



# Guide Comment devenir mentor?



**Buddy System**  
[buddysystem.eu](http://buddysystem.eu)



Erasmus Student Network  
France

2020



# Bienvenue à toi, mentor !

Tu as décidé de rejoindre l'aventure du Buddy System en parrainant un·e étudiant·e international·e mais tu ne sais pas par où commencer ?

Ce guide te permet de mieux appréhender l'accompagnement de ton buddy\* à travers les démarches administratives mais aussi les besoins d'adaptation culturelle. Il a pour but de t'orienter vers ton rôle mais tu dois garder en tête que chaque personne a un besoin d'accompagnement différent.

Sache que tu peux compléter tes connaissances en participant aux formations données par ton association locale ESN ou ton université !

# Sommaire

|   |           |
|---|-----------|
| <b>INTRODUCTION</b> .....   | <b>4</b>  |
| <b>Accompagner son ou sa buddy dans les démarches administratives</b> .....           | <b>7</b>  |
| La CVEC .....   | 8         |
| Inscriptions administrative et pédagogique .....                                      | 10        |
| Ouverture d'un compte bancaire .....  | 10        |
| Validation du titre de séjour .....   | 12        |
| Sécurité sociale et mutuelle .....  | 14        |
| Le logement .....   | 18        |
| Assurance .....   | 21        |
| Le téléphone et autres démarches .....  | 22        |
| <b>Accompagner son ou sa buddy dans la vie quotidienne</b> .....                      | <b>23</b> |
| <b>Accompagner son ou sa dans une nouvelle culture</b> .....                          | <b>24</b> |
| L'arrivée dans un pays : le choc culturel .....                                       | 24        |
| Comment aider mon/ma buddy .....  | 28        |
| <b>Prise de contact avec ton buddy : gérer la communication interculturelle</b> ..... | <b>30</b> |
| Les bases de l'interculturalité .....   | 30        |
| La communication interculturelle .....  | 31        |
| Les tips pour communiquer avec ton/ta buddy .....                                     | 33        |
| <b>Le parrainage hybride</b> .....  | <b>35</b> |
| <b>Quelques conseils</b> .....  | <b>37</b> |
| <b>Conclusion</b> .....   | <b>38</b> |
| Lexique et ressources .....   | 38        |



## INTRODUCTION

# 1. Qu'est-ce qu'un·e mentor ?

- Un·e mentor est une personne en charge d'accompagner un·e étudiant·e international·e et de veiller au bon déroulement de son séjour en France (comme un parrain ou une marraine). Parmi les missions du ou de la mentor, les plus importantes sont :
- Faire connaissance avec son mentee\*; favoriser sa vie sociale. Cela peut être : présenter de nouvelles personnes à son ou sa buddy, lui montrer les endroits où se divertir pendant sa mobilité en France, les dispositifs ou événements mis en place par les différentes structures (comme les établissements, les associations, ...).
- L'accompagner dans ses démarches administratives : la compréhension du système administratif français peut se montrer délicate pour une personne étrangère notamment si cette dernière ne maîtrise pas la langue. Tu as dû pouvoir le constater par toi-même !
- Contribuer à l'évolution de la plateforme Buddy System : en tant qu'utilisateur·rice à part entière de la plateforme, il est fortement possible que tu sois sollicité·e pour donner des retours sur le Buddy System. Merci de nous répondre !
- Avoir conscience de ton engagement : pour cette partie, lis ce que suit !

## 2. Le/La mentor idéal·e

En t'inscrivant sur la plateforme, tu as choisi d'accompagner un·e étudiant·e international·e et donc de t'engager à faciliter le séjour de cette personne en France. Voici les règles de base que tu acceptes de suivre en étant mentor.

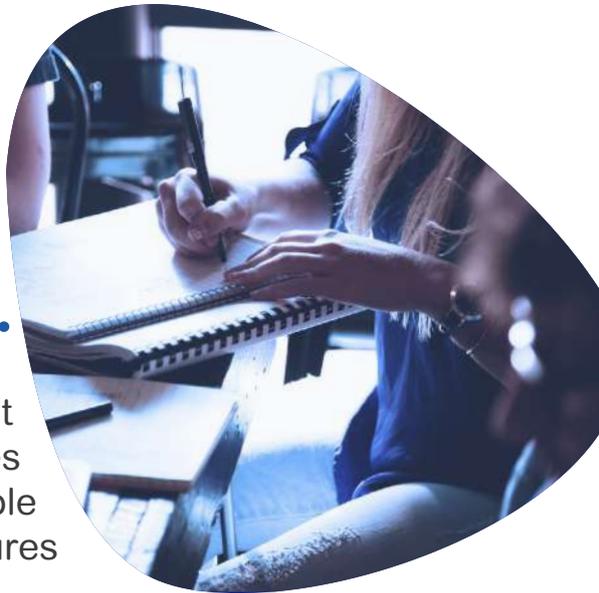
- 1 Ton profil, tu rempliras.** Afin que ton ou ta futur·e buddy te corresponde au mieux, tu dois bien remplir toutes les informations de ton profil comme tes hobbies, tes langues parlées, tes motivations... Sinon le matching\* se fait de manière aléatoire et tu risques de tomber sur une personne qui ne correspond que très peu à ton profil.
- 2 Bienveillance, tu montreras.** Le Buddy System est un site à vocation de rencontres amicales. Ces intentions ne doivent pas être détournées (ex: buts de rencontres amoureuses, buts lucratifs, etc.). Cet outil permet à un·e étudiant·e international·e de bénéficier d'un accueil personnalisé pour que son séjour se passe au mieux. Tu devras donc être vigilant·e, bienveillant·e dans tes intentions et respectueux·se. Le but est de développer une relation de confiance et de pair à pair.
- 3 Ton buddy, jamais n'attendra.** Tu as fait le choix d'avoir un ou plusieurs buddies. Dans tous les cas, ne le ou les laisse pas de côté. Prends contact avec eux le plus rapidement possible lorsque tu reçois le mail t'informant qu'un matching a été fait. De même, s'il/elle te pose une question sur son intégration ou a besoin d'une rencontre, réponds-lui. Ton/Ta buddy compte sur toi !
- 4 En cas de désistement, ton BC\* tu contacteras.** Si tu es contraint·e de renoncer à devenir mentor, par manque de temps, départ de la ville d'accueil ou autre, contacte ton Buddy Coordinator pour permettre à ton mentee de se faire accompagner par une autre personne.
- 5 Implication, ton maître-mot sera.** Ton appui peut s'avérer capital pour ton/ta buddy. Tiens bien tes engagements, rends-toi disponible pour quelques rendez-vous physiques et des visites de la ville et du campus (dans la limite du raisonnable). Ton aide est précieuse pour que cet·te étudiant·e se sente inclus·e.

- 6 T'adapter, tu sauras.** Ton/ta buddy vient d'arriver dans un pays étranger au sien : l'adaptation culturelle n'est pas une évidence ! Tu sais prendre conscience des difficultés que peut rencontrer ton ou ta buddy et fais preuve d'empathie à son égard. Certaines personnes ont besoin de très peu de temps pour s'adapter à leur nouvelle vie, d'autres sont moins autonomes.
- 7 Une ressource, tu seras.** Accompagner un buddy, c'est pouvoir le familiariser avec son nouveau lieu de vie. Mais il faut connaître la limite de l'acceptable ! Ton rôle est un rôle d'orientation et d'accompagnement mais a pour but de rendre ton buddy autonome et ne doit en aucun cas être un investissement excessif. Si tu as un doute sur une des demandes de ton buddy, n'hésite pas à contacter ton Buddy Coordinator\*.
- 8 A ton BC tu répondras :** ton BC peut te contacter pour suivre ton rôle de mentor, te demander des retours sur le Buddy System ou t'inviter à des événements. Bien que tu sois relativement autonome dans ta démarche, tu fais partie d'une communauté qui compte sur toi et ne demande qu'à être renforcée !

