

Étudier, voyager, vivre à l'étranger...



*Le guide de Parismus
pour les étudiant(e)s de SU*

Parismus

BDE international



Depuis 2007, l'association étudiante Parismus participe à l'enrichissement de l'expérience internationale à Sorbonne Université ! Une trentaine de membres sont là pour remplir nos trois missions principales :

- améliorer l'accueil des étudiant(e)s étranger(e)s dans notre université en proposant aide à l'installation, sorties, évènements culturels ou voyages tout au long de l'année.
- promouvoir la mobilité internationale auprès des étudiantes et étudiants de SU et garder le contact.
- Encourager les échanges et les rencontres culturelles et linguistiques dans notre université.

Parismus participe aussi à l'organisation de beaucoup d'évènements de la vie étudiante à SU, comme les Sorbonnales. Notre asso propose toute l'année des évènements conviviaux, et ouverts aux étudiant(e)s de tous les horizons, comme nos fameux Apérismus, auxquels tu es la ou le bienvenu(e) !



[Parismus](https://www.facebook.com/Parismus)



[@parismus_sorbonne](https://www.instagram.com/@parismus_sorbonne)



parismus.fr

Le Mot de l'équipe

Salut !

Nous avons conçu ce petit guide pour toi, étudiant qui aimerait bien partir étudier sous d'autres tropiques mais qui se pose encore pas mal de questions. On espère vraiment qu'il pourra y répondre ou même te donner encore plus envie de partir...

Écrit avec l'aide des trois bureaux des relations internationales (RI) (que nous remercions beaucoup!), il a pour but de te présenter les différentes possibilités d'échanges offertes par notre université, de te faire découvrir d'autres manières de voyager quand on est étudiant(e), de te montrer quelques outils qui peuvent faciliter ton installation à l'étranger et aussi de déconstruire certaines idées reçues sur la mobilité : partir est tout à fait possible et pas si compliqué que ça.

On a préféré ne pas rentrer dans le détail pays par pays : l'idée était de te donner des repères et quelques outils fiables pour que tu puisses te renseigner seule ou seul ensuite.

Ce guide est une première pour nous, il n'est sans doute pas parfait ! Si tu as des suggestions pour l'améliorer, n'hésite pas à nous contacter pour nous en faire part.

Étudier à l'étranger est une chance incroyable, une expérience et une opportunité unique que tout étudiante ou étudiant doit pouvoir saisir ! Alors, n'hésite plus et lance-toi !



Bonne lecture, (et bon voyage)
L'équipe Parismus

Sommaire

| | |
|---|----|
| Parismus-Mot de l'équipe | 2 |
| Sommaire | 4 |
| Intro : Pourquoi partir ? | 5 |
| Partir étudier à l'étranger | 6 |
| -Erasmus+ | 7 |
| -Les accords bilatéraux (hors Europe) | 8 |
| -Les programmes nord-américains | 9 |
| -Sorbonne Abu Dhabi | 10 |
| -Stages Erasmus+ | 11 |
| -Partir en Doctorat | 12 |
| -Universités d'étés | 13 |
| -Comment trouver la destination qui me correspond | 14 |
| -Top 7 des choses à éviter | 15 |
| -Top 8 des choses à faire | 16 |
| -Bien préparer sa candidature | 17 |
| Voyager autrement | 18 |
| -Prendre un Césure | 19 |
| -Préparer la Césure ou un long voyage | 20 |
| -Assistanat | 21 |
| -Volontariat/Service Civique | 22 |
| -Humanitaire | 23 |
| -Au Pair : bonne ou mauvaise idée? | 24 |
| Aspects Pratiques : | 25 |
| -Se loger : | 26 |
| -Se financer : | 27 |
| -Se soigner / Visas : | 28 |
| -S'intégrer : | 29 |
| Autres Sites et Liens Utiles | 30 |
| Contact Relations Internationales | 31 |

Pourquoi partir?

1° Parce que c'est une opportunité unique que l'Université te permet de saisir et que, si tu n'en profites pas maintenant, tu le regretteras plus tard...conseil d'ami(e). 🤔 Partir est bien **plus simple qu'on le croit, et possible pour tous et toutes !**

2° Parce que partir dans le cadre de tes études réduit considérablement les frais par rapport à un voyage en dehors du cursus (bourses, pas de frais de scolarité à l'étranger...), simplifie grandement les démarches administratives (visa...). et n'affecte pas ton cursus français 🎓 .

3° Parce qu'une mobilité internationale est un enrichissement personnel et humain incroyable et très formateur :

- découverte de nouvelles cultures, d'autres façons de voir les choses, de travailler, d'étudier... tu prends du recul sur les choses de la vie et ça c'est beau. 🌍
- seul à l'étranger, tu apprends aussi à te connaître et à développer des compétences comme l'autonomie, la débrouillardise, la gestion du stress....c'est prouvé ✓ !
- Et surtout des rencontres : étudiantes, professionnelles, amicales (ou plus... 🤔), avec des gens du monde entier !

