



Affaires mondiales
Canada

Global Affairs
Canada

Canada

Ce document peut ne pas être entièrement accessible. Pour une version accessible, prière de consulter [Voyager au féminin](#)

Voyager au féminin

LA SÉCURITÉ AVANT TOUT



Voyage.gc.ca

Voyager au féminin

LA SÉCURITÉ AVANT TOUT

Publié par Affaires mondiales Canada

Pour obtenir des exemplaires supplémentaires gratuits de la présente brochure ou pour de plus amples renseignements, consultez le site Web **voyage.gc.ca**, écrivez à l'adresse **enqserv@international.gc.ca** ou téléphonez au **1-800-267-8376** (pour les appels effectués depuis le Canada) ou au **613-944-4000**.

Cette publication est également disponible dans d'autres formats.

Les renseignements figurant dans la présente publication sont disponibles pour une utilisation personnelle ou publique non commerciale et peuvent être copiés, en tout ou en partie et par quelque moyen que ce soit, sans frais et sans autre permission d'Affaires mondiales Canada. Nous demandons seulement que l'utilisateur fasse preuve d'une diligence raisonnable en s'assurant de l'exactitude des documents copiés, qu'Affaires mondiales 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 la présente brochure sont fournis « tels quels », sans garantie d'aucune sorte, explicite ou implicite. Affaires mondiales Canada s'efforce toutefois de présenter des renseignements qui soient exacts au moment de la publication. À titre d'éditeur, le Ministère est le seul responsable de l'exactitude, de l'intégralité, de l'actualité et de la fiabilité de l'information donnée. Ces renseignements peuvent toutefois être modifiés n'importe quand et sans préavis. Pour être sûr d'obtenir les renseignements les plus récents, veuillez consulter notre site Web ou les ressources mentionnées à la section « Pour plus de renseignements ». Nous encourageons également les lecteurs à faire leurs propres recherches et à consulter des spécialistes pour en savoir plus.

© Sa Majesté la Reine du chef
du Canada représentée par le ministre
des Affaires étrangères, 2013

Cat. No.FR5-4/2013F-PDF
ISBN 978-0-660-21168-8

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	2
PARTIR DU BON PIED	2
CHOC CULTUREL	14
QUESTIONS MÉDICALES	20
RELATIONS À L'ÉTRANGER	23
MOT DE LA FIN	26
POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS	27

INTRODUCTION

Les femmes voyagent pour de multiples raisons. Qu'elles souhaitent découvrir de nouvelles contrées, explorer des occasions d'affaires ou simplement prendre du bon temps, leurs motifs ne diffèrent pas de ceux des hommes. Toutefois, lorsqu'il est question de santé et de sécurité, ainsi que des croyances religieuses et culturelles dans les pays étrangers, la situation des hommes et des femmes n'est plus du tout la même. En réalité, les femmes font face à de plus grands obstacles, en particulier lorsqu'elles voyagent seules.

Chaque année, le gouvernement du Canada vient en aide à des milliers de Canadiennes en détresse à l'étranger. Les raisons pour lesquelles elles demandent notre aide sont variées : crimes mineurs ou violents, choc culturel, piètres conditions d'hygiène, dangers et revers liés aux rencontres virtuelles internationales. Certes, les défis qui se présentent sont nombreux, mais il en est de même pour les avantages.

Toutefois, vous pouvez réduire les risques et augmenter vos chances de faire un voyage sécuritaire et réussi en vous préparant convenablement, en faisant preuve de bon sens et en respectant les différences religieuses et sociales.

Le gouvernement du Canada a conçu cette brochure pour vous

offrir des renseignements utiles et vous aider à vous préparer avant votre départ. Cette brochure présente une approche préventive et adaptée aux enjeux qui touchent les voyageuses en matière de sécurité, de culture, de santé et de société. Elle devrait être consultée de pair avec notre brochure *Bon voyage, mais... Renseignements indispensables aux voyageurs canadiens*.

Nous vous souhaitons un voyage agréable et sans ennui!

PARTIR DU BON PIED

Soyez au courant des risques

Plus vous en saurez sur votre destination, plus votre voyage sera sécuritaire et agréable. Avant votre départ, procédez à une évaluation complète des risques de chaque pays où vous comptez vous rendre.

Cela vous aidera à choisir une destination où vous vous sentirez en sécurité et dans votre zone de confort. Si vous doutez de votre capacité à affronter les défis et les dangers d'un pays en particulier, rayez-le de votre liste.

Dans cette évaluation, vous devrez tenir compte, entre autres, à titre de voyageuse, de la sécurité, des conditions liées à la santé, du contexte politique et économique, des lois locales, ainsi que des coutumes et des normes culturelles (y compris le rôle de la femme) de votre pays de destination. Par exemple, certains pays souscrivent à une interprétation stricte de la charia, ou du droit islamique, ce qui pourrait avoir une incidence sur les droits et les obligations des femmes. Il faut garder à l'esprit le fait que certaines activités légales au Canada, comme le port du bikini ou les relations sexuelles préconjugales, pourraient être illégales dans un pays étranger. En vous fondant sur vos recherches, élaborer une stratégie de gestion des risques en identifiant les dangers

possibles et les précautions à prendre.

- Vérifiez d'abord si un Avertissement a été émis sur le pays en question, puis renseignez-vous sur la sécurité, les lois et les coutumes locales, les conditions liées à la santé et les exigences d'entrée de votre éventuelle destination (**voyage.gc.ca/conseils**).
- Pour obtenir des renseignements sur les conditions liées à la santé dans les pays, consultez les Conseils de santé aux voyageurs (**voyage.gc.ca/sante**).
- Faites des recherches supplémentaires en consultant des guides de voyage, des bulletins d'information, des magazines et des sites Web consacrés aux voyageuses. Ces ressources offrent des renseignements exhaustifs sur les questions de santé, de sécurité, de culture et de bien-être émotionnel qui touchent les voyageuses.

Préparez-vous à l'avance

Une préparation minutieuse est la clé d'un voyage sécuritaire et réussi. En vous préparant convenablement, vous éviterez les désagréments plus tard.

