

# RENSEIGNEMENTS ADDITIONNELS SUR DES ÉCHANGES

## À L'INTENTION DES PARTICIPANTS

### Renseignements à l'intention des parents

SEVEC souhaite que les échanges se déroulent en toute sécurité, qu'ils soient agréables, amusants et enrichissants. Avec l'aide des participants, les organisateurs de groupe s'efforcent de planifier des activités favorisant l'apprentissage. Pour s'acquitter de leur tâche, ils doivent connaître les conditions particulières de votre enfant, qui pourraient nécessiter des dispositions spéciales. Veuillez les en informer le plus tôt possible.

L'un des objectifs principaux du programme est de favoriser la communication entre les Canadiens et Canadiennes de toutes les régions du pays. Nous espérons que vous profiterez de l'occasion pour mieux connaître non seulement votre invité(e) mais aussi les membres de sa famille. Nous vous conseillons fortement de communiquer avec les parents qui accueilleront votre enfant. Nous suggérons aux familles de communiquer par téléphone ou par courriel dès qu'elles connaissent l'identité du compagnon ou de la partenaire d'échange, avec la permission de l'organisateur du groupe.

### A. Activités

Nous vous demandons, en tant que famille d'accueil, de vous assurer que votre enfant et son invité(e) participent à toutes les activités prévues. Bien que le plan d'activités d'un échange soit bien rempli et varié, vous voudrez probablement faire d'autres activités en soirée et pendant la fin de semaine, pour que votre invité(e) ait un aperçu de votre vie familiale. Les sorties et les activités en famille sont une excellente initiative, que nous encourageons. Toutefois, nous comprenons que les situations familiales ne sont pas toutes pareilles. Il importe que vous ne vous sentiez pas obligés de prévoir des sorties et des activités spéciales dans votre emploi du temps. En ce qui vous concerne, l'aspect de l'échange de loin le plus important est de permettre à votre invité(e) de participer à la vie familiale de tous les jours.

### B. Si vous participez à un échange de perfectionnement en langue seconde

Le séjour dans la famille d'accueil fait partie intégrante des échanges SEVEC et est crucial pour le processus d'apprentissage. Nous vous encourageons à parler votre langue le plus possible à la maison et à n'utiliser la langue seconde que pour aplanir les principales difficultés de communication. C'est chez vous que votre invité(e) utilisera pleinement sa connaissance de la langue seconde et apprendra à mieux connaître votre collectivité.

### C. Savoir déceler les problèmes

Veuillez lire cette section attentivement avant le début de l'échange et y revenir en cas de besoin.

## **NOSTALGIE DE CHEZ SOI**

### **L'INVITÉ(E)**

C'est de loin le problème le plus couramment éprouvé par les jeunes participants, qui se retrouvent dans un milieu nouveau, où ils ne comprennent pas nécessairement ce qui se passe et ce qu'on attend d'eux. C'est un sentiment généralement passager. Votre invité(e) pourra présenter les symptômes suivants :

- souhaite passer beaucoup de temps seul(e);
- pleure souvent ou même tout le temps; ou
- semble s'ennuyer même si les activités sont nombreuses.

Si votre invité(e) semble s'ennuyer de la maison ou vous a dit éprouver le mal du pays, parlez-en à l'organisateur du groupe, afin que la situation puisse être contrôlée. La plupart du temps, les inquiétudes du début se résorbent d'elles-mêmes. Le meilleur remède est de tenir l'enfant occupé(e) et de l'intégrer le plus possible aux activités de la famille.

### **VOTRE ENFANT**

La nostalgie de la maison se manifeste généralement pendant les premiers jours de la première partie de l'échange. L'expérience montre que souvent, en pareil cas, le jeune appelle ses parents pour leur dire qu'il veut rentrer à la maison. Si cela se produit, efforcez-vous de garder votre sang-froid. Discutez du problème et conseillez-lui d'en parler à l'organisateur du groupe. Nous vous recommandons aussi de communiquer avec l'organisateur du groupe, afin qu'il puisse aider votre enfant.

