

Vie et santé à l'intention des employés expatriés

Janvier 2018



Être conscient de son environnement à l'étranger

Quel que soit l'endroit où nous vivons ou le moment où nous nous y sommes installés, nous devons être conscients de notre environnement, c'est-à-dire posséder les connaissances qui nous permettront d'éviter ou de gérer des situations potentiellement dangereuses. Chacun de nous marche un peu plus vite dans un stationnement désert, évite les ruelles sombres, est attentif aux bruits de pas derrière lui dans une rue peu fréquentée et évite les affrontements publics. Malheureusement, les précautions que nous prenons dans notre pays ne sont parfois pas adaptées à d'autres régions du monde. Voici ce qui peut représenter un risque pour les étrangers : les voleurs à la tire, les mendiants, les maladies, les enlèvements, les vols qualifiés, le terrorisme, les troubles sociaux et, en particulier, les escrocs « professionnels » bien organisés. Cela veut-il dire que nous ne pourrions jamais découvrir le monde et vivre de nouvelles expériences? Bien sûr que non! Cela veut simplement dire que nous devons être prêts.

Avant de partir

La sécurité commence chez soi. Avant de vous rendre dans un pays (quel qu'il soit) pour de courtes vacances, une affectation professionnelle de longue durée ou un déménagement permanent, prenez le temps de vous préparer. En voici des exemples :

- Apprenez les bases de la langue, au moins assez pour pouvoir vous faire comprendre.
- Faites des recherches à propos de votre destination :
 - Vous devez connaître les lois locales. Vous seriez surpris des choses qui peuvent vous mettre dans des situations problématiques. Par exemple, il est interdit de mâcher de la gomme à Singapour et illégal d'en apporter avec soi dans le pays.

Laissez-nous vous aider. Accédez au programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) à l'intention des expatriés en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.

Visitez travailsantevie.com pour obtenir les numéros à composer à l'extérieur du Canada ou communiquez avec un téléphoniste local et demandez de faire un appel à frais virés au Canada au 905 866-3605.



- Prenez note des dates importantes comme les jours fériés nationaux, les festivals religieux et les événements politiques (p. ex., les élections), qui peuvent être propices à la violence, au terrorisme et à une recrudescence d'actes criminels.
- Familiarisez-vous avec les lieux – l'endroit où vous vivez, travaillez ou étudiez, et les moyens de transport. Sachez quels secteurs, lieux ou événements pourraient présenter un danger pour les étrangers.
- Visitez les sites Web gouvernementaux à la recherche d'avis aux voyageurs et d'information.
- Ayez un plan d'urgence. Savez-vous où se trouve votre ambassade ou votre consulat? Ayez à portée de main en tout temps le numéro de téléphone et le nom des personnes à contacter en cas d'urgence. Si vous voyagez à plusieurs, prévoyez un lieu de rendez-vous au cas où vous ne pourriez plus communiquer.

Durant vos déplacements

Un des meilleurs moyens de rester en sécurité est de ne pas attirer l'attention. Par exemple, habillez-vous de façon appropriée. Vous n'avez pas besoin de porter les mêmes vêtements que les résidents locaux, mais sachez que ce qui est acceptable dans votre pays (comme les tee-shirts sans manches, les casquettes de base-ball et les bermudas) peut vous faire repérer comme étranger dans un autre pays.

Voici d'autres éléments qu'il faut garder à l'esprit :

- **Méfiez-vous des inconnus.** Les criminels travaillant individuellement ou en équipe ciblent souvent les étrangers, créant des distractions afin de leur voler leurs biens. Les étrangers sont souvent la cible d'escroqueries. Si vous voyez de l'argent sur le sol, laissez-le là. Si une personne habillée normalement vous arrête et vous demande vos papiers, exigez qu'elle s'identifie. Et ne dites jamais à un inconnu où vous résidez.
- **Protégez vos objets de valeur.** Ne transportez aucun objet de valeur dans vos poches arrière ou votre sac à dos. Mettez votre portefeuille et votre téléphone dans les poches intérieures de votre veste, et portez votre sac à main devant vous, en travers. Ne portez pas de montres ou de bijoux de luxe, et essayez d'utiliser votre téléphone intelligent le moins possible en public.
- **Ne transportez pas beaucoup d'espèces** et sortez avec une seule carte de crédit sur vous (si on vous la vole, vous en aurez d'autres). Ne quittez jamais votre carte de crédit des yeux et, si vous utilisez un guichet automatique, faites-le pendant les heures d'ouverture dans une banque ou un gros édifice commercial.
- **Sachez où vous allez,** ou ayez l'air de savoir où vous allez, en marchant sans hésitation et avec assurance. En donnant l'impression d'être perdu ou nerveux, vous êtes vulnérable.

Laissez-nous vous aider. Accédez au programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) à l'intention des expatriés en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.

Visitez travailsantevie.com pour obtenir les numéros à composer à l'extérieur du Canada ou communiquez avec un téléphoniste local et demandez de faire un appel à frais virés au Canada au 905 866-3605.



- **Ayez un plan.** Au restaurant, dans les magasins ou dans tout édifice public, repérez les sorties de secours et ayez un plan en tête en cas de menace à la sécurité.
- **Surveillez votre consommation d'alcool** et ne quittez jamais votre boisson des yeux dans les bars et les discothèques.
- **Tenez-vous loin de toutes les drogues – licites ou illicites.** Le fait d'être étranger ne vous protège pas contre des sanctions souvent sévères. Assurez-vous d'avoir en main les bons documents pour vous procurer des médicaments d'ordonnance ou des seringues utilisées à des fins médicales.
- **N'abusez pas des médias sociaux.** Vous voulez partager vos expériences avec votre famille et vos amis restés au pays, mais en même temps, vous ne voulez pas que des criminels sachent où vous êtes à n'importe quel moment de la journée. Prudence!

Enfin, vous savez ce qu'on dit : il faut se fier à son instinct. Si vous avez un mauvais pressentiment à propos de quelque chose, ne le faites pas ou partez sur-le-champ. Pour en savoir plus sur la façon de rester en sécurité au pays et à l'étranger, communiquez avec votre programme d'aide aux employés et à la famille.

Laissez-nous vous aider. Accédez au programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) à l'intention des expatriés en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile. Visitez travailsantevie.com pour obtenir les numéros à composer à l'extérieur du Canada ou communiquez avec un téléphoniste local et demandez de faire un appel à frais virés au Canada au 905 866-3605.