Avant de quitter le Canada :

- Lisez la brochure sur la sécurité en voyage *Bon voyage, mais... Renseignements indispensables aux voyageurs canadiens* (voir **voyage.gc.ca/publications**).
- Obtenez un passeport canadien valide et tous les visas nécessaires pour chaque pays sur votre itinéraire. Soyez attentive aux conditions qui s'appliquent à chaque visa, car dans certains pays vous risquez de vous faire arrêter si vous ne respectez pas ces conditions.
- À titre de prévention contre la perte ou le vol, confiez des photocopies de vos documents de voyage importants à votre famille ou à vos amis au Canada. Si vous le pouvez, numérisez tous vos documents et envoyez-les à une adresse électronique personnelle à laquelle vous avez accès n'importe où.
- Souscrivez une assurance voyage qui couvre tous les frais médicaux en cas de maladie ou de blessures (y compris l'hospitalisation à l'étranger et l'évacuation médicale), la perte ou le vol d'objets de valeur, les dommages aux bagages, ainsi que l'annulation ou l'interruption de vols.
- Envisagez de suivre un cours d'autodéfense s'adressant expressément aux femmes. Vous entreprendrez ainsi votre voyage avec plus de confiance.
- Utilisez le service d'Inscription des Canadiens à l'étranger, à l'adresse **voyage.gc.ca/inscription**.
- Conservez une carte de coordonnées d'urgence pour être en mesure de rejoindre l'ambassade ou le consulat du Canada le plus proche dans votre pays de destination (voir **voyage.gc.ca/carte**), au cas où vous éprouveriez des problèmes pendant votre séjour.

Voyagez léger

Dans la mesure du possible, évitez les bagages inutiles, de façon à vous protéger contre la perte ou le vol d'argent ou

d'objets de valeur. Vous serez beaucoup moins vulnérable et plus indépendante si vous n'avez pas à porter de lourds bagages.

- Le sac à main ou sac de jour idéal se transporte facilement et dispose de compartiments intérieurs munis d'une fermeture à glissière pour une sécurité accrue, d'un verrou pour chaque poche et d'une large bandoulière. La meilleure façon de porter votre sac est de le placer devant vous, près de votre corps, hors de la portée des voleurs. Transportez seulement des articles légers et que vous pouvez vous permettre de perdre.
- Faites en sorte d'avoir au moins une main libre en tout temps. Il pourrait être utile de porter des pantalons cargo ou une veste avec plusieurs poches pour y ranger des documents et des articles de voyage. Soyez attentive à ce qui vous entoure et méfiez-vous des voleurs de sacs et des voleurs de portefeuilles.
- Évitez de vous afficher avec des appareils photo, des bijoux ou autres accessoires d'apparence luxueuse qui risquent de vous faire paraître comme une touriste fortunée.
- Méfiez-vous de la fraude liée aux cartes de crédit. Ne laissez jamais votre carte de crédit sans surveillance.
- Utilisez une ceinture porte-billets ou une pochette se portant autour du cou pour cacher tous les articles qui sont difficiles à remplacer et essentiels à votre voyage : passeport, billets d'avion, cartes de crédit et de débit, chèques de voyage, argent, copie de votre police d'assurance, ordonnances et coordonnées de votre médecin.
- Conservez dans votre valise des photocopies de tous vos documents de voyage importants, au cas où les originaux seraient volés ou perdus.
- Utilisez une petite valise à roulettes ou un sac à dos pour un voyage de longue durée, et un petit sac de jour ou un sac fourre-tout pour de plus courtes excursions. Fermez vos bagages à clé en tout temps. Conservez deux jeux de clés.
- Utilisez des étiquettes à bagages sur lesquelles les voleurs et les arnaqueurs ne pourront pas lire vos coordonnées personnelles.

- Faites vous-même vos valises et ne les laissez jamais sans surveillance lorsque vous voyagez. Méfiez-vous des personnes qui pourraient tenter d'introduire des articles dans vos poches ou vos bagages. Ne traversez jamais la frontière avec des articles, même pas une enveloppe, pour une autre personne.

Protégez-vous contre le crime

Protégez-vous en sachant comment éviter les ennuis.

- Choisissez bien les personnes auxquelles vous faites confiance. Soyez à l'affût des criminels (tant les femmes que les hommes) qui ciblent les voyageuses. Seuls ou en groupes, ils se font souvent passer pour de bons samaritains, ou créent une diversion pour dévaliser leurs victimes. Méfiez-vous également de vos « nouveaux amis », y compris les habitants de l'endroit, les autres voyageurs et même les Canadiens que vous rencontrez à l'étranger. Soyez au courant des dangers que représente le trafic de main-d'œuvre ou d'êtres humains à des fins d'exploitation sexuelle. Les trafiquants d'êtres humains recrutent souvent des étrangères à l'aide de petites annonces frauduleuses pour des emplois d'hôtesse, de mannequin, de bonne d'enfants, de femme de chambre ou d'autres emplois qui semblent légitimes.
- Évitez de vous afficher comme touriste, ou de donner l'impression que vous êtes perdue ou vulnérable. Sachez où vous allez, ce que vous faites et comment revenir à votre point de départ. Ayez toujours sur vous l'adresse ou une carte d'affaires de l'endroit où vous logez. Étudiez à l'avance le plan des rues avant de sortir, et évitez de le consulter dans un lieu public (ou faites-le en le cachant sous un journal). Si vous êtes perdue, tentez de vous orienter en demandant les directions à un policier, un commerçant ou une autre femme, ou en téléphonant à votre hôtel ou auberge.
- N'utilisez que les compagnies de taxi légales et reconnues. Ne prenez jamais un taxi dont le chauffeur vous approche dans l'aire des arrivées d'un aéroport. Ces services sont souvent illégaux

Prévenir les agressions sexuelles

Les risques d'agression sexuelle sont présents partout dans le monde. La meilleure façon de les éviter est de prendre les précautions nécessaires.

