

# Vie et santé à l'intention des employés expatriés

Avril 2018



## Rester en sécurité à l'étranger

Les expatriés ont de nombreux défis à relever : une culture qu'ils connaissent mal, une nouvelle ville, le fait d'être séparés de leur famille et de leurs amis, la barrière de la langue et les conditions météorologiques extrêmes. Tout ceci est une source de stress et de frustration, mais peut aussi soulever des préoccupations en matière de sécurité. On reconnaît facilement les étrangers, ce qui peut les exposer davantage à des situations dangereuses, et en faire plus facilement des victimes d'actes criminels. Les expatriés doivent consacrer autant de temps aux mesures de sécurité à prendre dans leur nouvel environnement qu'à la préparation de leurs nouvelles activités professionnelles.

### Avant de partir

Avant de voyager ou de déménager dans quelque pays que ce soit, prenez le temps de faire des recherches sur votre destination. Les sites gouvernementaux sont un excellent point de départ, surtout les avis aux voyageurs. Voici d'autres façons de se préparer :

- **Soyez conscient des menaces géographiques.** Est-ce que votre nouveau lieu de vie est souvent frappé par des tremblements de terre ou des typhons? Y a-t-il des reliefs dangereux? Savez-vous quoi faire en cas de catastrophe naturelle?
- **Apprenez la langue** – au moins assez pour pouvoir vous faire comprendre.
- **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](http://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 intéressants, mais également propices à la violence, au terrorisme et à une recrudescence d’actes criminels – surtout contre des étrangers.
- **Familiarisez-vous avec les lieux** – Sachez comment vous déplacer avant votre arrivée. Déterminez où se situent votre bureau, l’endroit où vous vivrez, les écoles où iront vos enfants et votre ambassade ou de votre consulat. Est-ce que les transports en commun sont sûrs? Si c’est le cas, comment fonctionnent-ils?
- **Ayez un plan d’urgence.** En tout temps, ayez à portée de main le numéro de téléphone et le nom des personnes à contacter en cas d’urgence, et sachez quoi faire en cas de catastrophe naturelle, d’attentat terroriste ou de toute autre crise. Si vous êtes en affectation avec votre conjoint ou vos enfants, veillez à ce qu’ils aient connaissance de votre plan d’urgence.
- **Photocopiez les documents importants.** Ayez un double imprimé et une copie électronique de tous vos documents – passeport, visas, billets, permis de conduire, cartes de crédit, preuve d’assurance, etc. Si vous les perdez ou vous les faites voler, il sera ainsi plus facile de les remplacer.
- **Protégez vos appareils électroniques. Assurez-vous que vos téléphones intelligents, tablettes et ordinateurs portatifs sont protégés par un mot de passe, et faites des copies de sauvegarde de toutes les données.**

#### Après votre arrivée

Il faut du temps pour s’accoutumer à un nouveau pays. Mais certaines choses peuvent vous aider à vous sentir très rapidement en sécurité. En voici quelques exemples :

- **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 T-shirts sans manches, les casquettes de base-ball et les bermudas) peut vous faire repérer comme étranger dans un autre pays.
- **Restez vigilant en public.** Les étrangers sont souvent la cible de voleurs à la tire, de brigands et d’escrocs. 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. Si des enfants vous demandent de l’argent, ignorez-les, même si c’est parfois difficile.

Au restaurant, dans les magasins ou dans tout édifice public, repérez les sorties de secours et ayez un plan en tête pour le cas où votre sécurité serait en danger. Surveillez votre consommation d’alcool et ne quittez *jamais* votre boisson des yeux dans les bars et les discothèques.

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](http://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.



- **Protégez vos objets de valeur.** 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, essayez d'utiliser votre téléphone intelligent le moins possible en public et ne dites jamais à un inconnu où vous résidez ou travaillez.
- **Ne transportez pas beaucoup d'espèces** et sortez avec une seule carte de crédit (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.
- **Ne vous éloignez pas des voies principales et bien éclairées.** Il n'est jamais recommandé de s'aventurer hors des sentiers battus, que ce soit à pied ou en voiture, surtout si vous ne connaissez pas le quartier ou la région.

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](http://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.