.....○

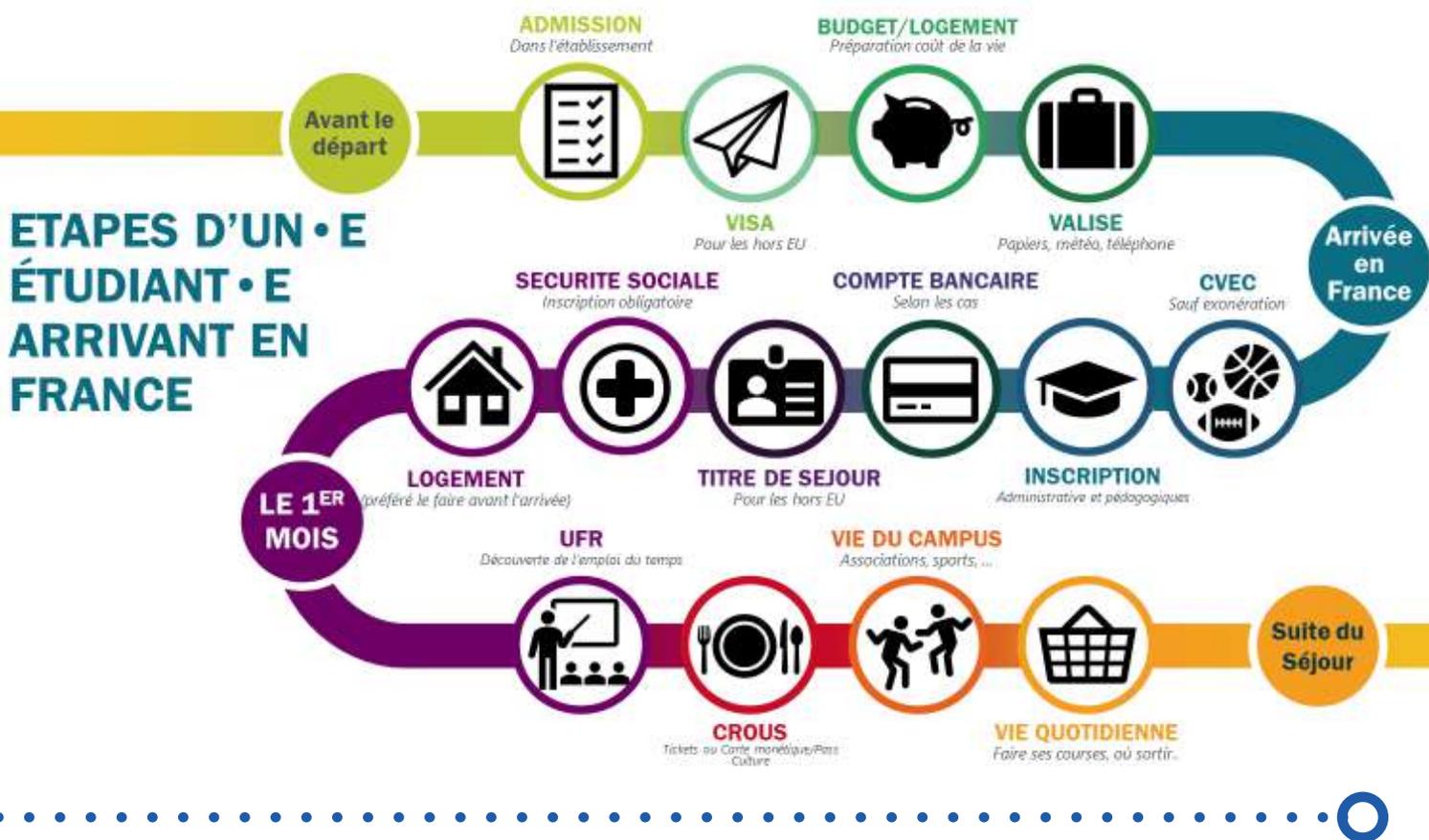
Tu vas être mentor d'une personne qui fait une mobilité virtuelle ?  
Des conseils spécifiques pour ce parrainage un peu particulier sont disponibles sur l'encart **Parrainage virtuel** page 35.

# Accompagner son ou sa buddy dans les démarches administratives



Les démarches que nous allons te présenter sont globales : chaque région, département, ville a ses spécificités ! Nous t'invitons à prendre plus ample connaissance de ces formalités auprès des structures compétentes de ta ville ou de ton université.

Arriver en France, faire les démarches administratives nécessaires ou juste repérer les lieux pour avoir une vie sociale active, ne se déroule pas toujours sans encombre. En tant que mentor, il est important que tu comprennes les bases de ces démarches afin de pouvoir orienter ton ou ta buddy vers les bons interlocuteurs en cas de besoin.



Le site de [Campus France](https://www.campusfrance.fr) est aussi une très bonne ressource pour comprendre les démarches selon les universités et les villes d'accueil. Les sites internet de vos établissements sont souvent riches en informations et ont des guides d'accueil dédiés aux étudiant·e·s internationaux·ales : n'hésitez pas à aller y jeter un coup d'œil !



La CVEC



## A SAVOIR

Le paiement de la **Contribution vie étudiante et de Campus** est obligatoire sauf en cas d'assujettissement ou d'exonération.

Elle est de 91€/an. Même si ton mentee change d'établissement en cours de route, il n'a qu'à la payer une seule fois par an !

Les démarches s'effectuent sur le site :

<http://cvec.etudiant.gouv.fr>.

Il faut donc de préférence une carte bancaire.

Le règlement peut s'effectuer aussi en liquide, mais engendre des frais supplémentaires de 5€.

Elle est collectée par les CROUS\*

Elle est obligatoire pour l'inscription à l'université ou l'école du pays d'accueil

C'est un montant qui contribue au développement de :

- La santé, la prévention et l'accès au soin sur les campus
- L'accompagnement social des étudiants
- Le soutien des initiatives étudiantes
- Des activités et événements sportifs
- Développer l'animation artistique et culturelle dans les établissements
- Améliorer l'accueil global des étudiants et étudiantes

## **J'accompagne un·e étudiant·e international·e en échange :**

### **Ton/ta buddy est :**

- en échange Erasmus
- en échange dans le cadre d'une convention passée entre son établissement d'origine et son établissement d'accueil.

**Ton/ta buddy n'est pas assujetti·e: il n'y a aucune démarche à accomplir ! Elle ne doit surtout pas payer la CVEC, il/elle ne pourra pas se faire rembourser par la suite.**

Ce n'est pas indiqué lors de sa connexion au site de la CVEC, prends garde ! Il ou elle doit se connecter au site : [MesServices.etudiant.gouv.fr](https://MesServices.etudiant.gouv.fr)

### **J'accompagne un·e étudiant·e hors échange :**

L'étudiant·e doit réaliser sa démarche sur le site : <http://cvec.etudiant.gouv.fr>.

### **Certains étudiant·e·s sont exonéré·e·s notamment :**

- **les étudiant·e·s réfugié·e·s**
- **les étudiant·e·s enregistré·e·s en qualité de demandeur·se d'asile et disposant du droit de se maintenir sur le territoire**
- **certains étudiant·s boursière·s**

Dans ces derniers cas, il ou elle doit tout de même se connecter sur le site : <http://cvec.etudiant.gouv.fr>. La plateforme reconnaîtra normalement directement son exonération selon le cas qui le ou la concerne et lui fournira une attestation sans contrepartie de paiement.

Suite à ces démarches (pour les étudiant·e·s hors échange, exonéré·e·s ou non), l'étudiant·e recevra son attestation d'acquiescement de la CVEC qui devra être fournie pour la finalisation de l'inscription auprès de l'établissement d'accueil.

### **Les ressources pour aiguiller ton ou ta buddy:**

La présentation de la CVEC: <https://www.campusfrance.org/fr/les-10-choses-a-savoir-sur-la-contribution-vie-etudiante-et-de-campus-cvec-0>

Le règlement de la CVEC : <http://cvec-info.nuonet.fr/macquitter-de-ma-cvec.html#exo>

La FAQ du site de la CVEC : <http://cvec-info.nuonet.fr/faq.html>

Le site etudiant.gouv en version anglaise : <https://www.etudiant.gouv.fr/pid38613-cid139500/do-you-have-to-pay-the-cvec-contribution.html>

## Inscription administrative

Une fois l'étape CVEC réglée pour ton/ta buddy, il est temps de s'inscrire au sein de son établissement ! Pour cela, il devra se présenter au service des relations internationales.



Cette étape lui permettra de :

- **Finaliser son inscription**
- **Payer ses frais de scolarité**
- **Obtenir sa carte étudiante**

Il/elle pourra aussi obtenir toutes les informations nécessaires pour sa bonne intégration au sein de l'établissement (Welcome Week, réunions d'informations, etc.).

## Inscription pédagogique

Les démarches relatives à l'inscription pédagogique dépendent de ton établissement et de l'UFR de ton buddy ! Elles se font en général sur l'intranet et permettent de s'inscrire aux différentes options. Cela peut être bien de voir avec ton buddy s'il ou elle a des questions sur les matières proposées.

Pour avoir plus d'informations, rendez-vous sur le site de ta fac ou de ton école !

## Ouverture d'un compte bancaire



Les étudiant·e·s internationaux·ales ont parfois un compte qui leur permet de retirer de l'argent en France, de réaliser des virements internationaux et de payer par carte bancaire.

Ce n'est donc pas une étape obligatoire, mais elle peut s'avérer pratique notamment pour plusieurs raisons :

- Payer plus facilement ses factures et abonnements : électricité, loyers, téléphone, internet
- Percevoir plus rapidement ses salaires en cas de job étudiant
- Se faire rembourser ses frais de santé dans un délai plus court
- Obtenir une carte de paiement pour éviter d'avoir des sommes importantes de liquide sur soi
- Éviter les frais de retrait en France et à l'étranger
- Toucher les aides de la CAF

Les éléments les plus importants à prendre en compte pour choisir son compte bancaire en France sera : le coût de la carte de retrait, les frais pour les virements

internationaux et les retraits d'argent à l'étranger.

Il existe parfois des partenariats entre l'établissement scolaire ou des associations travaillant sur la mobilité internationale et des banques, il est utile de se renseigner. Cette démarche peut se faire auprès d'une agence bancaire numérique ou physique. Vous pourrez trouver, toi et ton buddy, des comparatifs en ligne.

Les éléments à apporter lors de l'ouverture d'un compte bancaire sont :

- **Une pièce d'identité : passeport ou carte d'identité**
- **Un justificatif de domicile :**

**Si l'étudiant est locataire :** Une facture (électricité, quittance de loyer,...)

**Si l'étudiant·e est en attente de logement définitif :** il peut dans certains cas mettre l'adresse du service des relations internationales de son établissement d'accueil, en accord avec ce dernier. Attention, il est possible que certaines banques n'acceptent pas ce justificatif !

**Si l'étudiant·e loge au sein d'une résidence universitaire :** une attestation de domicile du CROUS suffit.

**Si l'étudiant·e est hébergé·e par un tiers :** Une facture + une attestation sur l'honneur de l'hébergeur + une photocopie de la pièce d'identité de l'hébergeur

- **Une attestation de scolarité :** une photocopie du certificat de scolarité ou de la carte étudiante

**Pour les étudiant·e·s non-européen·ne·s : une photocopie du VISA**

## A SAVOIR

Posséder un compte bancaire est un droit reconnu par la loi française et ce notamment pour tous et toutes les étudiant·e·s internationaux·ales.