- Ne laissez jamais de nourriture ou de boissons sans surveillance, et ne les confiez pas à des étrangers. Méfiez-vous des collations, boissons, gommes à mâcher ou cigarettes offertes par de nouvelles connaissances. Elles pourraient contenir de la drogue, et les cas de viol commis à l'aide de drogues sont courants partout dans le monde. Les « drogues du viol » (en général, des somnifères délivrés sur ordonnance) sont insipides et incolores, et peuvent vous rendre inconsciente et sans défense. L'alcool demeure la drogue la plus utilisée dans les cas d'agression sexuelle.
- Si vous vous sentez bizarre, malade ou intoxiquée sans raison apparente, demandez à un ami ou à une personne de confiance de vous emmener dans un endroit sûr. Si vous êtes seule, appelez le service de police local, un hôpital ou le bureau du gouvernement du Canada à l'étranger le plus proche de vous.
- Soyez au courant des risques de vous retrouver seule avec des hommes inconnus. Pensez-y deux fois avant de quitter un bar ou une fête avec une personne que vous venez de rencontrer, ou d'accepter de sortir seule avec un homme, en particulier dans les sociétés où les sorties romantiques sans chaperon sont considérées comme taboues.
- Méfiez-vous de quiconque encombre votre espace personnel, ignore vos protestations ou tente de vous faire sentir honteuse de refuser ses avances.
- Si vous vous sentez menacée, n'hésitez pas à attirer l'attention sur vous en criant et en faisant une scène.
- Reportez-vous à la section « Gérer le harcèlement sexuel » à la page 15 pour savoir quelles autres précautions prendre.

et pourraient ne pas être sécuritaires. Demandez au personnel de votre hôtel de vous recommander une compagnie de taxi reconnue et évitez de héler un taxi sans permis dans la rue. Dans certaines villes, notamment Londres, Le Caire et Moscou, des compagnies de taxi offrent des voitures réservées exclusivement aux femmes.

Dans la mesure du possible, essayez de prendre un taxi en compagnie de quelqu'un en qui vous avez confiance.

- Ne faites pas d'autostop et ne montez jamais en voiture avec des inconnus. L'autostop n'est sécuritaire dans aucun pays du monde, en particulier pour les femmes.
- Si vous vous déplacez en voiture, verrouillez toujours les portières pour empêcher les pirates de la route et les voleurs d'embarquer avec vous. Lorsque le réservoir à essence est à moitié vide, remplissez-le afin d'éviter de tomber en panne dans un endroit dangereux. Envisagez également d'emporter un téléphone cellulaire ou d'en acheter un sur place, et assurez-vous d'avoir un numéro de téléphone

d'urgence au cas où votre voiture tomberait en panne ou que vous vous retrouveriez en danger. Ne faites jamais monter d'autostoppeurs. Ne sortez jamais de votre véhicule si un autre vous heurte; les voleurs simulent parfois un accident pour voler une voiture ou dévaliser ses occupants. Restez où vous êtes en attendant la police.

- Laissez tout article important dans le coffre-fort de votre hôtel. Évitez d'emporter des objets de valeur à la plage ou à la piscine, et si vous le faites, ne les laissez jamais sans surveillance lorsque vous vous baignez. Emportez seulement les articles essentiels, comme votre argent et votre clé de chambre, et mettez les dans un contenant imperméable muni d'une courroie pour le porter autour du cou ou du poignet.
- Demeurez vigilante et à l'affût de ce qui se passe autour de vous. Buvez de façon modérée; ne consommez pas et ne transportez pas de stupéfiants, et ne vous impliquez pas dans leur trafic.
- N'hésitez pas à faire une scène. Un coup de sifflet aigu

ou un cri perçant peuvent être utiles pour chasser un agresseur, dissuader un intrus ou appeler à l'aide. Vous voudrez peut-être porter un collier muni d'un sifflet ou une alarme de sécurité personnelle qui émet un son aigu.

Si vous voyagez seule

Voyager seule a ses avantages. Vous pouvez vous déplacer à votre propre rythme, avoir un contact plus direct avec les cultures étrangères et vous faire de nouveaux amis plus facilement. Cependant, dans certaines régions du monde, une voyageuse seule peut aussi attirer une attention non désirée ou se heurter à des obstacles considérables. Par exemple, dans certains pays où la charia est appliquée de façon stricte, il se peut que les femmes n'aient pas le droit de conduire, de voyager seules ou même de sortir en public sans être accompagnées par un proche de sexe masculin ou un groupe de femmes.

Si vous voyagez seule, vous voudrez peut-être choisir des pays qui ont une attitude moins stricte envers les voyageuses autonomes, et où les défis seront moins grands.

Sinon, il serait peut-être sage de faire équipe avec une amie. Il est en effet souvent plus sécuritaire de voyager accompagnée.

Lorsque vous voyagez seule, tenez compte des mesures de sécurité suivantes :

- Évitez de vous retrouver dans des situations où vous seriez isolée et vulnérable. Lorsque vous voyagez en autobus ou en train, prenez place à côté d'une femme. Dans un taxi, assoyez-vous sur la banquette arrière, derrière le chauffeur. Évitez les cabines de train où vous êtes la seule passagère. N'allez jamais marcher, courir ou partir en excursion seule dans des endroits isolés, en particulier la nuit.
- Si vous partez seule pour la journée, laissez une note dans votre chambre indiquant votre destination. Si vous ne rentrez pas comme prévu, cette information faciliterait les recherches.
- Prenez des précautions supplémentaires si vous sortez le soir. Il faut comprendre que, dans plusieurs régions du monde, les femmes « respectables » ne sortent pas seules après la

tombée de la nuit. Le fait de passer outre à cette coutume risque de vous mettre en danger. Informez quelqu'un de l'endroit où vous allez et de l'heure à laquelle vous rentrerez. Si vous sortez pour le repas du soir, choisissez un restaurant à proximité de l'endroit où vous logez, ou faites venir un taxi pour l'aller et le retour. Si vous souhaitez prendre part à la vie nocturne d'une ville étrangère, envisagez de vous joindre à un tour guidé.

- Ne révélez pas l'endroit où vous logez ou vos plans de voyage à une personne en qui vous n'avez pas entièrement confiance.

Un havre sûr

Un des principaux objectifs d'une voyageuse est de trouver un hébergement sécuritaire.