## **D. Maladie ou blessure**

Si votre invité(e) tombe malade ou se blesse, faites-lui donner aussitôt des soins médicaux. Dès que l'enfant est hors de danger, avertissez l'organisateur du groupe, qui pourra communiquer avec les personnes concernées et prendre d'autres dispositions nécessaires.

S'il arrive quelque chose à votre enfant durant son séjour dans la province d'accueil, la famille hôte ou l'organisateur du groupe lui procurera les meilleurs soins médicaux possibles. Tout problème de santé sera traité rapidement par des gens compétents. Les responsables prendront toutes les mesures possibles pour communiquer immédiatement avec vous.

## **E. Autres problèmes**

Si un problème surgit ou si un événement risque de nuire au bon déroulement du programme, communiquez aussitôt avec l'organisateur du groupe. Durant son séjour chez vous, le ou la partenaire de votre enfant doit être traité(e) comme un membre à part entière de votre famille. Il doit suivre les règles de conduite familiales et bénéficier des mêmes libertés que vous accordez à vos propres enfants. Ainsi, votre invité(e) profitera pleinement de son expérience.

## **F. Avis relatif au financement du programme Échanges Jeunesse Canada SEVEC**

SEVEC est un organisme sans but lucratif d'envergure nationale agissant comme principal agent d'exécution du programme d'échange en milieu familial d'Échanges Canada. Les fonds servant à payer les frais de transport entre les deux destinations jumelées dans le cadre du programme Échanges Jeunesse Canada SEVEC sont fournis par Échanges Canada (ministère du Patrimoine canadien).

Chaque participant d'un échange fait partie d'un groupe et doit savoir que ses actions ont un impact sur le groupe, son école ou son association de même que sur la collectivité. Tous ceux qui participent à un échange – organisateurs, participants, parents, membres de la famille et amis – ont un rôle important à jouer. SEVEC souhaite que tous les intervenants travaillent ensemble à la réussite de l'échange. Nous recommandons que tous les participants interviennent activement dans toutes les étapes du processus. Nous pensons que plus tu t'investiras dans l'échange, plus tu bénéficieras de ton expérience. Vois comment tu peux participer au processus et mieux connaître ton ou ta partenaire et son coin de pays. Comment pourriez-vous communiquer avant, durant et après l'échange?

## **RENSEIGNEMENTS À L'INTENTION DES PARTICIPANTS**

Chaque participant d'un échange fait partie d'un groupe et doit savoir que ses actions ont un impact sur le groupe, son école ou son association de même que sur la collectivité. Tous ceux qui participent à un échange – organisateurs, participants, parents, membres de la famille et amis – ont un rôle important à jouer. SEVEC souhaite que tous les intervenants travaillent ensemble à la réussite de l'échange. Nous recommandons que tous les participants interviennent activement dans toutes les étapes du processus. Nous pensons que plus tu t'investiras dans l'échange, plus tu bénéficieras de ton expérience. Vois comment tu peux participer au processus et mieux connaître ton ou ta partenaire et son coin de pays. Comment pourriez-vous communiquer avant, durant et après l'échange?

### **A. Échanges = apprentissage**

Les échanges sont un moyen formidable de mieux connaître ton pays, d'autres cultures et de mieux te connaître toi-même. Nous savons que de visiter des endroits différents amène de nouvelles expériences, qui peuvent être à la fois stimulantes et intimidantes. Nous recommandons que tu discutes de ce qui te passionne et de ce qui t'inquiète avec les organisateurs de groupe, tes parents, d'autres participants et ton ou ta partenaire avant le début de l'échange. Dans un milieu différent, tu auras l'occasion de découvrir de nouvelles façons de faire, de nouveaux aliments et d'expérimenter ce qu'est la vie dans une autre famille. Au début, tu pourras éprouver de la difficulté à t'habituer à la nouveauté. C'est normal. N'oublie pas que les organisateurs de groupe et les chaperons sont là pour t'aider. Si tu participes à un échange de perfectionnement en langue seconde, exerce-toi chaque fois que tu peux. N'hésite pas à poser et à reposer des questions jusqu'à ce que tu aies bien compris. Ton partenaire et toi êtes vos meilleurs enseignants.