4° Parce qu'un long séjour à l'étranger est un atout majeur pour ton avenir universitaire et professionnel, une plus-value importante sur un CV 🧡, quelque soit ton domaine d'études.

5° Parce que, on ne va pas se mentir, partir, c'est aussi une bonne occasion de s'éclater et de profiter de sa jeunesse, comme on dit. 🎉 ...

On pourrait continuer cette liste longtemps, mais tu as compris l'idée : **que du positif !**

Partie 1

Etudier à l'étranger

*Les différents programmes
proposés par SU*

+

Bien préparer sa candidature



ERASMUS+

C'est quoi?

Erasmus+, est un programme d'échange entre différentes universités européennes. Il concerne les 28 pays de l'UE mais aussi Turquie, Norvège, Islande, Macédoine et Serbie. En Suisse, c'est le programme SEMP.

Comment ça se passe?

Concrètement, si tu pars, tu restes inscrit(e) administrativement à SU mais tu suis les cours et passes les examens dans ton "université d'accueil". Tu restes en lien avec un(e) professeur(e) de ton UFR, qui doit valider le choix des cours (via un "Learning Agreement") et à qui tu dois transmettre tes notes. Il ou elle les convertit et les transmet à l'administration : ton semestre et ton diplôme sont validés à SU (pas dans l'université étrangère).

Combien ça coûte?

Tu ne paies que tes frais d'inscription ordinaires à SU, et rien de plus ! Si tu es boursier du CROUS en France, tu peux continuer à l'être..

Tous les étudiants qui partent ont droit **sans exception** à une allocation fixée sur le coût de la vie dans le pays (entre 250 et 400€ par mois).

En revanche, c'est juste un appoint : il est indispensable d'épargner en amont et de bien préparer ton budget.

Il y a d'autres aides sur critères sociaux, très sélectives, qui doivent faire l'objet d'une demande à part (voir "se financer"),

Quand et Combien de temps?

Il faut être inscrit à SU l'année de candidature et l'année de la mobilité.

Le séjour peut durer un semestre ou deux (ça dépend du partenariat).

Généralement, on part en L3, ou Master. Pas avant et pas lors d'une césure.

Partir avec Erasmus peut se faire une fois par cycle. (1 en licence, 1 en master...). En Orthophonie, c'est à partir de 2ème année, en Médecine, la 3ème.

Attention : les dossiers se préparent au premier semestre de l'année précédente (ex : pour partir en L3, au premier semestre de L2). Des réunions d'information ont généralement lieu en octobre-Novembre.

Plus d'Infos : [Lettres](#) / [Sciences](#) / [Médecine](#)

Conventions / accords bilatéraux

(Hors USA et Canada)

- Ces partenariats suivent le même principe qu'ERASMUS+, mais se déroulent hors Europe : (Russie Asie, Océanie, Afrique, Amérique du Nord, Amérique Latine, Moyen-Orient) ou en Europe en dehors d'ERASMUS +.
- En Lettres, ils sont souvent réservés aux masters ou doctorats. En Sciences, ils s'adressent aussi aux licences. Il faut définir un projet de recherche/pédagogique avec le directeur/la directrice de recherche (qui doit fournir une lettre de recommandation) ou avoir le soutien du ou de la responsable de diplôme.
-  **Attention : Il n'y a pas d'allocations (SAUF POUR LES USA en Lettres, voir page 9).mais on peut toujours candidater à des bourses sur critère sociaux.**
- Les critères de sélection sont souvent plus stricts (tu peux être amené(e) à passer un entretien...), et le niveau demandé plus élevé.
- Le calendrier des candidatures est différent d'ERASMUS, renseigne-toi sur le site des relations internationales de ta faculté. (liens en bas).

Double-Diplomation

Certains échanges aboutissent sur un **double diplôme** (un décerné par SU et un autre par l'université d'accueil), mais **ce n'est pas systématique** ! Il y en a une quinzaine en lettres. La faculté des Sciences propose aussi différents "parcours internationaux", qui comportent une mobilité obligatoire, très différents les uns des autres. Il faut directement se renseigner auprès des UFR et sur les sites des RI. Dans tous les cas les admissions à ces formations se font en début de cycle...

- **Il n'est pas possible de demander deux programmes à la fois (ERASMUS et une convention, par exemple). A Parismus, on conseille aux licences de se tourner vers ERASMUS+.**

Plus d'infos : [Lettres](#)
[Sciences](#)
[Médecine](#)

Programmes Américains



Pour les Etats-Unis et le Canada, il existe des programmes spécifiques :

- L'**IES** (Lettres)
- Le **MICEFA** aux USA et au Canada (Sciences et Lettres)
- Le **BCI** au Québec, (Sciences et Lettres)
- Le **TASSEP** au Canada et aux USA (Sciences)

BCI et **TASSEP** sont des programmes d'échange semblables à Erasmus+ pour ce qui est des frais de scolarité, l'organisation des cours, la vie sur place...

Il existe aussi des conventions "classiques" pour l'Australie, le Canada, et la Nouvelle-Zélande.