- Partez en début de journée, de façon à avoir suffisamment de temps pour trouver un endroit qui vous convienne avant la tombée de la nuit. Encore mieux, réservez votre hébergement à l'avance, en particulier si vous devez arriver tard le soir. Ainsi, vous n'aurez pas à vous soucier de trouver un hôtel dans les rues sombres d'une ville étrangère.
- Assurez-vous de vous sentir en sécurité dans votre hôtel et dans le quartier. Demandez toujours à voir la chambre avant de la prendre. La porte se verrouille-t-elle convenablement? Y a-t-il des trous dans la porte ou les murs qui pourraient servir à un voyeur? Y a-t-il des alarmes à incendie et des voies d'évacuation? Vous sentez-vous en sécurité? Ne logez pas à un endroit où vous ne vous sentez pas à l'aise.
- 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.
- Soyez au courant des risques liés aux hébergements bon marché, tels que les auberges et les aires de camping. Ne laissez jamais vos objets de valeur ou vos documents de voyage dans votre chambre, et gardez-les près de vous lorsque vous dormez dans un dortoir. Rappelez-vous que le fait de camper seule ou d'accepter l'hospitalité offerte par un inconnu pourrait vous attirer des ennuis.

Si le pire se produit

Si vous êtes victime d'un vol, d'une agression sexuelle ou d'un autre crime violent pendant votre séjour à l'étranger, prenez les mesures suivantes :

- Communiquez immédiatement avec le service de police local, et assurez-vous qu'un rapport est déposé, même si l'agresseur vous a seulement menacée. Informez les agents consulaires de l'ambassade ou du consulat du Canada le plus proche. Ils pourront vous appuyer pendant le processus, et vous aider à trouver un soutien pour faire face aux répercussions affectives, sociales, médicales et juridiques de l'agression (voir la section « Services consulaires d'urgence » à la page 12).
- Si vous ne pouvez pas vous rendre immédiatement au poste de police, écrivez tous les détails dont vous vous souvenez sur l'agression. Si possible, prenez des photos de vos blessures visibles.
- Afin de préserver les preuves d'une agression sexuelle, essayez de ne pas vous laver, de vous brosser les dents ou d'utiliser la toilette avant de signaler l'agression.
- Demandez une assistance médicale même si vous ne présentez pas de signes de violence physique. Il est important de consulter un professionnel de la santé afin de déterminer vos blessures, ainsi que les risques de contraction de maladies transmissibles sexuellement et les risques de grossesse.
- Prenez des arrangements pour communiquer avec votre famille et vos amis au Canada et les rassurer sur votre état.
- Pour vous aider à surmonter le traumatisme, discutez de l'incident avec votre famille, vos amis ou un conseiller professionnel.

- Même si vous choisissez les hôtels de luxe de préférence aux auberges bon marché, vous devez faire preuve de vigilance en tout temps.

Assurez-vous que la porte est verrouillée, même lorsque vous êtes à l'intérieur. Pour plus de sécurité, envisagez de vous procurer un butoir en

Services consulaires d'urgence

Si vous éprouvez des problèmes à l'étranger, rappelez-vous que le gouvernement du Canada est prêt à vous aider en tout temps. Pour obtenir une aide d'urgence pendant les heures de bureau, communiquez avec l'ambassade ou le consulat du Canada le plus proche. En dehors de ces heures, communiquez avec le Centre de surveillance et d'intervention d'urgence à Ottawa.

Bien sûr, notre capacité d'intervention a ses limites, mais nous pouvons offrir aux voyageuses les services suivants, entre autres :

- Fournir des conseils et les coordonnées des services policiers et médicaux de la région si vous êtes victime d'un vol, d'une agression sexuelle ou d'un autre crime.
- Aider en cas d'urgence médicale en fournissant une liste de médecins et d'hôpitaux de la région.
- Fournir une liste d'avocats de la région.
- Remplacer les passeports perdus, volés, endommagés ou expirés.

Voir la page 27 pour obtenir des détails sur les endroits où demander des services consulaires d'urgence.

caoutchouc qui peut être installé sur n'importe quelle porte ouvrant vers l'intérieur. N'ouvrez jamais la porte à qui que ce soit sans prendre d'abord les précautions nécessaires. Regardez qui est à la porte en utilisant l'œil magique ou la chaîne de la porte. Même si un visiteur affirme être un membre du personnel,

demandez toujours à la réception si cette personne a effectivement le droit d'entrer dans votre chambre.

- Ne laissez jamais une fenêtre ouverte, surtout si votre chambre est située au rez-de-chaussée ou dispose d'un balcon.
- N'oubliez pas qu'une personne peut se cacher dans une cage d'escalier

puis aller et venir sans être vue. Par ailleurs, ne prenez l'ascenseur que si vous vous sentez en sécurité.

- Ne révélez jamais à des inconnus l'endroit où vous logez. Ne dévoilez jamais le numéro ou l'emplacement de votre chambre. Au moment de l'enregistrement, n'utilisez que votre première initiale, sans titre de politesse (Mme, Mlle). Refusez la chambre si le préposé à l'enregistrement prononce à haute voix votre nom ou le numéro de la chambre. Une personne à portée de voix pourrait se servir de cette information pour vous appeler ou tenter d'accéder à votre chambre. Cachez votre clé afin d'éviter qu'une personne ne prenne votre numéro de chambre en note.

Garder le contact

- Inscrivez-vous auprès du service d'Inscription des Canadiens à l'étranger, de façon à ce que le gouvernement du Canada puissent vous joindre et vous aider en cas d'urgence à l'étranger, ou vous informer d'une urgence touchant vos proches au Canada.

L'inscription est volontaire, gratuite et pourrait même vous sauver la vie. De plus, les renseignements que vous donnez demeurent confidentiels et sont utilisés conformément aux dispositions de la *Loi sur la protection des renseignements personnels du Canada*. Inscrivez-vous en ligne à **voyage.gc.ca/inscription**.

