses économies pour acheter un appartement à Hassan. Celui-ci avait confisqué son passeport et refusait de la laisser partir de Marrakech.

Si vous vous rendez à l'étranger pour rencontrer un conjoint potentiel, vous devez impérativement vous renseigner à l'avance sur les coutumes et les lois de son pays relativement aux relations de couple et au

mariage. Les droits des femmes, les relations sexuelles préconjugales, la garde des enfants et d'autres questions ont peut-être un sens très différent de celui que vous connaissez. Si vous n'êtes pas bien informée avant de partir, vous risquez d'avoir de graves ennuis plus tard.

Il vaut mieux rencontrer un partenaire éventuel dans un endroit neutre. Partez munie d'un billet aller-retour en emportant suffisamment d'argent pour loger à l'hôtel et, au cas où vous auriez des problèmes, ayez avec vous les coordonnées de l'ambassade ou du consulat du Canada le plus proche de votre destination.

Conservez soigneusement votre billet d'avion, votre argent et surtout votre passeport. Ne divulguez aucun renseignement sur votre situation financière personnelle ou sur la façon d'accéder à vos comptes bancaires.

Prenez le temps de faire connaissance avec votre partenaire potentiel et sa famille. Ne vous laissez pas entraîner dans un mariage hâtif. Revenez au Canada avant de prendre votre décision.

Vous trouverez des renseignements détaillés sur les mariages

à l'étranger dans notre site Web, à la « Foire aux questions » de la section « Avant de partir ».

## VOYAGER À L'ÂGE MÛR

Les voyageuses d'âge mûr sont le segment du marché des voyages qui augmente le plus rapidement, et l'industrie touristique leur offre une multitude de possibilités. C'est peut-être la meilleure période de la vie pour explorer le monde.

Dans la plupart des cultures, les personnes d'âge mûr ont droit à un respect particulier. Les enfants vont spontanément vers vous. Les femmes du pays vous protègent et vous avez moins à craindre les avances masculines non désirées.

Allez à votre bibliothèque pour consulter les nombreux guides conçus à l'intention des voyageuses d'âge mûr. Vous y trouverez de précieux renseignements sur les rabais offerts, la façon d'éviter de payer le supplément parfois imposé aux personnes voyageant seules, les voyages d'étude et les nombreuses possibilités de voyage en groupe offertes aux personnes de votre âge.



Vous planifiez des vacances d'aventure comportant beaucoup de randonnées pédestres ou de marche? Si vous n'êtes pas déjà active physiquement, vous devriez commencer un programme d'exercices approprié au moins un mois avant votre départ.

Si vous souffrez de bouffées de chaleur attribuables à la ménopause, apportez des vêtements qui vous permettent d'ajouter ou d'enlever des « épaisseurs » en fonction de la température de votre corps.

Si vous portez des lunettes, emportez-en une paire supplémentaire. Une petite loupe peut aussi se révéler très utile pour lire les petits caractères sur une carte.

Vous devez absolument avoir une assurance-maladie et une assurance voyage vous offrant une protection adéquate.

Pour célébrer son 80<sup>e</sup> anniversaire, Nicole est partie faire un safari d'une semaine dans le parc national du Serengeti. Après une journée particulièrement fatigante, elle est tombée en descendant du car de tourisme et s'est fracturé la hanche. Heureusement, elle avait une assurance voyage et a été aussitôt transportée par ambulance aérienne à un hôpital de Nairobi, où on l'a opérée d'urgence. Après une intervention réussie, elle a été évacuée par avion vers le Canada avec une escorte médicale.

## TRAVAILLER À L'ÉTRANGER

Dans de nombreuses régions du monde, le rôle principal des femmes est à la maison, et la notion de femme de carrière est beaucoup moins répandue que chez nous. Il est possible que le rôle des femmes dans certains pays vous choque ou même vous scandalise, mais vous avez le choix de la manière dont vous réagirez. Si vous

n'êtes pas obligée de vous conformer à des normes inacceptables, vous devez toutefois vous montrer sensible à la culture étrangère.

Il est très important de comprendre les coutumes et le protocole à respecter dans les milieux d'affaires, surtout dans les pays où les femmes accèdent rarement aux postes de haute direction.

Apprenez à saluer dans leur langue les gens d'affaires qui vous accueillent. Cette marque de respect et de considération est toujours appréciée.

Donnez toujours rendez-vous dans le hall de votre hôtel aux gens d'affaires que vous rencontrez. Évitez de leur indiquer votre numéro de chambre.