En revanche, **MICEFA** et **IES** proposent d'alterner cours et **assistantat** : tu dois donner quelques heures par semaine des cours de français à des petits groupes d'étudiants américains. En échange **tu es (bien) payé(e), logé(e)**, 🤪 et tu suis les cours ou mènes tes recherches, validées en France. Là encore, **tu paies seulement les frais d'inscription de SU**.

Contrairement aux idées reçues, ces programmes ne sont pas énormément demandés et il y a plein de places libres! Prends rendez-vous avec les relations internationales de ta faculté. 👍

Pour partir il faut une lettre de recommandation de ton responsable pédagogique.. On ne peut pas partir lors d'une césure, et il faut être inscrit à SU l'année de mobilité (en Sciences il faut également être inscrit lors de l'année de la candidature).

⚠️ Passer le **TOEFL**, l'**IELTS**, ou le **Cambridge** est indispensable (l'un des trois selon la destination). Il faut s'y prendre très très tôt, plus d'un an à l'avance, car les sessions sont prises d'assaut ! Nécessaire aussi pour l'Australie et la Nouvelle-Zélande.. La fac n'organise pas de sessions : il faut s'inscrire en ligne et l'inscription est chère ! Intègre-le dans ton budget.

Plus d'infos : [Sciences](#) / [Lettres](#)

Sorbonne Université Abu Dhabi

Et si tu partais faire un semestre au bord du désert ? 🐪

Chaque année, Sorbonne Université Abu Dhabi (antenne de SU aux Emirats), propose un programme d'échange à une quinzaine d'étudiants de L2 ou de L3. Pendant un semestre, Tu peux y suivre les cours (en français et dispensés par des enseignants permanents ou parisiens en mission), et y passer tes examens à la fin du semestre : le cursus est le même, tes notes sont inscrites directement à Paris, et ton semestre est validé comme n'importe quel étudiant(e) parisien(ne) !



Tu dois prendre en charge ton billet d'avion, les frais de dossiers et les frais de séjour (logement possible en résidence). SUAD effectue les démarches pour l'assurance et pour ton visa. Les frais d'inscription sont les mêmes que ceux de Paris et tu peux même continuer à bénéficier normalement des aides sociales françaises (CROUS...).

Pour te porter candidat, renseigne-toi (toutes les UFR ne proposent pas cet échange, principalement destiné aux Lettres), qui sélectionne les étudiants. (mais le niveau exigé est élevé : 13/20 minimum).

Si ça te tente de faire tes études loin de chez toi, dans un cadre totalement dépaysant et sur un campus international sans pour autant t'éloigner de ton cursus français, SUAD est parfait pour toi !

Plus d'infos : [https://www.sorbonne.ae/fr/Sorbonne Abu Dahbi](https://www.sorbonne.ae/fr/Sorbonne%20Abu%20Dahbi)

Stage International

*Ton cursus ou ta césure demande un stage ?
Pourquoi pas le faire à l'étranger ?*



Les conditions

Le stage ne doit pas excéder six mois. Il doit être terminé et la soutenance passée avant la fin de l'année universitaire. Il doit obligatoirement être régi par une convention de stage en règles remise avant le début du stage.

Où chercher ?

Tu peux te renseigner auprès de ton UFR, sur <http://www.pro.upmc.fr/> pour les Sciences ou sur des sites généralistes ([Kap'stages](#)), des sites spécialisés par pays, ou encore les sites d'institutions européennes et internationales, qui en proposent beaucoup.

Réglementation

Dans tous les cas, on te conseille de jeter un coup d'oeil au règlement des stages de l'Université (sur le site des RI). Pour travailler en stage dans l'UE, tu as seulement besoin de ta carte européenne d'assurance maladie. Hors UE, tu dois absolument demander un visa de stage auprès de l'ambassade du pays concerné. Renseigne-toi sur [diplomatie.gouv](http://diplomatie.gouv.fr).

★ Stage ERASMUS+ ★

Si tu fais un stage d'au moins 60 jours dans un des pays participants au programme ERASMUS+, tu peux demander à recevoir une allocation de stage ERASMUS (assez généreuse) en te portant candidat depuis une plateforme en ligne disponible sur le site de RI de Lettres. et de Sciences.

 Les relations internationales ne t'aident pas à trouver un stage et ne fournissent pas de conventions: ils accordent juste les aides. Pour le reste il faut s'adresser au **bureau des stages** (en Lettres) et à ton département de formation en Sciences.

Plus d'Infos : [RI Sciences](#) / [RI Lettres](#) / [RI Médecine](#)
[Studyrama](#)



Partir en Doctorat

Il est tout-à-fait possible de partir en Doctorat, mais pas en première année, car le sujet de thèse doit être fixé et l'admission confirmée.

Doctorats internationaux :

Ce sont des co-diplomations : ton diplôme est délivré conjointement par SU et par une université étrangère. Tu peux y postuler si ton sujet entre dans le cadre défini pour chaque doctorat international.