En cas de difficulté, il existe une procédure qui s'appelle "Droit au compte". La Banque de France désignera alors d'office une banque qui sera obligée d'ouvrir un compte à ton buddy. Pour en savoir plus sur cette procédure, rendez-vous sur : <https://particuliers.banque-france.fr/votre-banque-et-vous/droit-au-compte/jai-besoin-dun-compte-bancaire>

## IMPORTANT

Ton/ta buddy devra résilier son compte à la fin de son séjour en France (ou un peu plus tard s'il/elle perçoit des aides a posteriori). Pour cela, rien de plus simple, il suffit d'envoyer une lettre recommandée à la banque !

## Validation du titre de séjour

### Visa et Titre de Séjour, quelles différences ?



Un visa permet à un jeune d'entrer sur le territoire français.  
Un titre de séjour permet à un jeune de rester sur le territoire français.  
Ton buddy étant arrivé·e jusqu'en France, il n'a donc qu'à faire les démarches pour demander son titre de séjour !

Ce guide te propose une série de conseil, mais tu devras en priorité suivre les règles de la préfecture et les consignes données par l'ambassade car celles-ci peuvent évoluer et prévalent sur celles données par le guide.

### Qui sont les étudiant·e·s concerné·e·s ?

Les étudiant·e·s étranger·ère·s sauf : les étudiants issus de l'Union Européenne, andorrans, monégasques, de Saint-Marin, du Saint-Siège/Vatican

Pour les étudiant·e·s algérien·ne·s, la procédure est différente (cf. se référer à la partie "Étudiants algériens")

### Comment procéder ?

Les catégories des titres de séjour sont nombreuses et spécifiques à la situation de chaque jeune. Nous présenterons les cas les plus communément rencontrés pour les étudiant·e·s internationaux·ales mais il est possible que le cas de ton buddy ne soit pas explicité dans ce guide. Nous t'invitons à regarder dans la partie "ressources utiles" en fin de cette partie et de te renseigner auprès des services des relations internationales de ton université/école ou de la préfecture du lieu de résidence de ton buddy.

## Le Visa Long Séjour valant Titre de Séjour (VLS-TS) - Etudiant

### Les droits

- Il permet d'entrer en France et d'y séjourner pour une période de 4 mois à 1 an
- Il permet de travailler environ 20h par semaine
- Il permet d'obtenir les aides de la CAF\*
- Il permet de bénéficier du dispositif VISALE
- Il permet de s'inscrire à la Sécurité Sociale\*
- Il permet de voyager dans l'espace Schengen\* pendant le séjour en France

### Les démarches

Elles doivent être effectuées suivant les 2 mois de l'arrivée en France (il est fortement conseillé de le valider dès l'arrivée en France)

La validation du VLS-TS se réalise en ligne depuis le 1er août 2019 sur le site <https://administration-etrangers-en-france.interieur.gouv.fr/particuliers/#/>



Pour cela, il faut avoir les informations suivantes :

- Une adresse mail valide
- Les informations du visa
- Communiquer sur la date d'arrivée en France
- Communiquer sur l'adresse de résidence en France
- Effectuer le paiement en ligne à l'aide d'une carte bancaire ou acheter un timbre fiscal électronique en espèces (en bureau de tabac ou dans les bornes dédiées)

Il est possible que ton buddy ait un VLS-TS mention "stagiaire" ou mention "scientifique-chercheur". Dans tous les cas, les démarches restent les mêmes.

### **Le renouvellement :**

Ton buddy peut demander le renouvellement de son titre de séjour. Il ou Elle obtiendra alors une carte de séjour.

Les démarches sont à effectuer deux à trois mois avant l'expiration de son titre de séjour actuel.

Pour plus de précisions, il vaut mieux te référer aux autorités compétentes car les règles concernant les titres de séjour évoluent régulièrement et peuvent changer d'une préfecture ou d'un pays à l'autre.

### **Le Visa Long Séjour Temporaire (VLS-T)**

#### **Les droits :**

- Il permet d'entrer en France et d'y séjourner pour une période de 4 mois à 1 an
- Il permet de s'inscrire à la Sécurité Sociale\*
- Il permet de voyager dans l'espace Schengen\* pendant le séjour en France

#### **Les démarches :**

Il n'y a pas de démarche à réaliser lors de l'arrivée en France

#### **Renouvellement :**

Le renouvellement n'est pas possible pour ce titre de séjour ! Ton ou ta buddy doit retourner dans son pays d'origine et demander un nouveau visa.

### **Pour les étudiants Algériens ?**

Pour les étudiant·e·s algérien·ne·s, la procédure est différente : ils et elles doivent solliciter une demande de certificat de résidence dans les 2 mois suivant leur arrivée en France auprès de la préfecture (ou sous-préfecture) du lieu de résidence. Tu trouveras plus d'informations dans les ressources ci-après.

### **Attention !**

Si ton buddy n'est pas en situation régulière en France (notamment s'il ne valide pas son visa), il ne pourra plus circuler librement en France et dans l'espace Schengen.

De même une régularisation faite en retard entraîne des pénalités de paiement.

Il existe également d'autres titres de séjours comme le Visa court séjour mention "étudiant concours", et bien d'autres encore. Tu pourras trouver plus d'informations dans les ressources.

### Les organismes à contacter :

- L'OFII (Office français de l'immigration et de l'intégration): <http://www.ofii.fr/>
- La préfecture du lieu de résidence de ton EI
- Les services des relations internationales de l'établissement d'accueil de ton ou ta buddy (beaucoup d'informations sont présentes aussi sur leur site internet !)

### Pour plus de détails sur les visas et les titres de séjour :

<https://france-visas.gouv.fr/web/france-visas/accueil>

<https://www.campusfrance.org/fr/visas-et-cartes-de-sejour>

Pour plus de détails sur les visa long séjour :

<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F16162>

Plus de détail pour les étudiants algériens :

<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F2215>

## Sécurité sociale et mutuelle

### La sécurité sociale



La couverture santé est obligatoire pour les étudiant·e·s internationaux·ales arrivant en France (sauf cas énoncés ci-après). Elle permet de prendre en charge ton/ta buddy en cas de maladie et permet de couvrir une partie des dépenses liées aux frais de santé (consultations médicales, médicaments, etc.)

L'inscription est gratuite et doit se faire après l'inscription dans l'établissement et les démarches relatives aux titres de séjour.

### Si ton buddy est un·e étudiant·e de l'Union Européenne (ou de l'Islande, du Liechtenstein, de la Norvège ou de la Suisse)

- Il/Elle aura déjà une carte européenne d'assurance maladie (CEAM ou European Health Insurance Card - EHIC) délivrée dans son pays d'origine.
- Il/Elle n'a pas besoin de s'inscrire à la sécurité sociale française
- Il/Elle peut utiliser sa carte et recevoir des soins en France

Si ton ou ta buddy est ressortissant·e d'un de ces pays mais n'a tout de même pas de CEAM (ou de certificat provisoire), dans ces cas-là il doit s'inscrire sur le site : [etudiant-etranger.ameli.fr](http://etudiant-etranger.ameli.fr) et attester sur l'honneur de ressources suffisantes.

## **Si ton/ta buddy a un VLS-TS Mention “Etudiant”**

Ton buddy devra s'affilier à la sécurité sociale française en s'inscrivant sur le site dédié aux étudiant·e·s internationaux·ales de l'Assurance Maladie.

Voici les étapes :

1. S'inscrire sur le site : [etudiant-etranger.ameli.fr](http://etudiant-etranger.ameli.fr)
  - Ton ou ta buddy devra remplir des informations obligatoires lors de son inscription au site (nom/ prénoms/ date de naissance/pays de naissance, adresse e-mail, adresse postale en France, numéro de téléphone)
  - Ton ou ta buddy devra déposer à minima les pièces justificatives suivantes sur l'espace en question : carte nationale d'identité/passeport, titre de séjour, attestation de scolarité pour l'année en cours, IBAN, pièce d'état civil
2. Ton buddy aura alors un numéro et une attestation provisoire d'affiliation à la Sécurité Sociale.
3. Ton buddy recevra une attestation et un numéro définitif, il devra alors ensuite finaliser ses démarches en créant un compte sur le site <https://www.ameli.fr/>; ce qui lui permettra d'obtenir une carte vitale et de ne pas avoir à avancer ses frais médicaux.

## **Si ton/ta buddy a un VLS-T**

Ton buddy devra s'affilier à la sécurité sociale française en s'inscrivant sur le site dédié aux étudiant·e·s internationaux·ales de l'Assurance Maladie.

Voici les étapes :

1. S'inscrire sur le site : [etudiant-etranger.ameli.fr](http://etudiant-etranger.ameli.fr)
  - Ton buddy devra remplir des informations obligatoires lors de son inscription au site (nom/ prénoms/ date de naissance/pays de naissance, adresse e-mail, adresse postale en France, numéro de téléphone)
  - Ton buddy devra déposer à minima les pièces justificatives suivantes sur l'espace en question : carte nationale d'identité/passeport, titre de séjour, attestation de scolarité pour l'année en cours, IBAN, pièce d'état civil
2. Ton buddy aura alors un numéro et une attestation provisoire d'affiliation à la Sécurité Sociale.

Les démarches s'arrêtent là pour ton ou ta buddy. Avec son numéro provisoire de sécurité sociale, il pourra se faire rembourser après l'avancement de ses frais médicaux. Il faudra renvoyer les feuilles de soin signées à sa Caisse Primaire d'Assurance Maladie (qu'il/elle peut trouver sur le site [ameli.fr](http://ameli.fr), selon son lieu de résidence).

Ton buddy devra donc bien penser à demander des feuilles de soin lors de ses dépenses et les renvoyer signées !