- Entrez en contact avec le réseau des femmes. Communiquez avec d'autres voyageuses par l'entremise d'associations internationales et de réseaux sociaux. Parcourez les listes de clubs et d'organisations de Canadiennes établies sur place. Les membres de ces groupes peuvent s'avérer une excellente source d'information. Communiquez avec des femmes qui ont récemment visité votre futur pays de destination; elles pourront vous parler de leur propre expérience et vous faire part de leurs suggestions et des dangers dont vous

devriez peut-être tenir compte. Prenez note des hôtels, des gîtes touristiques et des restaurants qu'elles recommandent. Demandez-leur si elles ont des amis dans le pays en question, ou si elles connaissent des organisations avec lesquelles vous pourriez communiquer une fois sur place.

- Demeurez en contact avec votre famille et vos amis au Canada, en particulier si vous voyagez seule. Que ce soit par courriel, par des sites de réseaux sociaux, par téléphone, par télécopieur ou par lettres, informez-les de l'endroit où vous vous trouvez et où vous prévoyez aller.
- Même si vous voyagez seule, il serait sage de nouer des liens avec d'autres femmes pendant votre séjour. Vous ferez ainsi partie d'un groupe qui deviendra votre réseau de soutien à l'étranger. Il se peut également qu'une conversation avec une autre femme pendant un long voyage en train ou en avion fasse naître une confiance suffisante pour l'inviter à

partager un taxi ou à voyager avec vous temporairement. Profitez de sa compagnie, mais soyez prudente : ne lui communiquez pas de renseignements personnels et évitez de lui vouer une confiance aveugle.

CHOC CULTUREL

Apprendre à s'adapter

Pendant votre séjour à l'étranger, il se peut que vous ayez de la difficulté à vous passer des droits et des privilèges tenus pour acquis au Canada. Le rôle que l'on attribue aux femmes dans certaines cultures pourrait même vous sembler insultant et injuste.

Parmi les défis auxquels les femmes peuvent être confrontées, on compte le peu d'accès à des femmes médecins, le traitement discriminatoire que réservent parfois les autorités locales aux femmes et la ségrégation selon le genre (dans certains pays, par exemple, les femmes et les hommes doivent s'asseoir chacun de leur côté dans les transports en commun et fréquenter des hôpitaux différents). Dans les sociétés

musulmanes, il se peut que le statut de la femme dépende de l'interprétation de la charia : elle peut y être tenue en haute estime, mais on s'attend néanmoins à ce qu'elle se fasse discrète, qu'elle ait un rôle bien défini et que sa liberté de mouvement soit limitée.

Même si vous ne devriez pas être forcée de vous conformer à des normes qui vous semblent inacceptables, il est important de vous montrer sensible à la culture étrangère.

- **Soyez prête à vous adapter.** Plus vous vous adapterez aux différentes normes culturelles et plus vous vous montrerez sensible aux traditions locales, plus vos voyages seront enrichissants et sécuritaires. Vous serez également traitée avec un plus grand respect et votre passage sera moins remarqué. En adaptant vos tenues vestimentaires et votre comportement, vous serez plus en mesure de communiquer aisément avec la population locale. Par exemple, certains gestes de communication non verbale (langage corporel et gestes de la main) considérés

inoffensifs au Canada pourraient être interprétés différemment ou jugés insultants dans certaines cultures étrangères, et les démonstrations d'affection en public pourraient être carrément taboues.

- **Faites des recherches.** Renseignez-vous le plus possible sur la culture, les coutumes locales ainsi que les rôles des femmes et des hommes dans votre pays de destination. Communiquez avec des femmes qui sont nées et qui ont grandi dans ce pays, ou qui y ont voyagé fréquemment. Elles sont les guides idéales pour savoir comment se comporter et s'habiller dans cette culture. Sachez à quoi vous attendre et préparez-vous au plus grand nombre d'éventualités possibles.

Gérer le harcèlement sexuel

Le traitement jugé normal et acceptable que l'on réserve aux femmes varie grandement d'une culture à l'autre. Les Canadiennes sont souvent mal à l'aise face au comportement des hommes de certains pays, où le fait de siffler, de reluquer, de traquer, d'épier, de toucher, de pincer une

Questions concernant les voyages à l'étranger

- Est-ce sécuritaire d'aller là?
- Est-ce que je risque d'être malade?
- Avec qui puis-je communiquer pour obtenir une aide d'urgence?
- Le gouvernement du Canada peut-il me faire libérer d'une prison étrangère?
- Que dois-je faire si je perds mon passeport?
- Dois-je payer de l'impôt sur un revenu gagné à l'étranger?
- Que puis-je rapporter au Canada?

Réponses :

Voyage.gc.ca

femme ou de lui faire des propositions suggestives n'est pas considéré comme du harcèlement, mais comme une forme acceptable d'attention masculine. En raison, notamment, de l'idée fautive et largement répandue que les femmes occidentales sont racleuses et de mœurs légères, une Canadienne peut être vue comme une proie facile, surtout si son apparence

diffère de celle des femmes du pays et si elle voyage seule.

Les stratégies suivantes vous aideront à gérer le harcèlement sexuel.

- **Comportez-vous avec assurance.** Donnez l'impression que vous savez exactement où vous allez et ce que vous faites, même si vous êtes perdue. De plus, tâchez d'adopter une attitude réservée. Dans certaines cultures, le simple fait d'être amicale ou extravertie, ou même de sourire ou d'entamer la conversation, peut être interprété comme de la drague ou une proposition sexuelle. Si un homme vous aborde, ne vous sentez pas obligée de lui répondre. Si une personne vous rend mal à l'aise, gardez votre sang-froid et retirez-vous immédiatement de la situation.
- **Évitez les contacts visuels.** Dans certaines cultures, le fait d'échanger un regard avec un homme peut indiquer que vous souhaitez sa compagnie. Une solution simple est de porter des verres fumés dans les endroits publics.

- **Faites comme les femmes du pays.** Si elles ne s'assoient pas seules dans les cafés ou les parcs, ou si elles ne portent pas des débardeurs ou des minijupes, ne le faites pas non plus. Évitez de porter des vêtements ajustés qui pourraient être considérés provocants. Si vous avez des cheveux clairs et que vous voyagez dans un pays où la plupart des femmes ont les cheveux foncés, il se pourrait que vous attiriez sur vous une attention non désirée. Pensez à porter un foulard ou un chapeau.