Faites imprimer votre carte d'affaires d'un côté en français ou en anglais et de l'autre dans la langue du pays. Vous éviterez ainsi tout malentendu concernant votre rang ou le poste que vous occupez.

En Inde, les hommes ne serrent habituellement pas la main aux femmes. Ils les saluent en joignant les mains et en s'inclinant légèrement.

Renseignez-vous sur la bonne façon de donner et de recevoir les cartes d'affaires. En Chine et au Japon, il faut utiliser les deux mains. En revanche, dans certaines régions du Moyen-Orient, on ne doit jamais utiliser la main gauche, qui est considérée comme étant malpropre.

Ayez une tenue vestimentaire appropriée. Si les femmes du pays ne portent pas de pantalon au bureau, vous devriez les imiter. Portez des chaussures pratiques qui vous permettent de rester debout pendant de longues périodes et de marcher vite au besoin.

Renseignez-vous sur la manière de refuser poliment certains plats au cours des repas d'affaires sans insulter les autres convives. En Asie, il convient de laisser un peu de nourriture dans votre bol pour indiquer que vos hôtes vous ont bien nourrie et que vous n'avez plus faim.

Sachez que dans certains pays vous pourriez vous retrouver assise avec les femmes pour le repas du soir, même si vous faites des affaires avec les hommes pendant la journée.

Dans certaines cultures, il se peut que des hommes d'affaires considèrent qu'il est acceptable de faire une proposition à une femme d'affaires en voyage ou de lui faire la cour. Ne vous en offusquez pas. Il suffit de refuser avec fermeté.

Avant d'offrir un cadeau à vos hôtes, assurez-vous que l'article – et même la couleur du papier d'emballage – soit acceptable dans leur culture.

Vous trouverez des renseignements utiles sur les normes culturelles et les milieux de travail à la section « Esquisses des pays » de notre site Web. Les femmes qui vont travailler à l'étranger pour une longue période peuvent aussi consulter notre brochure intitulée *Travailler à l'étranger : Comment y voir clair* (disponible au [www.voyage.gc.ca](http://www.voyage.gc.ca)).

« Je suis fière de représenter mon pays quand je voyage à l'étranger, mais mon cœur est toujours au Canada. »

*Cindy Klassen, championne olympique médaillée six fois, patinage de vitesse*

Rien ne préparait Mylène aux multiples défis d'un milieu de travail étranger. Cette femme d'affaires canadienne a été choquée de constater que la plupart des femmes y jouaient un rôle subalterne. En réunion, certains hommes faisaient semblant de l'écouter avant de lui demander qui était en fait le responsable. Ses collègues masculins lui faisaient des compliments pour essayer de l'amadouer, mais ne remarquaient pas ce qu'elle accomplissait au travail. Il lui a fallu un certain temps pour régler ces conflits, mais elle a fini par le faire poliment et fermement. Ces obstacles démoralisants au début sont devenus de simples défis à relever.

## ASSISTANCE CONSULAIRE

Affaires étrangères et Commerce international Canada dispose de plus de 270 bureaux dans le monde entier, où des agents consulaires sont prêts à aider les Canadiens qui voyagent, travaillent ou résident à l'étranger. Si vous éprouvez un problème dans un pays étranger, communiquez avec le bureau du gouvernement canadien le plus proche.

Si vous avez besoin d'une assistance consulaire, vous pouvez communiquer avec Affaires étrangères et Commerce international Canada, à Ottawa, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, en téléphonant à frais virés au **613-996-8885** ou en envoyant un courriel à l'adresse **sos@international.gc.ca**.

Pour obtenir des renseignements indispensables sur les services consulaires offerts à l'étranger et une liste des coordonnées des ambassades, hauts-commissariats et consulats du Canada, veuillez consulter notre brochure *Bon voyage, mais...*

Au moment du tsunami, Patricia et Laurie passaient Noël à l'île de Phi Phi au sud de la Thaïlande. Après s'être réfugiées sur une colline boisée, elles sont restées deux jours sans nourriture et sans abri. À leur retour sur la côte dévastée, elles ont constaté qu'elles avaient tout perdu, même leur passeport et leurs billets d'avion. Elles ont tout de même trouvé un autocar et ont pu se rendre de nuit à Bangkok en n'emportant que leurs vêtements. Elles sont allées directement à l'ambassade du Canada, où les agents consulaires les ont aidées, ont informé leur famille qu'elles étaient en vie et leur ont délivré un passeport d'urgence. Quelques jours plus tard, Patricia et Laurie étaient rentrées saines et sauvées au Canada.