## Si ton buddy est du Québec, d'Andorre ou de Monaco

Les démarches sont spécifiques, toi et ton/ta buddy les trouverez sur le site du Centre des liaisons européennes et internationales de sécurité sociale :

<https://www.cleiss.fr/particuliers/venir/etudes/index.html>

### Important !

Pour être remboursé correctement, la déclaration du médecin traitant est obligatoire. Le futur médecin traitant de ton/ta buddy doit remplir le formulaire :

[https://www.ameli.fr/sites/default/files/formulaires/132/s3704\\_0.pdf](https://www.ameli.fr/sites/default/files/formulaires/132/s3704_0.pdf)

### A savoir :

Les démarches peuvent prendre du temps, mais les remboursements sont rétroactifs à date de l'inscription dans l'établissement d'enseignement supérieur d'accueil.

## Les ressources

Pour la sécurité sociale, tu pourras retrouver toutes les informations sur les démarches à effectuer selon la situation de ton buddy sur : <https://www.ameli.fr/assure/droits-demarches/europe-international/protection-sociale-france/vous-venez-etudier-en-france>

Et plus d'informations sur :

<https://www.assistance-etudiants.com/fr/fiches-info/couverture-sante-etudiants-etrangers-en-france/>

## La mutuelle complémentaire

Elle n'est pas obligatoire mais peut s'avérer utile pour couvrir d'éventuelles maladies ou accidents qui pourraient survenir durant le séjour de ton/ta buddy.

Elle vient en complément de la sécurité sociale et permet un meilleur remboursement des prestations qui ne sont pas prises en charge par la sécurité sociale.



Ex: pour une visite chez ton médecin traitant, la sécurité sociale prend en charge 70% des frais sur une base d'un·e médecin dont la consultation de 25€. Tu devras donc payer 9,5€ de ta poche. En revanche, en fonction de la mutuelle que tu prends, il est possible que tu sois totalement remboursé·e.

## Où trouver une mutuelle ?

- Il existe des mutuelles étudiantes : OJI, LMDE et HEYME. Tu peux retrouver leur description sur leur site respectif.
- Les banques et compagnie d'assurances proposent également des mutuelles
- Pense également à consulter les complémentaires santé étudiantes régionales
- Selon la situation sociale et financière de ton buddy, il peut prétendre à la complémentaire santé solidaire qui est gratuite :

[https://www.complementaire-sante-solidaire.gouv.fr/vous\\_etes\\_etudiant\\_etranger.php](https://www.complementaire-sante-solidaire.gouv.fr/vous_etes_etudiant_etranger.php)

### A savoir !

Pour le choix d'une mutuelle, tu peux trouver des comparatifs en ligne. Il est important de vérifier qu'elle propose bien une responsabilité civile valable pour la vie privée et la vie étudiante, afin d'être couvert sur le lieu d'études également ! (cela est vrai si ton buddy n'a pas d'assurance habitation étudiante)

## Les réflexes santé



### Les numéros d'urgence

Ton ou ta buddy venant d'arriver en France, il-elle n'aura pas tous les éléments dont les numéros d'urgence à contacter en cas de besoin. Un accident est vite arrivé !

**112 : N° européen d'urgence** (quel que soit le problème): à utiliser lorsque ton/ta buddy est ailleurs qu'en France, sinon les numéros français ci-dessous prévalent.

**15 : SAMU** – Service d'Aide Médicale Urgente (en cas d'urgence médicale)

**18 : Pompiers** (en cas d'incendies, de blessures légères, malaises ou de catastrophe)

**17 : Police** (en cas de problèmes de sécurité ou protection)

**3624 : SOS Médecin** (déplacement à domicile 24h/24 et 7j/7)

## Trouver un·e professionnel·le de santé

Si ton buddy est dans un établissement universitaire, il-elle peut trouver des professionnels de santé au service universitaire de médecine préventive et de promotion de la santé.

Les Centres Municipaux de Santé (CMS) sont aussi des structures proposant des rendez-vous à moindres frais avec un large panel de professionnel·le·s de santé. Ils sont facilement trouvables sur internet.

Des médecins sont aussi également sur les sites tels que <https://www.doctolib.fr/>, pour prendre rendez-vous directement en ligne, en fonction de sa localisation. Ce site permet également d'appliquer un filtre de recherche en fonction notamment de la langue parlée, ce qui peut être utile pour ton/ta buddy non-francophone.

## Mon ou ma buddy est en situation de handicap

Les services d'accueil des établissements supérieurs disposent des informations nécessaires pour les jeunes en situation de handicap et des adaptations dont ils peuvent disposer pour que leurs études se passent au mieux (soutien pédagogiques, accompagnement administratif dédié, etc.).

Tu peux trouver plus d'informations sur :

<https://www.campusfrance.org/fr/etudiant-situation-handicap-France>.

Des associations parfois spécialisées se trouvent dans la ville de ton buddy, cela peut être une solution pour améliorer son expérience de mobilité en France. Par exemple, tu peux consulter les informations sur le site du projet Inclusive Mobility.

## Le Logement

Le logement est une problématique récurrente pour les étudiant·e·s en général y compris les étudiant·e·s internationaux·ales !

Ici, nous pouvons te donner quelques clés pour aider ton/ta buddy à trouver un logement, mais ce n'est pas de ta responsabilité en tant que mentor de t'investir sur cette problématique. En revanche, tu peux l'accompagner pour toutes les démarches relatives à la CAF\*.



### Les aides au logement : LA CAF

Il existe 3 types d'aides au logement selon la situation et le logement de ton ou ta buddy soit : l'ALS (Allocation de logement à caractère social), L'APF (allocation de logement à caractère familial – beaucoup plus rare) ou l'APL (allocation personnalisée au logement). La CAF détermine directement lors de la demande à quelle aide ton/ta buddy peut prétendre. Pas d'inquiétude, tu n'as pas à connaître les modalités de chacune ! Ces aides sont toutes relatives au logement mais ne sont cependant pas cumulables.

### Le simulateur des droits à la CAF

Le simulateur est un outil permettant de savoir à quel aide ton/ta buddy peut prétendre et évaluer le montant de cet aide. Cette étape est très utile pour définir son budget !

Le simulateur est accessible sur : <http://www.caf.fr/allocataires/mes-services-en-ligne/faire-une-simulation>

Information : Si ton/ta buddy n'est pas déjà inscrit·e sur le site de la CAF et n'a pas de numéro allocataire, il/elle n'est donc pas allocataire.

### La demande des droits à la CAF

Les demandes d'aide au logement sont disponibles sur :

<http://www.caf.fr/allocataires/mes-services-en-ligne/faire-une-demande-de-prestation>

**Les pièces dont il faut se munir en amont de la demande de plusieurs pièces justificatives :**

- **Un Relevé d'Identité Bancaire (RIB)**
- **Une pièce d'identité : carte d'identité, passeport ou acte de naissance**

**Pour les étudiant·e·s européen·ne·s :** un certificat de scolarité (ou copie de la carte étudiante) + une copie de la CEAM

**Pour les étudiant·e·s hors Europe :** une copie du titre de séjour

Une déclaration de revenus de l'année fiscale précédente (2018 pour 2020)

**Les démarches ne seront pas les mêmes suivant le logement de ton buddy**

### **S'il·elle est logé·e par le CROUS**

o L'attestation de logement qui est disponible sur :

<http://messervices.etudiant.gouv.fr> (dans la rubrique Cité-U) ou il faudra que ton/ta buddy en fasse la demande auprès de sa résidence universitaire

### **S'il·elle est logé·e dans un foyer hors CROUS (foyer jeunes, résidences étudiantes hors CROUS)**

o L'attestation de résidence complétée par le bailleur (que vous trouverez ici :

<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/R51280> (elle sera demandée à la fin uniquement dans certains cas,)

### **S'il·elle est logé·e dans le secteur locatif privé (si la personne est locataire chez un·e propriétaire ou a fait appel à une agence immobilière)**

o **Si ton/ta buddy est passé·e par une agence immobilière, il/elle devra fournir le numéro SIRET de cette agence, qui se trouve sur :**

<https://www.infogreffe.fr/>

o **L'attestation de résidence complétée par le bailleur** (que vous

trouverez ici : <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/R51280> (elle sera demandée à la fin uniquement dans certains cas,)

### o **Le contrat de bail ou de location**

Il est possible que plus de documents soient demandés à ton ou ta buddy, dans ce cas-là, la liste apparaîtra à la fin de sa demande en ligne.

Informations

**Ton/ta buddy doit faire sa demande dès l'entrée dans les lieux. Les démarches peuvent prendre du temps !**

- Invite ton/ta buddy à numériser les documents : toutes les pièces peuvent se télécharger dans l'espace numérique de la CAF
- L'ouverture des droits se fait le mois suivant l'entrée dans le logement. Si la personne emménage en septembre, les premiers versements seront réalisés au mois de novembre
- les aides sont versées entre le 5 et le 10 de chaque mois
- la CAF peut être contactée directement par mail via ton espace. Des demandes de rendez-vous sont aussi réalisables directement sur ton espace. Cela évite de faire la queue une fois sur place !
- Il existe une application qui permet de facilement gérer ses droits et l'évolution de ses demandes

Tu trouveras tous les guides pas à pas en français, anglais et espagnol sur :  
<http://www.caf.fr/allocataires/actualites/2019/aide-au-logement-etudiant>

## **Des pistes pour la recherche d'un logement définitif**

Il peut arriver que ton ou ta buddy n'ait toujours pas de logement une fois arrivé.e en France ! Voici quelques pistes pour l'aider dans sa recherche.

### **Où chercher ?**

Plusieurs possibilités sont envisageables : les résidences étudiantes privées, les collocations, chez un particulier..