### **B. En tant qu'HÔTE**

Ton compagnon ou ta partenaire doit se sentir accueilli(e) comme dans sa propre maison. Enseigne-lui les règles de la maison et les tâches domestiques à accomplir. Présente-lui tes amis. Prévois des activités qui vous intéresseront tous les deux. Demande-lui son avis. Tu n'as pas à passer chaque minute auprès de ton invité(e), mais il est important de lui indiquer où tu te trouves et comment il ou elle peut te joindre au besoin. Agis avec ton compagnon ou ta partenaire comme tu voudrais qu'on agisse avec toi.

### **C. En tant qu'invité**

Durant ton séjour chez ton ou ta partenaire d'échange, tu dois respecter l'horaire de la famille qui t'accueille. Efforce-toi de rendre service : fais ton lit, débarrasse la table, fais la vaisselle, range tes affaires, etc. N'oublie pas que tu représentes ta famille, ton école ou ton association et ta région. Ta famille d'accueil n'est pas l'endroit pour adopter des comportements qui ne sont généralement pas tolérés chez toi.

En tant qu'adultes, les parents de ta famille d'accueil sont entièrement responsables de toi durant ton séjour chez eux. Tu dois savoir ce qu'on attend de toi. S'ils ne t'en parlent pas, n'hésite pas à poser des questions. Tu dois écouter ce qu'ils te disent et leur témoigner du respect en toutes circonstances.

## **D. Conseils pratiques**

- La famille d'accueil fournira tes repas, mais il serait souhaitable que tu disposes d'un peu d'argent de poche pour les « imprévus », les emplettes ou les cas d'urgence.
- Assure-toi que tes parents ont noté le nom, l'adresse et le numéro de téléphone de ton ou de ta partenaire et de l'organisateur du groupe, afin qu'ils puissent te joindre.
- Communique avec ton ou ta partenaire avant ton départ pour mieux connaître la famille d'accueil et avoir un aperçu des activités prévues et du temps qu'il fera.
- Apporte des vêtements adaptés aux conditions météo possibles, mais n'apporte pas trop de bagage. Tu dois être capable de le porter et de t'en occuper toi-même au besoin.

## **E. Évaluations**

Pour continuer d'offrir des programmes d'échanges, SEVEC a besoin de ton aide. En plus des formulaires courants que tes parents et toi-même devrez remplir, nous te demanderons de remplir un court questionnaire à choix multiples à la fin de l'échange.

## **F. Ta sécurité et ta protection**

La sécurité des participants à l'échange est une priorité. Si l'organisateur du groupe te permet de participer aux activités suivantes, tu dois suivre certaines consignes de sécurité et garder à l'esprit des points importants.

### **SÉCURITÉ NAUTIQUE**

N'oublie jamais de porter un gilet de sauvetage lors de toute activité nautique : navigation de plaisance, canotage, kayak, ski nautique, moto marine, voile ou descente en eau vive, etc. Apprends à connaître tes limites et à les respecter chaque fois que tu pratiques l'une de ces activités. Sers-toi de ton jugement et n'oublie pas que des eaux apparemment calmes en surface peuvent parfois cacher des courants forts.

### **SPORTS**

Le bon sens est de mise dans toute activité sportive. N'entreprends pas d'activité risquée sans la présence d'un adulte expérimenté et d'un moniteur qualifié.

### **VÉHICULES MOTORISÉS**

(autos, camions, motoneiges, motocyclettes, véhicules tout terrain, etc.)