- En lettres, il existe 4 doctorats internationaux (voir le [site des RI Lettres](#)), proposés avec Venise, Florence, et Bonn.
- En Sciences, il en existe beaucoup plus (voir "double diplomation").

Thèses en Cotutelles (Sciences)

Il existe la possibilité en Sciences de construire un projet de recherche en cotutelle avec un établissement étranger. Cela implique un sujet de recherche, un financement (français ou étranger), deux co-encadrants et deux diplômes (ou un diplôme conjoint). Le dossier doit être validé par l'IFD.

Plus d'infos : [Thèses en co-tutelles](#)

Bourses de Recherche

De nombreuses bourses d'études ou de recherche, accompagnées de séjours à l'étranger, sont proposées en Lettres par diverses institutions culturelles ou scientifiques afin de financer les recherches des doctorants. Le site de la direction des RI de lettres publie régulièrement des offres dans la rubrique "les bourses" : bourses américaines, irlandaises, bourse franco-allemande DAAD...

Plus d'infos : [Lettres](#)



Universités d'été

Il est possible de partir à l'étranger pendant les grandes vacances d'été pour suivre des cours dans une université, se perfectionner, améliorer sa langue... C'est sont les "Universités d'été".

Il faut se renseigner directement sur les sites des universités qui t'intéressent pour savoir quels cours sont proposés, les dates, les prix, etc.

Ces programmes sont généralement payants (et très chers) et il existe peu d'aides. Les candidatures se font seul(e) et indépendamment de l'Université.

Cependant la direction des relations internationales de lettres possède de nombreuses brochures, il ne faut pas hésiter à y passer pour se renseigner.

La bonne destination en 4 étapes

Pour trouver la bonne destination, Parismus te conseille de prendre en compte ces critères dans cet ordre, et de procéder par élimination.

- 1) Sur les **sites des RI**, tu trouveras des **cartes interactives et des listes** d'accords. On te conseille de retenir 10 destinations correspondant à ton UFR (ne te trompe pas, et pour les bi-licences, il faut choisir une UFR, pas les deux), ton cycle, et le programme envisagé. A ce stade, base-toi sur tes envies de voyages et affinités culturelles. 😬

⚠️ Les accords changent souvent dans les premiers mois de l'année, la liste n'est fixe que début Novembre, retourne checker après cette date si tes destinations sont encore proposées

- 2) Regarde les **fiches-infos** pour chacun de ces choix initiaux, vérifie le niveau de langue imposé, la durée de séjour, le nombre de places...

⚠️ Toutes les universités ne proposent pas des cours en anglais, vérifie-le bien avant si tu ne maîtrises pas la langue du pays! Passer le TOEFL ou l'IELTS est conseillé voire obligatoire pour les destinations anglophones, où les places sont difficiles à avoir...

- 3) Rends-toi sur le **site internet des universités** retenues pour voir à quel point le cursus étranger correspond à ton cursus français et pour vérifier si leur calendrier universitaire convient à tes exigences.. A ce stade, il doit te rester environ 5 destinations.

- 4) Enfin, si tu décides de prendre en compte le coût de la vie, du logement, etc., il existe des **sites spécialisés** avec des "fiches pays" et des "fiches villes" très bien faites, comme [ready2go](#) ou [studyrama](#).

Cartes Interactives :

Lettres : [Carte interactive Lettres](#)

Sciences : [Carte interactive Sciences](#)

Top 7 des choses à éviter :

En préparant le dossier :

- 1) **✗** S'y prendre à la dernière minute, rendre le dossier incomplet ! (Les dossiers incomplets ne sont même pas regardés).
- 2) **✗** Demander des destinations qui ne sont pas proposées par la fac (Eh oui, tu n'iras pas à Harvard, c'est dur mais c'est comme ça) ou pas ouvertes à ton UFR (vérifie bien). Tu ne peux pas changer d'UFR l'année de ta mobilité. Si tu es en bi-licence, tu dois choisir une seule UFR avec qui partir.
- 3) **✗** Considérer l'Erasmus comme un séjour linguistique : on ne part pas pour apprendre une langue, mais bien pour étudier dans une université étrangère. Il est indispensable d'avoir le niveau de langue demandé (ou de se savoir se débrouiller), au risque de ne pas valider son année ou d'être complètement perdu.
- 4) **✗** Ne faire qu'un seul voeu, ou ne demander que des établissements prestigieux ou des destinations à la mode : les places sont chères et tu risques de n'être pris pour rien !

Une fois présélectionné(e).

- 5) **✗** Te désister si on te propose une destination autre que celle de tes rêves : au contraire, fonce, toutes les expériences sont bonnes à prendre ! Tu passes peut-être à côté de quelque chose, et si tu te désistes, tu as pris la place de quelqu'un d'autre, pas super...
- 6) **✗** Lâcher ton logement à Paris et rechercher un logement sur place dès l'annonce de ta présélection par SU : ne te précipite pas et attends la confirmation par l'université d'accueil.
- 7) **✗** Prendre contact directement avec l'Université d'accueil ; elle risque de te considérer comme une inscription indépendante, et donc de provoquer un quiproquo administratif et de te demander de payer ses droits d'inscription à elle !