Tu trouveras sur le site de campus France des clés pour orienter ton buddy :  
<https://www.campusfrance.org/fr/logement-etudiant-en-France>

Il existe aussi des bons plans sur les groupes facebook de recherche de logement : n'hésitez pas à aller y jeter un coup d'œil !

Tu pourras également te tourner vers les Services de Relations Internationales de ton université qui ont souvent à disposition des guides du logement ou des listes de logements sur le site internet.

L'association ESN de ton université peut aussi t'aider et te conseiller !

## **Les dispositifs de cautions**

### **Le dispositif VISALE**

Si ton/ta buddy est membre de l'Union Européenne ou possède un VLS-TS avec la mention "étudiant" il/elle peut bénéficier du dispositif VISALE à condition qu'il ou elle ait moins de 30 ans. Action Logement se porte alors gratuitement garant pour les loyers impayés et les dégradations locatives. C'est ce qu'on appelle une solution de caution locative étudiante.

Tu trouveras plus d'informations sur : <https://www.visale.fr/>

Et un guide pour effectuer les démarches : <https://www.campusfrance.org/system/files/medias/documents/2018-07/Campus%20France%20vous%20accompagne%20pour%20demander%20VISALE.pdf>

## Les cautions bancaires

Les banques peuvent également se porter garantes des loyers, mais la procédure est plus coûteuse et certaines conditions doivent être réunies en fonction de la banque de ton ou ta buddy. Tu pourras directement te renseigner directement auprès de cette dernière.

Voici un article général sur les cautions bancaire pour t'orienter : <https://www.choisir.com/actualites/2595-et-si-votre-banque-devenait-garant-pour-votre-location>

## Accompagner sur la visite d'appartements

Tu pourras peut-être être amené·e à accompagner ton/ta buddy sur sa recherche d'appartement. Voici quelques conseils à garder en tête.

### Attention !

Lors des recherches d'appartement évitez les arnaques !

- les loyers trop bas peuvent cacher quelque chose
- il existe énormément d'arnaques au mandat cash, nous te conseillons de laisser de côté ces annonces.
- faites attention aux pièces légalement disponibles, aux frais d'agences
- faites attention aux marchands de listes de propriétaires
- ne pas sous-estimer la salubrité de l'appartement, des accidents ou problèmes de santé peuvent en découler.

Checklist des points à vérifier lors d'une visite d'appartement

<https://edito.seloger.com/conseils-d-experts/louer/les-check-lists-avant-de-louer-un-appartement-sommaire.html>

[https://www.qualitel.org/particuliers/Check-list\\_Visite\\_appartement\\_Association-Qualitel.pdf](https://www.qualitel.org/particuliers/Check-list_Visite_appartement_Association-Qualitel.pdf)

Pièces justificatives que l'on peut légalement demander lors de la constitution d'un dossier:

<https://www.service-public.fr/particuliers/actualites/A13103>

## Assurances

Il est obligatoire en France d'avoir une assurance habitation lorsque l'on est locataire (c'est aussi valable si ton ou ta buddy a une chambre au CROUS). Elle est à fournir au propriétaire lors de l'entrée dans les lieux.

Elle permet d'être de couvrir les dommages causés dans l'appartement ou ceux des voisins (dégâts des eaux, incendies, vols, ...). Il existe des assurances spéciales étudiant·e que nous te conseillons pour avoir des prix plus attractifs et une responsabilité civile étudiante qui permet à ton buddy d'être couvert·e sur son campus ou lieu de stage par exemple.

Il existe également des assurances complémentaires afin d'être couvert·e plus largement (par exemple sur les biens comme les ordinateurs, consoles, instruments de musique ou autres objets de valeurs)

Tu peux trouver plus d'informations sur le site du CROUS : <https://www.etudiant.gouv.fr/cid132966/assurer-son-logement-quelles-obligations-legales.html>

Vous pouvez regarder les comparatifs en ligne afin de voir l'offre la plus avantageuse

## Le Téléphone

Cette étape dépend des besoins de ton ou ta buddy ! Il est possible que son forfait actuel puisse suffire à l'utilisation de ses données mobiles en France, surtout si son séjour est court (attention tout de même, la plupart des opérateurs limite l'utilisation des données dans les pays étrangers).



Cependant, en fonction de son pays d'origine et de la fréquence d'appels avec ses proches, il peut être intéressant de prendre un forfait international en France afin d'éviter les surtaxes. Le mieux est d'utiliser un comparatif, en faisant attention aux pays qui sont compris dans les communications ainsi que la durée des appels, le nombre de sms/mms, et la durée de l'engagement.

Pensez à regarder ensemble si le téléphone de ton ou ta buddy est bien compatible avec le réseau français (les fréquences peuvent être différentes selon les pays) !

## Les autres démarches

Une fois que toutes les étapes permettant de régulariser la situation de ton/ta mentee sont réalisées, il reste encore quelques petites choses à voir :

- L'accompagner récupérer son emploi du temps (à l'UFR ou la scolarité) : tu peux à ce moment montrer à ton ou ta buddy où sont ses salles de cours
- Visiter avec lui/elle la bibliothèque universitaire pour s'assurer du bon fonctionnement de la carte de bibliothèque
- Aller avec lui/elle au CROUS pour récupérer la carte monétique (ou les tickets resto U) et récupérer le Pass Culture qui permet d'avoir des réductions sur des activités culturelles.

**Une fois toutes ces étapes administratives réalisées, tu peux accompagner ton ou ta buddy sur son nouveau lieu de vie !**



# Accompagner son ou sa buddy dans la vie quotidienne

Ton ou ta buddy vient d'arriver dans ta ville et ne connaît pas encore les endroits qui lui seront utiles dans sa vie de tous les jours ! En tant que mentor, tu dois lui faire visiter la ville mais aussi lui montrer les bons plans et les coins typiques. Voici les lieux importants à lui montrer



## Les endroits de la vie étudiante

fais faire à ton ou ta buddy le tour du campus en lui montrant les lieux les plus utiles pour sa mobilité (restaurant universitaire, salles de cours, bibliothèque, maison des étudiants,...). C'est aussi le moment de montrer le centre sportif et les activités qui y sont associées mais aussi les associations de ton campus !



**Les endroits de la vie citoyenne :** ton ou ta buddy aura peut-être envie de voir les activités culturelles de sa ville d'accueil ou peut avoir des démarches à réaliser pendant sa mobilité, montre-lui la mairie et le commissariat.



**Les endroits pour faire ses courses :** montre-lui les supermarchés, marché local, pharmacie et magasins de vêtements, loisirs...

Tu peux aussi partager des bons plans étudiants : <https://myfacilymag.fr/10-bons-plans-etudiants-pour-consommer-moins-cher/>

Tu peux aussi lui montrer où acheter des médicaments, des vêtements, et autres produits.



**Les endroits pour sortir :** fais-lui découvrir tous les endroits propices aux activités culturelles (cinémas, musées, bibliothèques municipales,...) mais aussi aux sorties étudiantes (restaurants, cafés, bars...)



**Les endroits pour pratiquer ses activités :** bien que ton établissement propose déjà des activités, n'hésite pas à expliquer à ton buddy qu'il y a d'autres activités proposées dans la ville (salle ou clubs de sports, de loisirs...)

# Accompagner son buddy dans une nouvelle culture



Aider ton ou ta buddy à faire ses démarches et lui montrer les lieux les plus stratégiques pour sa vie en France sont des étapes nécessaires mais ne suffisent pas à l'intégrer totalement à son nouvel environnement.

Les points qui suivent te permettent de comprendre les différences interculturelles pour mieux communiquer et apprendre à connaître ton ou ta buddy et de comprendre les difficultés auxquelles font face des étudiant·e·s arrivant dans un nouveau pays.

## L'arrivée dans un nouveau pays : le choc culturel

Ton ou ta buddy arrive dans un environnement culturel plus ou moins éloigné de celui dans lequel il/elle a vécu : dans tous les cas, il/elle doit réapprendre les nouveaux codes rencontrés.

Voici quelques clés pour mieux comprendre ce phénomène.

### Qu'est-ce que la culture ?

c'est l'ensemble des valeurs, représentations, connaissances, croyances, règles, comportements, habitudes qui est transmis et acquis au sein d'un groupe (ethnie, catégorie socio-professionnelle,..). La culture nous propose un système de "normalité" et des points de repères pour que nous puissions agir convenablement dans notre environnement, en fonction des situations rencontrées.

Elle permet notamment de déterminer des façons de communiquer avec les autres membres de ce groupe et d'évaluer ce qui est convenable de faire ou non (Gratton, 2009)

Contrairement à l'usage courant, la culture ne se résume donc pas uniquement à l'art, la littérature, les sciences, la politique ou l'histoire ! Une majeure partie de cette dimension individuelle est inconsciente : on représente souvent la culture comme un iceberg, avec une partie visible et une partie invisible. La culture est transmise à l'individu par différentes « forces » (le système éducatif, l'histoire, la religion, la famille, les médias, l'économie).



**La culture “externe”** : c’est ce à quoi on pense en parlant communément de culture. On y retrouve tout ce qui est observable : les mots, les comportements, les coutumes et tout ce qui a été appris explicitement. Elle est consciente et facile à changer.

**La culture “interne”** : elle est inconsciente, ancrée en chaque individu. On y retrouve toutes les connaissances implicites, apprises depuis la naissance et difficilement modifiables. Cette partie nous indique ce qui est moral ou amoral, et comment agir dans chaque situation. Ce sont les normes, les valeurs, les croyances, les perceptions. C’est souvent de là que viennent les malentendus

## Le choc culturel

Lorsque ton ou ta buddy arrive en France, il/elle fait face à un nouvel environnement qui englobe des codes qui ne sont plus les mêmes que ceux qu’il ou elle connaît au quotidien. Cette rencontre avec un nouveau pays s’appelle le choc culturel. Ce phénomène est propre à chacun.e, le temps d’adaptation peut prendre plus ou moins longtemps selon les personnes.