- **Portez une (fausse) alliance.** Ayez également sur vous une photo de votre mari (ou d'un mari imaginaire), que vous pourrez montrer aux prétendants persistants. Le fait de vous afficher comme femme mariée permettra de vous faire moins remarquer et de repousser les avances non désirées.

- **Soyez vigilante lorsque vous empruntez les transports en commun.** Les autobus et les trains bondés peuvent être propices aux comportements antisociaux. Certains hommes profitent de l'occasion pour harceler les

passagères. Si cela vous arrive, faites une scène. Pointez le harceleur du doigt et protestez à haute voix. Il est probable qu'il s'éclipsera. Pour éviter ce type d'avances, songez à prendre un siège réservé ou insistez pour vous asseoir à côté d'une femme. Les services d'autobus ou de métro de certaines villes offrent des sections réservées aux femmes. C'est le cas, par exemple, à Tokyo, à Mumbai, à Mexico, à Jakarta et à Rio de Janeiro.

Pour affaires seulement

Le succès des Canadiennes qui voyagent à l'étranger pour affaires augmentera en fonction de leur connaissance des usages sociaux et des tabous dans les milieux de travail étrangers.

- Il faut comprendre que, dans de nombreuses régions du monde, le rôle principal de la femme est à la maison, et que la notion de femme de carrière est très inhabituelle.
- Familiarisez-vous le plus possible avec les coutumes et le protocole à respecter dans les milieux d'affaires de votre pays de destination, surtout si les femmes y

occupent rarement des postes de haute direction.

- 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.
- Prenez note que, dans certaines sociétés, il est interdit pour une femme de toucher un homme en public. Dans le doute, attendez que l'homme vous donne la main.
- Ayez une tenue vestimentaire appropriée. Si les femmes du pays ne portent pas de pantalon au bureau, vous devriez les imiter. Portez des chaussures qui vous permettent de rester debout

En Arabie saoudite, les femmes doivent porter l'*abbaya* (long 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 masculin.

pendant de longues périodes et de marcher vite au besoin.

- Sachez que, dans certaines cultures, vous pourriez vous retrouver assise avec les femmes pour le repas du soir, même si vous faites affaire avec des hommes pendant la journée. Il se peut également que les hommes évitent de rester seuls avec vous dans les pays où les personnes de sexe opposé qui ne sont pas de la même famille ne restent généralement pas seuls ensemble.
- Il faut comprendre aussi que dans certaines sociétés, les hommes d'affaires considèrent qu'il est acceptable de vous faire la cour ou de vous faire des propositions. Il suffit de refuser avec fermeté.

Tenue vestimentaire

Les codes vestimentaires varient grandement d'une culture à l'autre. Ils sont souvent fondés sur des croyances religieuses et morales remontant aux temps anciens. Dans certaines sociétés, faire fi de ces coutumes pourrait être strictement interdit et vous mettre en danger.

Atténuer le choc culturel

Plusieurs personnes éprouvent un sentiment de déracinement et de malaise lorsqu'elles sont à l'étranger, en particulier si elles sont en contact prolongé avec une culture étrangère. Les répercussions du choc culturel peuvent aller d'une légère irritabilité à un important sentiment d'aliénation, ce qui pourrait avoir une incidence sur votre santé mentale. L'une des meilleures stratégies d'ajustement est de faire un effort conscient pour vous sentir plus à l'aise dans votre nouveau milieu.

Pour obtenir d'autres conseils sur la façon de surmonter le choc culturel, visitez le site suivant :

voyage.gc.ca/chocculturel

- Avant de partir, renseignez-vous sur ce que portent les femmes dans votre pays de destination et apportez les vêtements appropriés.
- Optez pour la sobriété (ou même, habillez-vous de façon très conservatrice) si vous souhaitez passer inaperçue. Les codes vestimentaires sont particulièrement stricts dans certaines sociétés dominées par les hommes; le fait d'avoir les épaules dénudées, ou de porter un pantalon court, une minijupe ou des vêtements provocants pourrait être considéré comme une insulte. Un châle pourrait être un article inestimable à emporter. Une jupe longue pourrait aussi se révéler utile; cet article est non seulement sobre, mais aussi pratique si vous devez utiliser une toilette en position accroupie!
- Sachez que, dans certains pays du Moyen-Orient, vous pourriez avoir à couvrir complètement votre corps, à l'exception possible de vos mains et de votre visage. Apportez des pantalons de lin qui ne sont pas trop serrés, une tunique à manches longues, ainsi que tout accessoire obligatoire pour couvrir la tête ou le visage, comme un hidjab, un tchador ou un niqab. Apportez également des sandales et des chaussures

au cas où vos pieds devraient être couverts.

- Choisissez une tenue appropriée lorsque vous visitez un lieu à caractère religieux. Apportez un fichu ou un châle au cas où vous devriez vous couvrir la tête, les épaules ou les bras. Ne portez jamais de chaussures dans une mosquée, ou dans un temple bouddhiste ou hindou.
- Renseignez-vous sur les lois locales relatives à la baignade nue ou en monokini avant de vous déshabiller, même sur les plages les plus isolées.

Vous voyagerez avec des enfants?

Consultez notre fiche de renseignements *Voyager avec des enfants* (qui comprend notamment un modèle de lettre de consentement), ainsi que la section « Enfants et voyage » de notre site Web, à l'adresse voyage.gc.ca/enfant.

QUESTIONS MÉDICALES

Restez en bonne santé

Que vous soyez une mère allaitante, une dirigeante d'entreprise ou une aventurière d'âge mûr, vous devrez faire face aux problèmes de santé qui touchent tout particulièrement les femmes en voyage.

- Consultez notre brochure gratuite *Un bon départ – Un guide santé à l'intention des voyageurs canadiens* pour obtenir des conseils sur l'importance de subir une évaluation de santé personnelle effectuée par votre médecin ou par une clinique santé-voyage, la souscription à une assurance-maladie de voyage, les médicaments d'ordonnance, la vaccination, les maladies tropicales et d'autres sujets essentiels sur la santé en voyage.
- Vous voudrez peut-être vous munir d'une provision de condoms pour empêcher une grossesse non désirée et vous protéger des maladies transmissibles sexuellement, même si vous n'avez pas l'intention d'avoir de nouveaux partenaires.