Top 8 des choses à faire:

En préparant ton dossier

- 1) ✓ T'y prendre à l'avance pour bien préparer ton dossier, bien choisir tes vœux et être pleinement renseigné(e) sur les destinations, réunir toutes les pièces demandées et rendre un dossier complet sans pression et dans les temps!
- 2) ✓ Formule des vœux cohérents quant à tes compétences linguistiques et scolaires et ton projet de vie : ton année n'en sera que meilleure et tu as plus de chance d'être pris.
- 3) ✓ Vérifie si le calendrier universitaire de la fac te convient : parfois les cours commencent en août ou alors les examens ont lieu plus tard (en Allemagne), ce qui peut te bloquer en L3 pour entrer en Master, car tu n'as pas de notes au moment des candidatures.
- 4) ✓ Avoir un "vœu de secours" dans une destination moins prestigieuse ou moins à la mode, est un bon moyen de s'assurer de partir si les autres vœux sont des destinations très demandées.

Une fois admis

- 5) ✓ Commence à épargner ! L'allocation Erasmus c'est bien beau mais ça ne suffit pas (par contre si tu vas aux States avec MICEFA ou IES) tu es tranquille) !
- 6) ✓ Pour le logement : commence à regarder vers mai/juin (ou octobre/novembre pour le S2) et un peu avant pour les villes surpeuplées (Londres, Dublin, Berlin...).

Sur place

- 7) ✓ Garde le contact et respecte les délais de SU (et de l'université d'accueil) pour rendre les documents, envoyer des mails, etc. Le risque : perdre les aides ou ne pas valider son année.
- 8) ✓ Donne des nouvelles à Parismus, on propose aussi des actions pour les sortants (concours photos, podcast...) 🤗

Préparer son dossier

Une fois que tu as ta liste des destinations qui t'intéressent, suis nos conseils des pages précédentes pour préparer ton dossier.

- 1) Les candidatures se font d'abord sur une plateforme en ligne, qui doit aboutir à un dossier papier, à remettre par voie postale aux relations internationales, pour les Lettres (Sorbonne-mère). En Sciences, les dossiers pour ERASMUS+ sont à remettre version papier au bureau de la mobilité internationale, et les dossiers hors-ERASMUS+ se font à la fois en ligne et par papier (la plateforme de candidature est accessible depuis le site du bureau de la mobilité internationale).
- 2) Attention, pour certaines destinations, il faut faire traduire certains documents, comme les relevés de notes, chez un traducteur assermenté (l'Université n'a pas le droit de le faire), c'est très cher et il faut penser à le prévoir au niveau  ! Idem pour les visas et la mutuelle.
- 3) Ce sont les professeurs qui sélectionnent les candidats en se basant sur :
 - tes résultats des semestres précédents. (en Orthophonie, une moyenne de 12 est demandée).
 - tes compétences linguistiques selon la destination
 - ta motivation (dans la lettre).
 - la cohérence de tes choix (projet professionnel).

Partie 2

Voyager Autrement

*Césure,
assistantat,
humanitaire...*



Prendre une césure



Besoin de faire une pause dans tes études pour réfléchir à ton orientation, t'engager pleinement dans un projet, ou partir travailler à l'étranger?

Sorbonne Université te permet de le faire un an tout en gardant ton statut d'étudiant (et parfois les aides qui vont avec), et en te garantissant une réinscription l'année suivante: c'est l'année de césure. On a le droit à une année par cycle universitaire. 🙌

Comment faire ?

Il faut en faire la demande, fin juin début juillet, auprès de la **direction de la scolarité de ta faculté**.

Ton année de Césure doit déjà être bien préparée (programme, budget, calendrier...) : tu dois remettre une lettre de motivation et un cv pour expliquer ton projet. Les documents nécessaires sont téléchargeables depuis les sites des facultés. Tu as aussi besoin de contacter un référent de césure qui restera en contact avec toi cette année.

⚠ Attention, on te conseille d'avoir solidement préparé ton projet : les demandes ne sont pas toutes acceptées.

Si ton projet est accepté, tu signes une convention de césure avec SU, tu dois quand même payer les droits d'inscriptions habituels pour conserver ton statut et rester inscrit(e) à la fac.

Dans les pages suivantes on te donne quelques idées de projet... (Road trip, humanitaire, volontariat, assistanat, au pair...)

Plus d'infos :

Lettres: <http://lettres.sorbonne-universite.fr/formation/scolarite/cesure>

S&I : : <http://sciences.sorbonne-universite.fr/etudier-la-faculte/scolarite/cesure>



Préparer sa césure à l'étranger

- Anticipe ton budget et commence à faire des économies!
- Constitue un projet réaliste et solide (sinon on risque de refuser la césure officielle), n'y va pas en mode "on verra en Septembre", sinon tu risques de te retrouver sans rien faire ou d'avoir une expérience décevante. On te recommande de prévoir un plan B au cas où ton idée initiale n'aboutit pas.
- Renseigne-toi bien et prépare les aspects pratiques du projet à l'avance (cela dépend de ton projet.) : emploi, logement, itinéraire, transports, dates, visas, argent, plan B...
Ta vie sur place n'en sera que plus belle et tu n'auras plus qu'à profiter !
- Garde le contact avec l'administration et respecte les délais, au risque d'avoir de mauvaises surprises en rentrant.

