

Chaque année, des milliers de femmes vivent des expériences stimulantes pour leur carrière en voyageant seules à l'étranger. Chez *MyWorldAbroad*, nous avons appris que les femmes qui ont un excellent sens de l'observation, qui ont une grande capacité d'adaptation et qui affrontent avec ouverture d'esprit et confiance les défis qui touchent aux questions de sexe et de genre, sont celles qui connaissent le plus de succès à l'étranger.

Grâce à vos connaissances et votre bon jugement, et en voyageant avec un désir sincère de vous intégrer à votre culture d'accueil, votre expérience vous permettra de revenir chez vous en vous sentant plus informée et plus forte. L'article suivant vous offre une série de conseils afin de demeurer en sécurité, heureuse et en santé, et ce peu importe votre destination.

## La recherche avant tout!

La clé de votre succès à l'étranger réside dans la recherche que vous mènerez avant votre départ. Avant de vous envoler, prenez le temps de vous informer sur le rôle des femmes et sur les questions relatives au genre dans votre pays d'accueil. Bien que l'Occident reconnaisse l'égalité des sexes, cet idéal n'est pas répandu dans le monde entier, et vous informer sur ces questions demeure le meilleur moyen de vous préparer. N'oubliez pas : la destination idéale est celle qui vous poussera à vous dépasser en mettant votre capacité d'adaptation à l'épreuve!

## S'adapter à une nouvelle réalité

Lorsque vous visitez une région éloignée, n'oubliez pas que vous explorez des facettes uniques de votre culture d'accueil, incluant les normes et attentes liées au sexe et au genre. Si vous voyagez dans une région où la situation des femmes est très différente de celle de l'Amérique du Nord, ayez pour objectif d'observer les femmes de cette région et de vous intégrer à leur monde. Portez une attention particulière à la façon dont elles s'habillent, parlent et se comportent. Soyez amicale et apprenez tout ce que vous pouvez d'elles et de leurs points de vue.

Préparez-vous à accepter les choses que vous ne pouvez changer, et à comprendre que votre aventure en est une de découvertes interculturelles. Vous n'êtes pas là pour modifier le système en place : vous êtes là pour en faire l'expérience.

## Éviter le harcèlement

Voyager à l'étranger est une expérience des plus enrichissantes : à chaque fois, vous en reviendrez transformée. Suivez ces quelques conseils afin d'être en mesure de vous concentrer exclusivement sur votre aventure interculturelle tout en évitant les complications inutiles :

- **Consommez avec modération et évitez les drogues** : Faire la fête sera sans doute un élément de votre expérience à l'étranger, mais assurez-vous de demeurer alerte et d'avoir les idées claires.
- **Tenez-vous-en aux gens que vous connaissez bien** : Lorsque vous ferez de nouvelles rencontres, prenez le temps de bien connaître cette personne avant de sortir seule avec elle.
- **Portez une tenue appropriée** : Si vous ne savez pas comment vous habiller, misez sur la modestie.
- **Ne laissez pas votre verre ou votre repas sans surveillance** : C'est une triste réalité, mais les drogues du viol sont utilisées partout dans le monde et peuvent prendre plusieurs formes.
- **Attention de ne pas trop afficher votre célibat** : Quand elles voyagent à l'étranger, les femmes célibataires ont remarqué qu'elles peuvent souvent éviter le harcèlement en portant une alliance au doigt.
- **Observez les femmes originaires de votre région d'accueil** : Où que vous soyez, surveillez les femmes de votre culture d'accueil. Comment se comportent-elles? Comment s'habillent-elles? Suivez leur exemple!

## Éviter toute autre forme de crime

Vous n'avez pas à avoir peur lorsque vous découvrez une nouvelle région du monde! Pour vivre une expérience sécuritaire et positive à l'étranger, vous n'avez qu'à faire preuve de bon jugement et à demeurer vigilante. Voici quelques conseils qui pourront vous aider :

- **Évitez de parler bruyamment en anglais ou en français** : Dans plusieurs régions du monde, on pense souvent que les gens qui parlent l'anglais ou le français ont beaucoup d'argent ou de biens précieux.