Il n'est pas conseillé de conduire un véhicule motorisé durant ta visite dans la communauté d'accueil. Les mesures suivantes sont des normes de prudence et de sécurité minimales applicables dans la province ou le territoire où tu habites :

- posséder un permis de conduire en règle et les assurances requises ;
- avoir la permission écrite d'un parent ou d'un tuteur ;
- avoir la permission écrite de l'organisateur du groupe ;
- respecter les règles additionnelles fixées par l'organisateur du groupe.

### **SÉCURITÉ À LA FERME**

Méfie-toi des risques potentiels à la ferme (machinerie, animaux ou produits chimiques). Informes-en ton ou ta partenaire au moment de l'accueillir. Si tu es accueilli(e) sur une ferme, prends le temps de t'informer de ces questions.

## FAMILLE D'ACCUEIL

Si tu ne te sens pas à l'aise ou en sécurité dans ta famille d'accueil en raison d'une situation qui s'est produite, parles-en immédiatement à ton organisateur de groupe.

### **Sache qui tu dois appeler :**

Mon organisateur de groupe (à la maison) \_\_\_\_\_

Mon organisateur de groupe (durant l'échange) \_\_\_\_\_

## **G. Être loin de chez soi**

La majorité des programmes d'échanges réciproques en milieu familial représentent une expérience stimulante et satisfaisante pour toutes les parties. Les échanges de SEVEC sont planifiés et exécutés par des organisateurs d'expérience. Les activités sont supervisées et les familles d'accueil ont toutes été soumises à un processus de sélection. Cependant, nous savons que dans un milieu inconnu, loin de sa famille, une personne peut se sentir vulnérable. Voici quelques conseils utiles à ce sujet.

### LE NOSTALGIE DE CHEZ SOI

Si tu éprouves de la difficulté à t'adapter à ton nouvel environnement, donne-toi le temps de t'habituer à ta nouvelle routine. Il est normal de s'ennuyer de chez soi, surtout si c'est une première expérience loin de la maison. Rassure-toi en te disant que tu peux toujours appeler tes parents ou l'organisateur.

### URGENCE FAMILIALE

S'il se produit une urgence dans ta famille pendant que tu participes à un échange, informes-en immédiatement l'organisateur du groupe. Au besoin, l'organisateur pourra prendre toutes les dispositions nécessaires pour te ramener immédiatement à la maison.

### PRUDENCE

Il arrive parfois qu'on se sente mal dans sa peau parce qu'on est loin de la maison, dans un milieu inconnu, en compagnie de gens qu'on ne connaît pas. Le moment est mal choisi pour expérimenter des activités normalement interdites. Ne prends pas de risques inutiles et sache avec qui communiquer pour demander de l'aide ou des conseils.

### RESPECTE TES LIMITES

Sache ce que tu veux et ce que tu ne veux pas. Penses-y si tu es invité(e) à participer à des activités qui pourraient ne pas être supervisées, où l'on consomme de l'alcool ou des stupéfiants et où tu pourrais être en compagnie de personnes avec lesquelles tu ne serais pas à l'aise.

### INFORME LES AUTRES DE TES LIMITES

Discute ouvertement de tes attentes et de tes préoccupations avec ton ou ta partenaire ou d'autres membres du groupe. Adopte une attitude ouverte et amicale et recherche les relations qui te permettent d'exprimer librement tes sentiments et tes craintes.

### FAIS PREUVE D'ASSURANCE

Ne te laisse pas gêner par une personne qui te pose trop de questions personnelles, qui insiste pour que tu participes à des activités douteuses, qui se tient ou s'assoit trop près de toi ou qui te touche d'une façon qui te rend mal à l'aise. Demande-lui aussitôt de cesser. N'oublie pas que ton organisateur de groupe est là pour t'aider.

## FAIS CONFIANCE À TON INSTINCT

Ton instinct te protège des dangers. Si tu as l'impression que quelque chose ne va pas, suis ton intuition. Cherche des moyens de te sortir le plus vite possible de cette situation et demande l'aide de ton ou de ta partenaire, de ta famille d'accueil ou de l'organisateur du groupe.