Bons plans pour un road trip

- Interrail propose des forfaits de trains (entre 100 et 400€) pour voyager librement en Europe sur une période de 2 semaines à 3 mois. 
- Couchsurfing : une appli où tu es logé(e) gratuitement chez l'habitant (confort non garanti mais expérience top !). 
- Bourses de Voyage : certains organismes (comme Zellidja), proposent de "labelliser" ton voyage : ils le financent en partie, en échange de certaines contreparties (rédaction d'un rapport, actions humanitaires...) : cool mais un peu contraignant... 



Assistanat



(hors cursus)

Tu peux profiter d'une coupure dans ton cursus pour devenir assistant ou assistante... Le principe : tu pars quelques mois donner des cours de français à l'étranger en assistant les enseignant(e)s. Et cela en échange d'une petite rémunération et souvent d'un logement. Une expérience très formatrice si tu es intéressé(e) par l'éducation ou juste si tu as envie de transmettre ta langue, ta culture et d'en découvrir d'autres en retour.



Le **CIEP** propose des séjours d'assistanat dans une trentaine de pays. Tu peux candidater pour plusieurs villes mais dans un seul pays (le choix du pays dépend des langues que tu parles). Les admissions se font sur dossier assez tôt dans l'année. La rémunération, la durée et le logement dépendent des pays.

Plus d'info : www.ciep.fr



Programme Américain **Fullbright** : assez sélectif, les candidatures, là aussi, doivent être formulées bien à l'avance (avant décembre de l'année précédente). Il s'accompagne d'une bourse qui couvre les frais de voyage, de visa, de séjour, les frais d'inscription à l'université et l'assurance santé.

Plus d'infos : www.fullbright-france.org



Japan Exchange Teaching Programme : tu es employé(e) par un établissement scolaire public ou privé japonais pour un an et tu donnes de cours de français. Les dossiers doivent être remis fin février, il y a très peu de postes.

Plus d'infos: www.fr.emb-japan.go.jp

→ Il y a plein d'autres programmes, tu peux les découvrir sur www.decouvrirlemonde.jeunes.gouv.fr

Volontariat et service civique

En plus des stages internationaux, Il existe plein de programmes de volontariat qui te permettent de partir travailler plus facilement à l'étranger, avec rémunération (eh oui, quand même)... Ce sont souvent des tremplins utiles pour lancer une carrière.

- Le **VIE/VIA** (volontariat international en entreprise ou en administration) : généralement pour les jeunes diplômé(e)s (Bac +5), il dure de 6 mois à 2 ans, partout dans le monde. Tu reçois une indemnité (généreuse) en fonction du coût de la vie dans le pays, 
Plus d'info : www.civiweb.com
- **Service Civique** : Le faire à l'étranger (et pas qu'en Europe) c'est possible ! La rémunération est la même qu'en France (un peu plus de 500€ par mois) et tu as la couverture sociale complète. 
www.service-civique.gouv.fr/page/missions-a-l-international
- Il existe de nombreux programmes de **volontariat Franco-Allemand**, qui proposent souvent des bourses ! 
- Il en existe plein d'autres (Permis Vacances Travail, Office Franco-Québécois pour la Jeunesse...). Tu les trouveras sur le site officiel www.decouvrirlemonde.jeunes.gouv.fr sur studyrama.com ou euroguidance qui proposent de nombreuses offres d'emplois à l'étranger. Le niveau demandé reste tout de même élevé.

Humanitaire 🙌

De nombreux sites et organisations proposent aux étudiantes et étudiants souhaitant se mettre au service d'une cause de partir à l'étranger, en voici quelques exemples :

- **Chantiers internationaux de bénévoles** : l'idée : tu mènes un projet solidaire avec plein d'autres jeunes venus du monde entier (écologie, éducation, santé, culture...). Une expérience incroyable. et très enrichissante. Tu es nourri(e) et logé(e), mais les frais de transports et de visa sont à ta charge. 🧑🏻‍🔧

Quelques sites où chercher :

- www.france-volontaires.org
- www.cotravaux.org

- **VSI** : Un programme de volontariat bénévole d'un an dans un pays en développement, avec une indemnisation prévue (mais économise quand même). 🌍

<https://www.service-public.fr/particuliers>

- **SVE** (Service Volontaire Européen Erasmus+) : Un programme pour t'engager dans un projet solidaire dans les pays membres Erasmus+. En plus, tu reçois une subvention et de "l'argent de poche" tout en aidant à la réalisation d'un beau projet. 🙌

www.erasmusplus-jeunesse.fr

Au pair : bonne ou mauvaise idée?