## SOURCES D'INFORMATION

### Affaires étrangères et Commerce international Canada

DIRECTION GÉNÉRALE  
DES AFFAIRES CONSULAIRES  
[www.voyage.gc.ca](http://www.voyage.gc.ca)  
125, promenade Sussex  
Ottawa, ON K1A 0G2

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX  
Tél. : 1-800-267-6788  
(au Canada et aux États-Unis)  
ou 613-944-6788  
ATS : 1-800-394-3472  
(au Canada et aux États-Unis)  
ou 613-944-1310  
Courriel :  
[voyage@international.gc.ca](mailto:voyage@international.gc.ca)

URGENCES  
Tél. : 613-996-8885  
(appels à frais virés de l'étranger)  
Courriel : [sos@international.gc.ca](mailto:sos@international.gc.ca)

PUBLICATIONS (GRATUITES)  
Accédez à nos publications sur les voyages à [www.voyage.gc.ca](http://www.voyage.gc.ca) ou commandez-les en composant le 1-800-267-8376 (au Canada) ou le 613-944-4000.

CONSEILS AUX VOYAGEURS (GRATUITS)  
Nos Conseils aux voyageurs ([www.voyage.gc.ca](http://www.voyage.gc.ca)) offrent des renseignements essentiels sur la sûreté et la sécurité, les lois et coutumes, la situation sanitaire et les exigences d'entrée de plus de 200 destinations de voyage. Cette information est également accessible par téléphone : 1-800-267-6788 (au Canada et aux États-Unis) ou 613-944-6788.

BUREAUX DIPLOMATIQUES  
Bureaux du gouvernement canadien à l'étranger : [www.voyage.gc.ca/alt/bureauacan.asp](http://www.voyage.gc.ca/alt/bureauacan.asp)

**Passeport Canada**  
[www.pptc.gc.ca](http://www.pptc.gc.ca)

PASSEPORTS, CERTIFICATS D'IDENTITÉ ET DOCUMENTS DE VOYAGE  
Tél. : 1-800-567-6868  
(au Canada et aux États-Unis)  
ATS : 1-866-255-7655

**Citoyenneté et  
Immigration Canada**  
[www.cic.gc.ca](http://www.cic.gc.ca)

TÉLÉCENTRE DE CIC  
Tél. : 1-888-242-2100 (au Canada)  
ATS : 1-888-576-8502 (au Canada,  
entre 8 h et 16 h, heure normale  
de l'Est)

## Société canadienne de santé internationale

www.csih.org

LISTE DES CLINIQUES SANTÉ-VOYAGE

Tél. : 613-241-5785

Courriel : csih@csih.org

## Association internationale pour l'assistance médicale aux voyageurs

(International Association for Medical Assistance to Travellers)

www.iamat.org

Tél. : 519-836-0102

ou 416-652-0137

Courriel : info@iamat.org

## Motherisk

www.motherisk.org

Tél. : 416-813-6780

## Agence de santé publique du Canada

(Programme de médecine des voyages)

www.santevoyage.gc.ca

## SITES WEB

### Journeywoman

www.journeywoman.com

Renseignements sur les voyages, diffusés sur le Web à l'intention des femmes en particulier.

### HERmail

www.HERmail.net

Répertoire renfermant les noms de femmes originaires de partout dans le monde, qui sont disposées à répondre aux questions de voyage des femmes.

### Servas Canada

http://canada.servas.org

SERVAS favorise la bonne entente entre les gens du monde entier en permettant à des voyageurs auxquels elle a fait passer une entrevue de faire des séjours de courte durée, chez l'habitant, dans plus de 50 pays.

### Women Welcome Women World Wide

www.womenwelcomewomen.org.uk

Facilite les amitiés entre femmes de différents pays en leur permettant de se rendre visite. Des membres de tous les âges et de tous les milieux proviennent de nombreuses régions du monde. N'importe quelle femme peut devenir membre.

[www.canada11go.ca](http://www.canada11go.ca) 1 877 961 2366

VOYAGER ET TRAVAILLER À L'ÉTRANGER  
TRAVEL & WORK ABOARD

   



**30 ans de mariage**  
**Trois enfants**  
**Sept petits-enfants**  
**Quatre ans de prison**

N'aidez jamais une autre personne à passer quoi que ce soit aux frontières. Si vous êtes pris en possession de drogues, que vous transportiez celles-ci volontairement ou à votre insu, vous pourriez vous retrouver derrière les barreaux.

**Pour de plus amples renseignements,  
visitez notre site Web à l'adresse suivante :  
[www.voyage.gc.ca](http://www.voyage.gc.ca)**