**CHOC CULTUREL** : c’est l’ensemble des réactions et émotions suscitées chez une personne, provoquées par le fait de vivre dans une culture différente de sa culture d’origine (Université de Mocton, 2012).

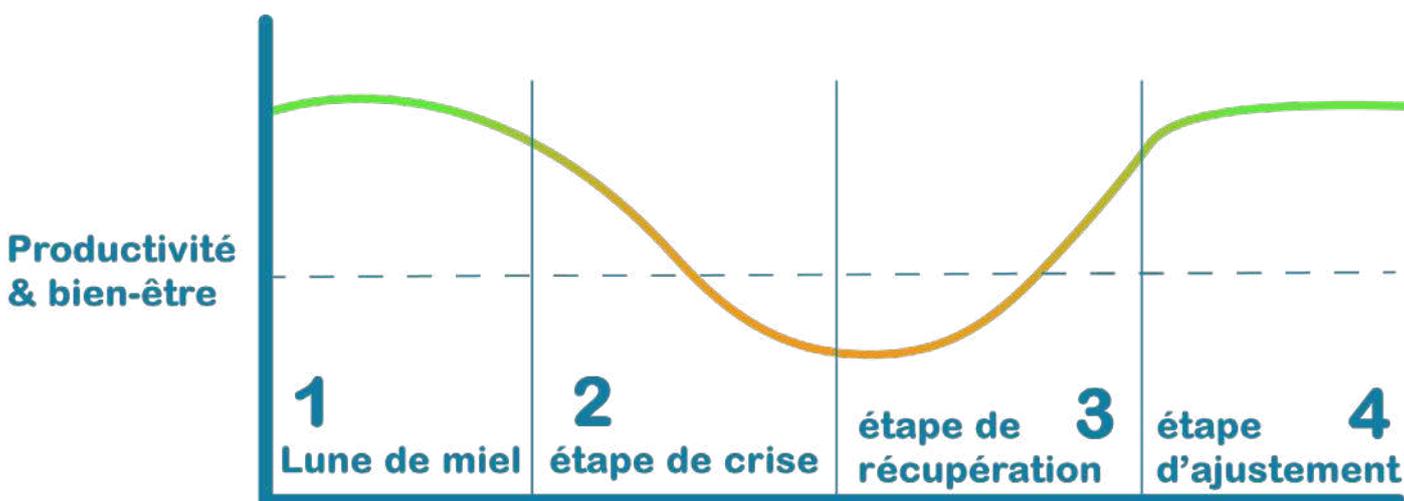
C'est une désorientation subie par une personne et engendrée par la perte de ses références culturelles (codes, modèles, symboles...) qui agissent habituellement comme points de repère. Il n'y a cependant pas d'inquiétude à avoir : le choc culturel est une expérience normale et constructive, qui fait partie du processus d'intégration.

Il s'expérimente entre deux cultures, qu'elles soient nationales ou même régionales. Bien que certaines cultures soient proches, il est possible d'expérimenter le choc culturel : un Français peut ressentir un malaise culturel en Belgique.

Par exemple, les petites choses du quotidien comme la façon de dire bonjour, comment aborder quelqu'un, où aller acheter ses chaussettes, deviennent beaucoup moins évidentes.

Certaines pratiques, nouvelles pour ton ou ta buddy, peut le laisser dans l'incompréhension, le/la choquer ou le/la faire se sentir bête et incompetent-e à faire face à une situation. C'est là que ton rôle de mentor est primordial !

## Les différentes phases du choc interculturel



source : Guide de l'adaptation culturelle Université de Moncton

**La Lune de Miel :** Tout est attirant, beau, frais et nouveau. Ton/ta buddy aura sûrement envie de découvrir tout ce que ta ville a à lui offrir et fera preuve de curiosité spontanée !

Indices : Attitude positive, Excitation, Curiosité, Dynamisme

**La Crise (ou de la Confrontation) :** elle rime souvent avec l'installation de la routine et le début des cours universitaires. Ton buddy passe du statut de "touriste" à celui de "résident-e".

La perte de repères devient de plus en plus pénible, l'incertitude face aux comportements à adopter de plus en plus difficile à supporter. Cela devient fatigant de s'exprimer et entendre une autre langue.

Les différences culturelles sont angoissantes, frustrantes et encore incomprises du ressentiment envers la culture d'accueil apparaît, accompagnée de fatigue morale, psychologique et physique. Son pays lui manque.

Indices : colère, maladie, déprime, fatigue, mal du pays, trouble du sommeil, confusion, isolement. Idéalisation du pays d'origine, critique exacerbée du pays d'accueil.

**La récupération** : l'adaptation commence. Les habitudes locales entrent dans le quotidien, ton ou ta buddy peut comprendre les habitudes culturelles de ton pays sans les juger. Il ou elle retrouve confiance en ses capacités et se sent de plus en plus à l'aise avec les pratiques culturelles. Cette étape vient plus ou moins longtemps après la crise, selon les personnes.

Indices : stabilisation des émotions, sens de l'humour retrouvée, énergie en hausse

**L'intégration** : l'adaptation se poursuit. Les nouveaux codes culturels sont intériorisés et les normes culturelles se font automatiquement. Ton ou ta buddy ressent un sentiment de familiarité, et trouve un équilibre entre sa culture d'origine et sa culture d'accueil

Indices : motivation, aisance culturelle, volonté d'apprentissage, exploration culturelle

### **Les bénéfices du choc culturel :**

- Développer un regard sur sa propre culture
- Gagner en confiance en soi
- Apprendre à relativiser les concepts culturels
- Acquérir une plus grande conscience de soi et de l'autre
- Être capable de s'adapter à un nouvel environnement
- Mieux comprendre les enjeux interculturels

Lors du départ du pays d'accueil, il peut y avoir une appréhension à repartir. Ton ou ta buddy est imprégné·e de son expérience de mobilité et va retrouver un quotidien de son avant mobilité : c'est le choc culturel inversé. Tu trouveras plus de détails dans la partie "aller plus loin".

## Comment aider mon ou ma buddy ?

Si ton ou ta buddy se montre irritable, c'est peut être que son pays lui manque ou qu'il ne se sent pas à l'aise dans sa culture d'accueil. Voici quelques conseils pour l'aider à surmonter cette phase :

### Ton buddy n'est pas encore arrivé en France :

**Décrire la vie locale** : afin de minimiser les mauvaises surprises et l'écart de comportement, tu peux prendre le temps de raconter comment se déroule le quotidien dans ta ville (météo, situation politique, règles de savoir vivre, dangers de la régions, endroits à découvrir, horaires de repas,...). Pourquoi pas lui conseiller des documentaires ou des sites sur la région ?

**L'accueillir en gare ou fixer une première rencontre** : cela peut être rassurant pour un·e étudiant·e international·e d'avoir une personne qui l'accueille directement à son arrivée en France.

### Ton buddy est déjà sur place :

**Favoriser l'environnement social de ton buddy** : L'impliquer dans la vie étudiante est un premier pas pour la naissance d'amitiés. Cela lui permettra notamment de découvrir des personnes ayant les mêmes centres d'intérêt ou rencontrant la même situation que lui ou elle. Cela passe par les associations (notamment du réseau ESN), les journées d'accueil, les événements organisés par l'établissement. N'hésite pas à encourager les situations où il ou elle peut rencontrer des étudiant·e·s locaux·ales ou internationaux·ales, ou lui présenter des ami·e·s. Ton buddy peut aussi avoir envie de retrouver un peu de sa culture d'accueil ou de parler dans sa langue maternelle : n'hésite pas à l'introduire à d'autres personnes de sa nationalité.

**Être patient·e et accepter les incompréhensions** : Tout ne sera pas évident du premier coup ! Il faut au contraire encourager ton ou ta buddy à poser des questions, en insistant sur le fait qu'il n'y a pas de questions bêtes. Certaines te paraîtront évidentes, mais elles ne le sont pas pour tout le monde ! Reste bienveillant·e et ne te moque pas des remarques ou gestes de l'autre. N'hésite pas à reformuler lorsque tu as un doute sur sa compréhension. Tu peux aussi directement expliquer certaines situations du quotidien.

**Montrer de l'empathie** : essaye d'imaginer une situation similaire à la sienne. Si tu es déjà partie en mobilité internationale, n'hésite pas à en discuter avec lui/elle ! Tu dois aussi être conscient·e que tout le monde n'a pas le même temps d'adaptation.

**Ne pas être susceptible :** on a souvent tendance à prendre personnellement les critiques émises envers notre pays ou région d'origine. Si jamais il y en a, il est bon de prendre du recul et de se placer du point de vue de ton ou ta buddy. De même, si elle ou il brise un code culturel, prends le temps de lui expliquer en quoi son geste est perçu comme offensant.

**Décrire les pratiques locales :** tu peux prendre un temps avec ton ou ta buddy pour lui décrire les fêtes nationales, locales et leurs significations.

### **Une période délicate : les périodes de fêtes**

Les fêtes de fin d'années peuvent provoquer de la nostalgie, notamment si ton ou ta buddy ne peut pas rentrer chez lui ou elle. Les traditions ne sont pas les mêmes, le manque de la famille et des amis est plus présent. Pour ne pas que ton ou ta buddy soit seul·e, vous pouvez vous renseigner sur les événements existants auprès de ta ville, des associations ou de l'établissement (Noël en famille, Noël interculturel,...). Tu peux aussi l'accompagner pour poster des cartes à sa famille, faire des courses de fêtes ou lui demander de te préparer un plat typique de sa région !