Le concept :

Bon, on pense que tu connais mais des fois, c'est bien de le rappeler : tu pars vivre au sein d'une famille à l'étranger avec qui tu as signé une convention. Tu y es logé(e) et nourri(e) et bénéficies d'une **petite** rémunération (mais il faut quand même économiser!). En échange tu t'occupes des enfants (souvent en leur parlant anglais, français, ou autre selon le choix des parents) et tu participes **éventuellement** aux tâches de la maison.

Points positifs :

Une immersion totale dans une famille étrangère, très bonne expérience si tu aimes les enfants, tu peux très vite progresser en langue et te faire une "deuxième famille" à l'étranger (et ça c'est cool).

Point négatifs :

Vivre chez l'habitant reste contraignant et le principal risque c'est l'isolement : tu ne peux pas toujours sortir quand tu veux ni recevoir des amis chez toi... les rencontres, les sorties, les voyages sont compliqués. L'autre risque est l'abus de la part des familles et la mauvaise entente, qui peut te plomber l'année. L'abus dans le travail demandé est très fréquent, il y a beaucoup d'arnaques! Il faut être vigilant(e) et ne pas se laisser faire.

Où chercher ?

Il est préférable de passer par des agences, un cadre plus sûr, que de chercher des familles par soi-même. Les recrutements se basent sur les compétences linguistiques et l'expérience avec les enfants.

Quelques agences fiables sont sur le site de [UFAAP](#).

Partie 3

Côtés pratiques

*Logement, emploi,
financements, santé, visas,
vie étudiante ...*



Se loger

Principale dépense quand tu pars en mobilité, le logement, c'est important ! Généralement, tu as deux options :

1) Dans une résidence (publique ou privée) :

Dans certains pays il existe des organismes semblables au CROUS, il faut candidater soi-même (Voir fiches pays [readytogo](#)).

Parfois ton université d'accueil propose des logements en résidence universitaire pour les étrangers. Renseigne-toi sur son site et tôt. Il existe aussi dans certains pays des résidences universitaires privées (plus chères et sélectives).

→ C'est moins cher mais les admissions se font sur dossier, les dossiers sont plus long à préparer, et il faut s'y prendre tôt.

2) En studio ou en colocation

→ Tu trouveras des dizaines de pages spécialisées et d'offres pour les étrangers sur les réseaux sociaux : attention aux arnaques. Quelques sites spécialisés fiables qu'on te conseille : [Erasmusu](#) en Europe ou la plateforme [Housing anywhere](#).

 Attention, il y a énormément d'arnaques pour les étudiant(e)s étranger(e)s... On te conseille de vérifier sur Maps que l'adresse correspond bien à la description et ne paie rien tant que tu n'as pas de certitudes sur l'état du logement. Sois vigilant(e).

Rappel : à part pour les USA avec les programmes d'assistantat (où le logement est souvent inclus), il n'y a pas d'aide pour le logement de la part de SU, il faut économiser... 

Attends bien la confirmation de l'Université d'accueil avant de prendre un appart, de lâcher ton appart à Paris et de payer une caution. Commence tes recherches vers Mai-Juin ou Avril pour les villes surpeuplées (Londres, Dublin, Berlin).

Se financer

Que propose l'Université ?

- l'Allocation Erasmus+ (études) : pour tous ceux qui partent avec ce programme : elle est automatique ([page 7](#)).
- Pour les bénéficiaires des programmes américains : les postes d'assistants sont payés et logés, donc aucun souci!
- Il existe d'autres aides sur critères sociaux proposées par la SU, le calendrier des candidatures (qui se font à part de la candidature de mobilité) est lui aussi différent.. Liens : [sciences](#) / [lettres](#) / [médecine](#).
- Sur le site des relations internationales de Lettres, on trouve plein d'offres de bourses de recherches pour les doctorants (voir "[Partir en doctorat](#)").

Ailleurs :

- Sous certaines conditions, tu peux continuer à percevoir les bourses du crous pendant ta mobilité (vois avec ton CROUS).
- Certains ministères ou collectivités locales (régions, mairies) proposent des aides (assez sélectives), renseigne-toi !

Un job sur place ?

Des offres, tu en trouveras sur des sites comme [Erasmusu](#) ou sur les réseaux sociaux, et les sites spécialisés par pays, là encore, fais attention aux arnaques et aux abus.

Attention aussi à la législation : selon le pays (hors Europe), travailler peut requérir un visa ou des documents spécifiques, consulte le site www.diplomatie.gouv.fr pour en être sûr.

Comment connaître le coût de la vie dans le pays?

Les sites touristiques ou spécialisés comme [readytogo](#) et ses fiches pays essaient de te donner des exemples parlants pour t'informer au mieux du coût de la vie, du logement, de l'alimentation, des communications, de la banque du pays.

Se Soigner

Santé :

Pour avoir des infos détaillées par pays sur le système de santé, le coût des soins..., consulte les fiches pays sur [readytogo.com](https://www.readytogo.com), elles sont très bien faites.