Sachez que, dans certains pays, il pourrait s'avérer impossible d'avoir accès à des condoms.

- Apportez une provision suffisante de produits d'hygiène féminine, tels que des tampons et des serviettes sanitaires. Ils pourraient être difficiles à trouver dans certaines régions du monde. Si vous devez utiliser une toilette en position accroupie sans accès à de l'eau courante, il serait sage d'apporter un gel désinfectant et du papier hygiénique supplémentaire (il pourrait se faire rare à l'extérieur des hôtels).
- Si vous êtes prédisposée aux infections vaginales, vous y serez particulièrement vulnérable dans les climats chauds et humides. Une mesure préventive consiste à porter des sous-vêtements de coton qui ne sont pas trop serrés, et de choisir une jupe plutôt qu'un pantalon. Apportez un médicament approprié pour combattre l'infection, car vous pourriez ne pas en trouver dans certains pays.
- Réduisez les risques de contracter une cystite (une infection des voies urinaires et de la vessie) en buvant

beaucoup d'eau purifiée, en particulier dans les climats chauds.

- 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.
- N'oubliez pas d'emporter des lunettes ou des verres de contact de rechange.

Conseils à l'intention des futures mères

- Si vous prévoyez voyager pendant une grossesse, consultez votre médecin suffisamment à l'avance, surtout si vous prenez l'avion.
- Vérifiez votre police d'assurance voyage pour être certaine qu'elle couvre les frais relatifs à la grossesse, à l'accouchement prématuré ou à terme, et aux soins néonataux.
- Avant de réserver un vol, renseignez-vous sur les règlements des transporteurs aériens concernant les passagères enceintes. Au Canada, les transporteurs aériens autorisent la femme enceinte à voyager jusqu'à la

- 35^e semaine de grossesse, pourvu qu'elle soit en bonne santé et qu'elle n'ait pas d'antécédents de naissance prématurée. Les règlements à ce sujet varient d'un pays à l'autre. Vous pourriez avoir besoin d'une lettre de votre médecin attestant de l'étape à laquelle vous êtes rendue dans votre grossesse.
- Demandez un siège près de l'allée, et tâchez de vous lever, de marcher ou d'étirer vos jambes régulièrement pendant les longs vols. Les femmes enceintes sont prédisposées à la formation de caillots sanguins.
 - Buvez beaucoup d'eau pour éviter la déshydratation qui pourrait être causée par la sécheresse de l'air dans les avions.
 - Prévoyez des haltes supplémentaires pour vous reposer pendant les longs voyages; vous permettrez ainsi à votre corps de se remettre de l'effort accru lié au voyage.
 - Dans la mesure du possible, évitez de vous rendre dans des régions touchées par le paludisme. Même si elles prennent des antipaludiques, les femmes enceintes sont particulièrement vulnérables à cette maladie, qui tend à être plus grave dans leur cas.
 - Évitez d'utiliser de l'iode pour purifier l'eau. Ce produit pourrait avoir un effet nocif sur la thyroïde du fœtus.

Voyager avec un conjoint de même sexe

Bien que le mariage de conjoints de même sexe soit légal au Canada, de nombreux pays ne reconnaissent pas ce type d'union. Un couple du même sexe qui se présente aux autorités frontalières d'un pays comme étant un couple marié pourrait se voir refuser l'entrée dans le pays en question.

En outre, l'homosexualité et le lesbianisme sont considérés comme des crimes dans certains pays, et les risques de discrimination ou de châtement pourraient nuire à vos projets. Pour plus de renseignements à ce sujet, consultez nos Conseils aux voyageurs et avertissements, ou encore l'ambassade ou le consulat de votre pays de destination au Canada.

- Évitez les destinations situées à haute altitude, où le fœtus pourrait manquer d'oxygène, en particulier pendant le premier trimestre de votre grossesse.
- Si vous prévoyez accoucher à l'extérieur du Canada, identifiez d'abord un hôpital local ou un centre de naissance dont les normes de qualité sont comparables à celles du Canada, si possible. Apportez une large provision de couches, car vous pourriez avoir de la difficulté à en trouver dans votre pays de destination. Si vous prévoyez allaiter votre bébé, suivez l'exemple donné par les femmes du pays, car les pratiques à cet égard varient de culture en culture. Dans le doute, allaitez votre bébé dans un endroit privé.
- Pour obtenir des renseignements sur la citoyenneté des enfants nés de parents canadiens à l'étranger, consultez notre publication *La double citoyenneté – Ce que vous devez savoir* sur voyage.gc.ca/publications.
- Pour plus d'information sur les voyages et la grossesse, consultez voyage.gc.ca/sante.

RELATIONS À L'ÉTRANGER

Les promesses et les dangers d'une romance internationale

Une relation avec un partenaire étranger peut s'avérer aussi parfaite que vous l'aviez imaginé, mais il se peut aussi qu'elle se solde par la déception, ou même qu'elle vous mette en danger. Les agents consulaires viennent souvent en aide à des Canadiennes qui se heurtent à des problèmes de cette nature à l'étranger, qu'il s'agisse d'arnaques liées à des rencontres virtuelles, de violence conjugale ou de différends liés à la garde d'enfants.

Soyez prudente si vous partez à l'étranger pour y rencontrer l'âme sœur, surtout si votre relation a commencé dans l'univers flou du cyberespace.