Ces conseils te permettent de t'aider à accompagner ton buddy. Ce sont des conseils généraux, mais chaque personne a des besoins différents, donc parles-en avec lui ou elle !

### **Aller plus loin :**

Des témoignages sur le choc interculturel :

<https://www.ef.fr/blog/language/7-conseils-sur-la-facon-de-gerer-le-choc-culturel/>

Un abécédaire de la vie quotidienne en France :

<https://www.campusfrance.org/en/resource/enjoy-french-culture-shock>



# La prise de contact avec ton buddy : gérer la communication interculturelle



## Les bases de l'interculturalité

La gestion de l'interculturalité est une réelle compétence qui demande du temps pour être acquise. Elle exige de maîtriser des savoirs (ex : les dimensions interculturelles), des savoir-faire (ex: gérer un conflit interculturel) et des savoir-être (ex : empathie). Il n'est pas inné de savoir s'adapter et de communiquer avec une personne d'une culture différente : nous te donnons ici quelques astuces pour développer une bonne relation avec ton ou ta buddy, mais si tu es intéressé-e par cette question, n'hésite pas à voir la rubrique "aller plus loin".



**INTERCULTURALITÉ** : c'est une rencontre, une reconnaissance, un dialogue et un enrichissement entre plusieurs cultures. C'est un processus de reconnaissance d'une autre culture, dans une relation horizontale et synergique.

## Les comportements face à l'interculturalité

### Stéréotypes vs Généralisations

- **Les stéréotypes** : ce sont des croyances relatives aux caractéristiques des membres d'un groupe (une nationalité, un genre, une caractéristique physique...). Les stéréotypes sont partagés par un grand nombre d'individus. Ils mènent à la discrimination et altèrent la perception que l'on a de la personne, positivement ou négativement. Ils ne permettent pas de prendre en compte la diversité des personnes présentes dans la catégorie : tous les membres du groupe sont interchangeables.
- **Les généralisations scientifiques** : ce sont des moyennes de comportements observés dans une culture donnée, suite à des expériences menées sur la population (questionnaires, entretiens, observations,...). Ce sont des tendances prédominantes évaluées par des méthodes scientifiques, qui permettent de comprendre les grands traits d'une culture (ex : au Japon, le respect de la hiérarchie est très élevé). Ces études ont mené à la définition de dimensions culturelles, pour permettre de comparer les différentes cultures.

- **Discrimination** : c'est un comportement niant l'égalité de traitement qu'un individu devrait avoir.

## Ethnocentrisme vs Ethnorelativisme

- **Ethnocentrisme** : c'est le fait d'utiliser ses propres normes culturelles pour juger le comportement des autres. C'est un des pièges culturels souvent inconscient.
- **Ethnorelativisme** : c'est savoir adapter son comportement et ses jugements en fonction du contexte culturel et être à l'aise dans des normes et valeurs culturelles différentes

## Comment éviter les stéréotypes et l'ethnocentrisme ?

La première étape est d'en prendre conscience ! Tout le monde a des idées préconçues, c'est un processus normal du cerveau humain. Mais il est important de bien comprendre que ce ne sont pas des vérités générales et de se questionner sur ses propres agissements envers une personne ou les attentes de comportements que l'on peut avoir d'elle.

Tu peux t'informer en lisant des articles de recherches, en regardant des conférences et bien sûr en discutant avec ton ou ta buddy

## La communication interculturelle

Les règles liées au langage dépendent de notre culture profonde, ce qui explique que même si tu parles la même langue que ton buddy, certaines conversations peuvent mener à des malentendus. Les mots peuvent être les bons, mais si les façons de s'exprimer ou la gestuelle diffèrent entre les interlocuteur·rice·s, le message peut être très mal interprété ! Voici quelques notions qui pourront t'aider

## Les styles de communication interculturelle

Edward T. Hall, anthropologue américain, détermine les deux tendances :

- **Le style de communication "bas contexte"** s'appuie sur le sens littéral des mots pour comprendre les propos de la conversation. Il n'y a pas (ou peu) de sens caché. La priorité est de mettre l'accent sur le contenu de l'échange et de parler de manière explicite, directe. Les formes d'échanges sont plus informelles

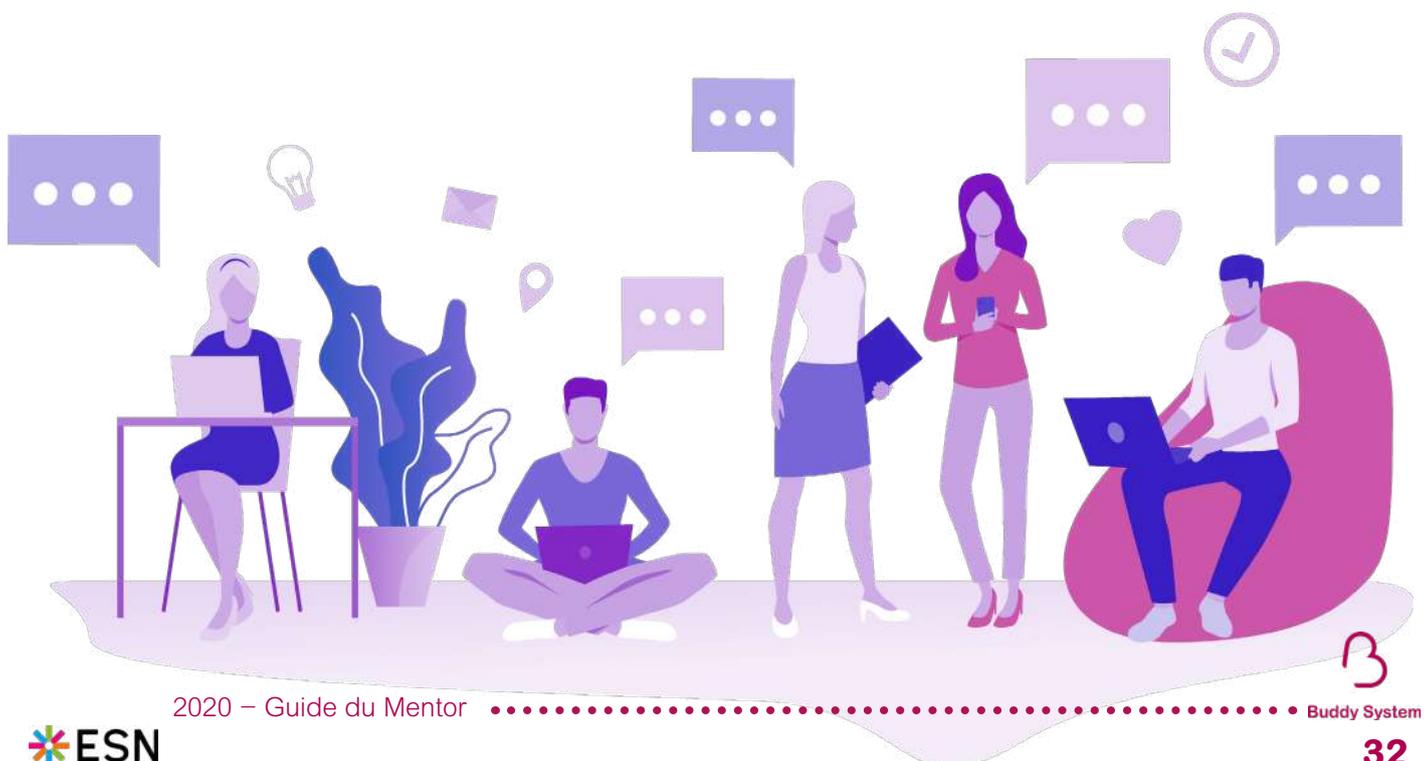
- **Le style de communication “haut contexte”** se fait en atténuant les propos, afin de ne pas heurter son interlocuteur·rice. L'information est souvent insinuée et l'importance du contexte et du langage non-verbal est très important. La communication est indirecte, l'accent est porté sur l'harmonie et le respect du collectif

Une personne ayant une communication “bas contexte”, pourrait penser que la personne ayant un style plus indirect n'est pas honnête. Au contraire, si le style habituellement utilisé est “haut contexte”, des phrases plus directes peuvent lui apparaître comme étant blessantes ou impolies. Il ne s'agit en réalité que de perceptions différentes !

## Comment échanger ? Le langage non-verbal

**Le contact visuel :** Le fait de regarder son interlocuteur droit dans les yeux ne fait pas passer le même message selon les pays. Effectivement, en France, c'est un signe de franchise et d'intérêt, et l'inverse peut passer pour un manque d'écoute. Dans certaines cultures, ce contact est perçu comme étant signe d'arrogance et d'agressivité, notamment avec une personne hiérarchique plus importante. Si ton buddy ne te regarde pas directement quand tu lui parles, ce n'est peut-être pas un manque d'attention mais une différence culturelle.

**Les silences :** selon les cultures, les délais de pauses à respecter entre les prises de parole des interlocuteur·rice·s sont plus ou moins longs. Ainsi, si ton ou ta buddy parle très rapidement après toi ce n'est pas signe de vouloir te couper la parole ou d'agressivité ! De même, si les silences sont plus longs et présents, ce n'est pas une marque de désintérêt ou d'essoufflement de la conversation, mais une habitude dans la culture d'origine de ta ou ton buddy.



**La gestuelle et les contacts physiques :** La gestuelle est aussi importante, parfois un simple geste du doigt peut être une réelle insulte dans une autre culture ! N'hésite pas à expliquer à ton buddy la signification du geste que tu fais si tu vois que cela l'interpelle. Le contact physique peut aussi être intrusif et mal placé dans certains pays : évite de faire la bise à ton buddy dès la première rencontre !