## COMMENT REMÉDIER À LA NOSTALGIE DE CHEZ-SOI

Conseils pratiques d'un ancien organisateur de groupe

- 1) Rappelez aux jeunes avant le voyage, à plusieurs reprises s'il le faut, qu'ils risquent de sentir la nostalgie de chez-soi. Expliquez-leur que c'est tout à fait normal et qu'ils ne sont sûrement pas les seuls à se sentir ainsi, même si leurs camarades ne l'avoueront peut-être pas.
- 2) Profitez d'une rencontre avec les parents pour aborder le sujet et leur préciser que la nostalgie de chez-soi est une chose parfaitement normale. Il n'est pas conseillé que le parent appelle son enfant souvent pendant la durée de l'échange, et les appels de l'enfant en sens inverse devraient eux aussi être restreints. Un ou deux appels suffiront largement, surtout que, le plus souvent, ces appels ne remédient en rien la nostalgie et ne font qu'aggraver le mal.
- 3) Concevez un signal secret que l'enfant utilisera pour exprimer qu'il s'ennuie des siens, sans avoir à le dire. Ce signal peut être aussi simple que le geste classique du pouce vers le bas indiquant que ça va mal et qu'il y a lieu de prendre l'enfant à part pour tenter de lui remonter le moral.
- 4) Pour prévenir la nostalgie, il est souvent bénéfique que l'enfant emporte de chez-lui un objet qui lui est cher pour le placer dans sa chambre d'accueil. (Il peut s'agir d'un petit jouet, d'une photo, ou de n'importe quel article qui lui permettra de donner un air familier à son nouvel entourage.)
- 5) Une idée qui réussit à tous les coups, c'est de conseiller aux participants d'emporter leur oreiller. S'il n'y a pas assez d'espace dans leurs bagages, proposez-leur d'emporter au moins leur propre taie d'oreiller, dont ils recouvriront l'oreiller qu'ils utiliseront chez leurs hôtes.
- 6) Si les parents savent à l'avance que leur enfant va s'ennuyer de son chez-soi, ils pourraient lui écrire une série de petites notes que l'enfant lirait lors de l'échange. Ces notes devraient être plutôt courtes et rigolotes, contenir de petites blagues ou toute autre chose qui le fera sourire.
- 7) Conseillez aux participants d'emporter avec eux leur disque compact ou leur livre préféré. L'enfant s'endormira plus facilement avec cette petite distraction à l'heure du coucher.

## *LES TROIS PROCHAINES SUGGESTIONS PEUVENT PARAÎTRE UN PEU FARFELUES, MAIS ELLES NE RATENT PAS, C'EST GARANTI !*

- 8) **La pièce de monnaie bien pensée**  
Les parents, les frères et les sœurs frottent une pièce de monnaie et la placent dans le bagage du participant. Dès que la nostalgie fait surface, il lui suffit de retrouver la pièce et de la froter à son tour. Ce geste le relie systématiquement à ses proches.
- 9) **Les nounours**  
Un enfant habitué aux câlins de ses parents va sûrement sentir un gros vide. Conseillez-lui d'emporter un petit nounours que papa et maman auront caressé une bonne vingtaine de fois. Ainsi, chaque fois que l'enfant songera aux siens, il n'aura qu'à caresser le nounours pour obtenir une des caresses qu'il contient. Cette technique peut vous sembler drôle, mais elle marche tant et si bien que, une fois, un participant qui avait épuisé le nombre de caresses a demandé à son organisateur de groupe s'il pouvait refaire le plein!
- 10) **Les p'tits bisous au chocolat**  
Conseillez aux parents de placer un paquet de p'tits bisous au chocolat (Hershey's kisses) dans les bagages de leur enfant afin que celui-ci puisse avoir de petits baisers sucrés avec lui lors de son voyage. Certains parents iront jusqu'à faire un bisou à chaque bisou pour que leur enfant ait l'impression d'en recevoir un vrai de vrai chaque fois qu'il déguste un de ces petits chocolats!