- Avant de quitter le Canada, renseignez-vous sur les lois, les coutumes et les valeurs du pays de votre éventuel partenaire en ce qui a trait aux relations de couple et au mariage. Les droits des femmes, les relations sexuelles préconjugales, la propriété, l'héritage, le divorce, la pension

- alimentaire, ainsi que le soutien et la garde des enfants ont peut-être un sens très différent de celui que vous connaissez. Vérifiez si les libertés auxquelles vous avez droit au Canada existent dans la culture de votre futur époux. Dans de nombreux pays, le mari a le droit d'interdire à sa femme et à ses enfants de voyager, et de les empêcher de revenir au Canada. Si vous n'êtes pas bien informée avant de partir, vous risquez d'avoir de graves ennuis plus tard.
- N'abandonnez jamais votre emploi et ne vendez jamais votre maison ni vos possessions en prévision d'une union qui pourrait ne jamais se concrétiser ou que vous pourriez regretter plus tard.
 - Si vous rencontrez votre éventuel partenaire pour la première fois, assurez-vous que la rencontre ait lieu dans un endroit public, comme un restaurant ou un café. Comme précaution supplémentaire, laissez une note dans votre chambre indiquant le nom de la personne que vous prévoyez rencontrer et le lieu de la rencontre.
 - 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.
 - Ne divulguez aucun renseignement sur votre situation financière personnelle ou sur la façon d'accéder à vos comptes bancaires.
 - Préparez une stratégie de sortie. Conservez soigneusement votre billet d'avion pour revenir au Canada, ou suffisamment d'argent pour en acheter un et, surtout, votre passeport canadien.
 - Si l'on tente de vous entraîner dans un mariage par l'enlèvement, le harcèlement, le chantage affectif ou toute autre forme de menace, rappelez-vous que le mariage forcé constitue une violation des droits de la personne en vertu du droit international. Si vous êtes victime de violence conjugale (violence physique, isolement forcé ou confiscation de votre passeport ou de votre argent), signalez-le aux

autorités locales. Pour obtenir une aide supplémentaire, ou pour que l'on vous aide à revenir au Canada, communiquez avec l'ambassade ou le consulat du Canada le plus proche, ou avec le Centre de surveillance et d'intervention d'urgence à Ottawa (voir page 27). Les agents consulaires peuvent vous fournir une liste d'avocats, de refuges et de services sociaux locaux.

- Pour plus de renseignements sur le mariage à l'étranger, visitez le site **voyage.gc.ca**.

Ne vous laissez pas bernier

Les femmes qui entretiennent une relation amoureuse avec un partenaire à l'étranger sont parfois victimes de crime ou de fraude. Parmi les cas classiques, on compte les arnaques liées aux services de rencontre en ligne, l'extorsion par la belle-famille ou des gangs de criminels à l'étranger ainsi que la demande d'importantes sommes d'argent par le « fiancé » étranger pour lui permettre de venir au Canada. Certaines femmes qui se sont rendues sur place pour rencontrer leur éventuel partenaire ont même été enlevées contre rançon.

Certains candidats à l'immigration considèrent le mariage avec une Canadienne comme un moyen d'obtenir un visa canadien. En général, ils disparaissent dès qu'ils mettent le pied au Canada. Ces arnaques n'ont rien à voir avec une quelconque romance. Elles visent plutôt à exploiter des femmes vulnérables.

- Méfiez-vous des personnes qui pourraient utiliser les sites de rencontre internationaux dans un but malveillant. Il est pratiquement impossible de savoir si la personne qui vous fait la cour sur le Web est réellement célibataire et à la recherche d'une partenaire, et encore moins de connaître ses traits moraux et sa stabilité émotionnelle. Il est toujours prudent de prendre son temps. Si une romance virtuelle semble trop parfaite pour être vraie, il est fort probable que ce soit le cas.
- Soyez prudente quand il s'agit de divulguer vos renseignements personnels à une personne avec qui vous communiquez virtuellement. Elle pourrait s'en servir pour usurper votre identité, souvent pour accéder à du crédit, acheter des biens,

faire de fausses déclarations pour obtenir des services médicaux ou obtenir d'autres services en votre nom.

- Si vous êtes victime de crime ou de fraude relative au mariage, vous devriez faire appel aux services d'un avocat expert en droit matrimonial. Bien que le gouvernement du Canada ne puisse pas intervenir dans les affaires juridiques privées et qu'il ne puisse pas influencer les procédures juridiques dans un territoire étranger, les agents consulaires de l'ambassade ou du consulat du Canada le plus proche peuvent vous fournir une liste de représentants juridiques du pays en question.
- Pour plus de renseignements sur la façon de vous protéger contre les arnaques internationales, visitez le site Web du Centre antifraude du Canada à l'adresse **centreantifraude.ca**.

MOT DE LA FIN

Comme vous pouvez le constater, les voyages à l'étranger ne comportent pas seulement des avantages, mais aussi des risques. Nous espérons cependant que la présente brochure ne limitera pas votre liberté, mais vous aidera plutôt à élargir vos horizons. En faisant preuve d'une vigilance accrue, en vous préparant adéquatement et en étant prudente, vous pourrez voyager presque partout avec assurance et de façon responsable.

Nous vous souhaitons un voyage sécuritaire et tout à fait enrichissant!

POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS

Affaires mondiales Canada

voyage.gc.ca

125, promenade Sussex
Ottawa (Ontario) K1A 0G2

Renseignements généraux

1-800-267-6788 (au Canada
et aux États-Unis) ou

613-944-6788

Téléscripteur : **1-800-394-3472**

(au Canada et aux États-Unis)

ou **613-944-1310**

voyage@international.gc.ca

Situations d'urgence

voyage.gc.ca/urgences

613-996-8885 (appels à frais
virés depuis l'étranger, si le
service est offert)

sos@international.gc.ca

Publications (gratuites)

Vous pouvez consulter nos
publications sur les voyages à

l'adresse **voyage.gc.ca/**

publications ou les

commander en appelant au

1-800-267-8376 (au Canada)

ou au **613-944-4000**.

Conseils aux voyageurs et avertissements

Voir **voyage.gc.ca/conseils** pour
obtenir des conseils de voyage et
des renseignements essentiels sur
la sûreté et la sécurité, les lois et
les coutumes locales, les
conditions liées à la santé et les
exigences d'entrée de plus de
200 destinations. Il est
également possible de
commander ces rapports par
téléphone : **1-800-267-6788**
(au Canada et aux États Unis)
ou **613-944-6788**.

Bureaux du gouvernement du Canada à l'étranger

voyage.gc.ca/bureaux

Restez branché

Twitter (**@VoyageGdC**)

Facebook (**facebook.com/**
voyageGdC)

Foursquare (**foursquare.com/**
voyagegdc)

Dernières nouvelles

(**voyage.gc.ca/nouvelles**)

Fils RSS (**voyage.gc.ca/rss**)