- **Ne marchez pas seule** : Si vous vous promenez seule, choisissez des rues bien éclairées ou bien marchez au milieu de la rue afin d'éviter les trottoirs. Ne marchez pas dans des endroits isolés ou une fois la nuit tombée.
- **Démontrez que vous êtes confiante** : Sachez toujours où vous allez. Si vous êtes perdue, ne paniquez pas et restez confiante. Toutefois, évitez d'utiliser votre iPhone ou un plan de ville dans la rue.
- **Gardez un œil sur vos objets de valeur** : Utilisez une ceinture porte-billets et ne transportez vos objets de valeur qu'en cas de stricte nécessité : ils seront bien plus en sécurité dans votre chambre d'hôtel, cachés dans un endroit sûr.
- **Ne partagez pas vos renseignements** : Tenez votre famille et quelques amis au courant de vos déplacements, mais évitez de partager ce genre d'information en public, en ligne ou avec des étrangers.
- **Sécurisez vos portes et fenêtres** : Ne réservez pas de chambre d'hôtel au rez-de-chaussée et évitez de laisser des fenêtres ouvertes. Les systèmes d'alarme portatifs et les butoirs permettant de bloquer une porte de l'intérieur sont des moyens efficaces de dormir en sécurité.
- **Si on vous agresse, soyez ferme** : N'hésitez pas à demander de l'aide! Si vous ne vous sentez pas en sécurité, entrez dans un magasin ou un édifice. Criez s'il le faut. Cependant, si vous êtes victime d'un vol, ne résistez pas et remettez vos biens. Votre sécurité physique et personnelle importe davantage!

## Moyens de transport

Une fois à l'étranger, vous rencontrerez des gens du coin et visiterez les grandes attractions en utilisant divers moyens de transport. Voici quelques conseils qui garantiront votre sécurité pendant vos déplacements :

- **Taxis** : Dans la plupart des métropoles du monde, le taxi est le moyen le plus rapide et le moins coûteux de vous déplacer, mais pas toujours le plus sécuritaire. Évitez de héler un taxi et utilisez plutôt une application comme EasyTaxi. N'hésitez jamais à refuser les services d'un taxi, et veillez à ce que le conducteur soit toujours activé.
- **Voitures** : Gardez les portes verrouillées et les fenêtres fermées. Dans certains pays, des voleurs peuvent vous dérober votre sac ou votre collier en passant la main par la fenêtre ouverte. Soyez vigilante au volant.
- **Transport en commun** : Les trains et autobus bondés sont les espaces de choix des vols et des agressions. Si possible, prenez place à côté d'une femme. Certaines grandes villes offrent même des sections réservées aux femmes dans leurs moyens de transport public.

## Enjeux liés à la santé des femmes

Vous n'aurez probablement pas besoin de soins médicaux pendant votre séjour à l'étranger. Il est toutefois prudent et utile de connaître les traitements et les établissements de soins de santé pour femmes qui se trouvent dans votre pays d'accueil. Voici quelques conseils pour vous aider :

- **Ciblez vos recherches sur votre pays d'accueil** : Contactez des organismes et des cliniques spécialisés en santé des femmes et demandez de la documentation récente sur la situation des soins de santé dans les pays que vous comptez visiter.
- **Prenez soin de vous** : Si vous avez besoin de soins médicaux à l'étranger, soyez sélective et veillez à ce que les standards d'hygiène soient adéquats. Avant votre départ, discutez-en avec votre médecin de famille. Une fois arrivée, essayez d'éviter l'autodiagnostic ou de traiter vous-même vos problèmes de santé.
- **Emportez vos contraceptifs** : Plusieurs pays produisent eux-mêmes leurs condoms et pilules contraceptives, mais ils peuvent être de mauvaise qualité. Faites le plein de contraceptifs avant votre départ, et assurez-vous d'en emmener une quantité suffisante.
- **Soyez futée** : Les pays en développement ont souvent un taux plus élevé d'infection par VIH. Afin de vous protéger, assurez-vous que des aiguilles neuves soient utilisées si vous recevez une injection, et protégez-vous lors de relations sexuelles en utilisant notamment le condom.

## Et pour terminer...

Aujourd'hui, on retrouve des Nord-Américaines voyageant seules aux quatre coins du monde. Indépendantes et fortes, ces femmes élargissent leurs horizons en développant leurs compétences internationales et en bâtissant de solides amitiés. Si vous êtes une jeune femme qui souhaite voyager à l'étranger, n'hésitez pas un instant, et lancez-vous dans l'aventure!

## Besoin d'information sur les options outre-mer?

*MyWorldAbroad* offre tout ce que vous devez savoir. Pour un ACCÈS GRATUIT, inscrivez-vous sur [www.myworldabroad.com/register](http://www.myworldabroad.com/register)