Il existe énormément de points auxquels on peut faire attention lors d'échanges interculturels : le ton et le rythme de la voix, la proximité entre les interlocuteur·rice·s... Nous t'invitons à te renseigner sur d'autres sources documentaires.

## **Les tips pour bien communiquer avec ton buddy**

### **Se remettre en question :**

il ne faut pas partir du principe que ton comportement est normal et universel, mais bien qu'il est adapté à la culture dans laquelle tu te trouves !

### **Fais attention à ta manière de t'exprimer :**

n'utilise pas d'expressions locales typiques ou alors explique-les. Parle distinctement et n'hésite pas à reformuler ou demander à ton/ta buddy de le faire si tu as un doute sur sa compréhension.

### **Etre curieux·se :**

n'hésite pas à poser des questions sur le pays d'origine de ton ou ta buddy, les habitudes ou la façon de vivre là-bas. Ça ne fera qu'améliorer votre compréhension mutuelle.

### **Etre ouvert d'esprit :**

si quelque chose t'interroge, demande à ton buddy de t'expliquer sa réaction ou le contexte. N'hésite pas à poser des questions ouvertes qui amènent plus facilement le dialogue



### **Ne pas se prendre pour un Bescherelle :**

ne corrige pas toutes les fautes de français de ton buddy au début de son expérience, sauf si elles gênent la compréhension. Cela peut freiner l'envie de s'exprimer !

Tu as maintenant tout en main pour bien accompagner ton buddy : ce guide se veut complet mais le chemin peut être long avant d'arriver à être totalement à l'aise!

### **Aller plus loin :**

Des notions sur le dialogue interculturel :

<https://fr.unesco.org/interculturaldialogue/core-concepts>



## Le parrainage hybride

Que ce soit pour des raisons de protection sanitaire (Covid-19), ou parce que les établissements d'enseignement supérieur ont souhaité ponctuellement diversifier les formats de mobilité internationale, certain.e.s jeunes n'effectuent pas une mobilité géographique, et ton rôle de mentor en devient donc un peu différent !

Voici quelques conseils pour bien accompagner un.e mentee même si tu ne peux pas directement le/la rencontrer !



- **Ton/ta mentee ne va pas venir physiquement en classe, mais des ressources académiques en ligne vont lui être proposées par son établissement scolaire d'accueil.** Il est souvent compliqué de naviguer en ligne sur des sites internet scolaires qui ne sont pas toujours traduits, aide donc ton/ta mentee à bien trouver et bénéficier de ces cours en ligne !
- **En complément, tu peux proposer à ton/ta mentee de lui présenter en ligne tous les outils académiques nécessaires pour sa scolarité internationale à distance:** créer son compte étudiant, suivre l'emploi du temps en ligne, la messagerie, les notes, comment rendre un devoir en ligne, etc. Il est fort possible que ton/ta mentee n'utilise pas les mêmes outils dans son pays, et qu'il/elle soit un peu perdu.e.
- **Par ailleurs, comme il/elle ne sera pas présent.e en classe avec ses camarades, il/elle risque de passer inaperçu.e et de ne pas pouvoir se lier aux autres !** Aide ton/ta mentee à se présenter à sa classe et à ses professeur.e.s pour que les autres puissent lui apporter une attention particulière, et l'aider en cas de besoin.
- Comme il ne sera pas forcément simple de se lier avec des personnes de l'établissement sans être physiquement présent.e, ton/ta buddy appréciera beaucoup de pouvoir discuter en dehors des cours avec des personnes de son âge, donc **n'hésite pas lui proposer de l'appeler ou d'organiser des discussions virtuelles avec toi et tes ami.e.s !**

- Heureusement, **tu n'es pas la seule personne pouvant guider ton/ta mentee dans cette expérience interculturelle virtuelle: des associations telle que le réseau Erasmus Student Network peuvent également contribuer à enrichir sa mobilité virtuelle !** Ces associations proposent plusieurs ressources en ligne, ainsi que des activités virtuelles (visites, jeux, débats, tandems de langue, etc), dont ton/ta mentee peut bénéficier gratuitement. Ces ressources seront aussi relayées sur le Buddy System, donc tu peux les partager facilement à ton/ta mentee !

Comme tu ne pourras pas voir et discuter avec ton/ta mentee en étant physiquement avec lui/elle, la communication interculturelle va prendre un sens encore plus important, car la gestuelle et les expressions faciales vont manquer à vos discussions.

- **Limite les abréviations à l'écrit, et utilise des phrases simples et complètes autant que possible,** pour faciliter la compréhension écrite de ton/ta mentee.
- **De la même manière qu'à l'oral,** il ne faut pas trop rapidement interpréter le rythme ou la signification des messages: pense à vérifier que ton/ta mentee a bien saisi tes paroles ou que tu as bien compris les siennes !
- **Bien que cela paraisse universel, les émojis et les memes peuvent avoir plusieurs significations ou ne pas être connus de tous.** Attention en les utilisant, car ils peuvent également être sujets à interprétation.
- **Propose des discussions vocales et vidéos à ton/ta mentee,** quand vous vous sentirez à l'aise, car cela permettra de fluidifier vos échanges, et de créer des liens plus concrets ! Cela aidera aussi ton/ta buddy à améliorer sa pratique orale de cette nouvelle langue, et tu pourras l'aider à progresser.

Pour compléter ces conseils, tu peux consulter la partie  
**“Accompagner son buddy dans une nouvelle culture”**  
 car une grande majorité peut s'appliquer aux mobilités virtuelles !



# Quelques conseils pour bien démarrer avec ton ou ta buddy !

Dès que tu es matché avec ton ou ta buddy, **envoie-lui rapidement un message en te présentant pour établir le premier contact.**

Si ton ou ta buddy le souhaite, tu peux l'attendre à la gare lors de son arrivée et le guider jusqu'à son logement provisoire ou définitif.  
**Attention à ne pas se montrer intrusif !**

Tu peux bien entendu lui proposer de prendre un café ou sur ton campus pour faire plus ample connaissance ! Nous conseillons fortement de faire la première rencontre **dans un lieu public.**

Vois avec lui ou elle son itinéraire en transport pour qu'il/elle puisse rejoindre son logement et son établissement.

**Vérifie qu'il ou elle ait pu faire toutes ses démarches administratives**

Renseigne-le/la un minimum sur la culture locale : les fêtes nationales, les habitudes du campus ou les événements municipaux.

**Communique les numéros d'urgences.**

**Conseille-lui d'aller voir les relations internationales de son établissement :** pour avoir les informations pour les horaires des inscriptions administratives, connaître les dates des semaines ou journée d'intégration et avoir un maximum d'infos sur les démarches administratives

**N'hésite pas à faire une petite bucket list avec ton ou ta buddy des choses qu'il ou elle aimerait absolument faire en France !**

# Conclusion

**Tu as maintenant toutes les clés en main pour accompagner au mieux ton ou ta buddy dans sa nouvelle vie !**

Si tu as des questions, ou que tu souhaites avoir plus d'aide dans ton parrainage, tu peux contacter :

**Ton ou ta Buddy Coordinateur·rice** via la messagerie de la plateforme ou par mail

**L'équipe du Buddy System pour les questions techniques :**

[buddysystem@ixesn.fr](mailto:buddysystem@ixesn.fr)

**Si tu as une association ESN dans ta ville, tu peux également la contacter via mail ou sur la page facebook !**

**Bon parrainage !**

## Lexique

**Buddy Coordinator** : c'est la personne qui est en charge de mettre en relation les étudiant·e·s internationaux·ales et issu·e·s de la ville d'accueil. Elle sera ton point de contact en cas de problème, questions ou retour. C'est souvent aussi cette personne qui te communiquera les événements en lien avec le Buddy System.

**Buddy** : il désigne l'une des personnes du binôme mentor-mentee.

**Mentor** : étudiant·e local·e (issu·e de la ville d'accueil) accompagnant un·e étudiant·e international·e

**Mentee** : un·e étudiant·e accompagné par un·e étudiant·e local·e

**Matching** : c'est l'assemblage du binôme mentor/mentee sur la plateforme Buddy System

**Mentee**: a student supported by a local student.

**Matching**: it is how we call the linking of the duo "mentor/mentee" on the platform Buddy System

## Ressources

### Sur les démarches administratives :

**Campus France** : <https://www.campusfrance.org/fr>

**Etudiant.gouv** : <https://www.etudiant.gouv.fr/>

**Interieur.gouv** : <https://www.interieur.gouv.fr/>

**OFII** : <http://www.ofii.fr/>

**Ameli** : [etudiant-etranger.ameli.fr](http://etudiant-etranger.ameli.fr)

**Service Public** : <https://www.service-public.fr/>

### Sur l'interculturalité :

A la rencontre de soi et de l'autre, Université de Moncton, 2012 :

[https://www.umoncton.ca/publications\\_docs/SAEE-moncton/Adaptation\\_culturelle/files/assets/basic-html/index.html#page1](https://www.umoncton.ca/publications_docs/SAEE-moncton/Adaptation_culturelle/files/assets/basic-html/index.html#page1)

Guide pour réussir son expérience culturelle, AFSAFS CANADA , 2020 :

<https://www.afscanada.org/guide-pour-reussir-son-experience-interculturelle/>



**Buddy System**  
buddysystem.eu

## **CONTACTS**

**LUCIE ROMELOT**

Coordinatrice Pôle Accueil et  
Inclusion

**lucie.romelot@ixesn.fr**



Erasmus Student Network  
**France**

**ESN France**

Arsenal 6,  
76 BIS Rue de Rennes  
75006 PARIS, FRANCE

Rédigé par : Lucie Romelot, Isabelle Goyas, Léa Rombeaut,  
Relecture : Antonin Brousse, Jean Russo,  
Charlotte Simon

Mise en page : Alex Brizard

2020