En Europe, il suffit d'avoir sa carte européenne d'assurance maladie (disponible depuis le site de l'assurance maladie) pour être couvert (mais il faut souvent avancer les frais). Une complémentaire peut s'avérer utile.

Hors Europe, une complémentaire est indispensable. Parismus a un partenariat avec la mutuelle [HEYME](#), qui propose de l'aide, des infos et des réductions pour les étudiant(e)s de SU partant à l'étranger.

Handicap :

Pour les étudiants en situation de Handicap, des financements supplémentaires existent. Un site utile pour se renseigner sur l'accessibilité des destinations : [MAPPED](#).

Visa et compagnie

→ Etudiant Européen en Europe, ta carte d'identité ou ton passeport suffisent pour te déplacer et travailler. Hors Europe, il faut obtenir un visa à tes frais et par tes propres moyens auprès de l'ambassade du pays (la faculté ne fera pas ces démarches pour toi). Chaque pays a des exigences spécifiques, consulte les fiches sur www.diplomatie.gouv.fr.

→ Etudiants non-européens : Il est conseillé vivement de prendre systématiquement rendez-vous avec l'ambassade du pays de ta mobilité (même si c'est un pays Européen), car certains Etats comme le Royaume-Uni font payer un visa spécial aux étudiants non-européens (procédure longue et chère).

Le Visa est un budget à prévoir ainsi que la traduction de tes documents officiels. C'est conséquent et important, malheureusement.

S'intégrer 🎉

Fréquenter les locaux ou les internationaux ? 🤔

C'est toi qui vois évidemment. Mais bon nous on te conseille de trouver un équilibre entre les deux, sinon tu risques d'être déçu(e) à la fin du séjour ! Passe du temps avec les locaux pour connaître, comprendre et t'imprégner vraiment de la culture du pays. Et passe du temps avec les internationaux pour rencontrer des gens du monde entier et avec qui faire des voyages, les sorties, la vie d'un étudiant en mobilité quoi ! Au final tu auras un pied-à-terre à la fois dans le pays et partout dans le monde !

Rencontrer des locaux 🗨️

Il est paradoxalement beaucoup plus difficile de rencontrer les locaux que de se lier avec autres étudiants étrangers, dans la même situation que toi... Pour vaincre cela, des buddy systems existent (système de parrainage d'un étranger par un étudiant local) proposés par les universités ou des associations. Il y a aussi des systèmes de tandems, si tu souhaites t'améliorer dans la langue du pays ou une autre, qui facilitent les rencontres.

Bien s'intégrer passe aussi par le respect des horaires, les modes de vie, des coutumes et normes sociales, comme l'alimentation.

BDE internationaux, Réseaux Erasmus, Entreprises privées.... 🎉

Ce sont les acteurs qui proposent voyages, sorties, activités, aide à l'installation pour les étudiant(e)s étranger(e)s. Certains sont payants et demandent une adhésion en début d'année. On te conseille de te tourner plutôt vers les assos, tenues par des étudiant(e)s; que vers les gros réseaux qui sont un peu des "machines à sous", mais bon, on est pas très objectifs sur cette question... 😊

@ Sites Utiles

Sites Généraux (Jeunes, mobilité, financements)

- CIDJ Île de France : www.cidj.com
- Sites «Jeunes » régionaux
- Erasmus+ : <https://generation.erasmusplus.fr/>
<https://www.euroguidance-france.org/>

Volontariat, bourses de voyage

<http://www.decouvrirlemonde.jeunes.gouv.fr/>

Fiches infos par pays (visas, santé, vie pratique...)

- www.diplomatie.gouv.fr
- www.readytogo.fr
- www.studyrama.com/international/

Emploi et Logements sur place :

Europe : <https://erasmusu.com/fr>

Partout : <https://housinganywhere.com/fr/>

<https://www.studyrama.com/international>



Contacts



Direction des Relations internationales

Lettres :

Sorbonne, Escalier I, 1er étage
(en face du bureau Parismus)

<http://lettres.sorbonne-universite.fr/L-international>



Bureau de la mobilité internationale Sciences

Jussieu, Tour Zamansky, 2e étage

<http://sciences.sorbonne-universite.fr/fr/international.html>



Service des Relations internationales Médecine :

Pitié Salpêtrière, Bureau 8 RDC

<https://sante.sorbonne-universite.fr/international-1>



Pour une version numérique de ce document, avec les liens complets, rendez-vous sur la page "Partir à l'étranger" de notre site parismus.f

Merci !
et
Bon voyage !



Team Parismus

Directeur de la publication : Adrian Ricouart

Rédaction, conception graphique, relecture :
Adrian Ricouart
Andrés Serrano Márquez
Astrid Herlicq

**Avec le soutien de la commission FSDIE “Soutien aux projets étudiants” de
Sorbonne Université et des services universitaires**

Impression : septembre 2020

[à ajouter l'imprimerie]

[à ajouter l'adresse de l'imprimerie]