



---

*« Pour bien aimer un pays il faut le manger, le boire et l'entendre chanter. »*

---

## « SHERBY, MON AMOUR »

**S**herbrooke (Sherby pour les intimes) : 6ème ville de la province du Québec, population majoritairement étudiante. Son relief accidenté qui lui donne des airs de San Francisco, ses innombrables parcs nichés dans les 6 arrondissements, ses nombreuses promenades autour du Lac, sur les rives, son Mont-Bellevue... Sherby, un joyau de nature, la « Reine des Cantons de l'Est ». Et lorsqu'en revenant d'une fin de semaine à l'extérieur, j'aperçois la croix rouge illuminée surplombant le Mont Bellevue, une voix me chuchote « bienvenue à la maison ». Vous l'aurez compris, au bout de 4 mois, je suis tombée en amour avec cette ville.



# LORSQUE LE MOT « PAPERASSE » PREND TOUT SON SENS...

Le Québec se mérite ! Et l'aventure commence bien avant de poser le pied sur le sol américain. Voici une liste non-exhaustive que j'ai empruntée à ma compatriote Coline, elle aussi en échange au Québec :

- **Passeport** : vérifier sa validité. Il doit être valide toute la durée du séjour.
- **Billet d'avion** : essayer de le prendre le plus tôt possible pour éviter de le payer trop cher. Un aller-retour peut se trouver pour 800 euros.
- **CAQ** : Certificat d'Admission au Québec. Il est nécessaire pour entrer au Canada et est l'étape préalable pour faire votre demande de permis d'études. Il coûte environ 110 \$CAD
- **Permis d'études** : il est nécessaire pour un séjour de plus de 6 mois. On peut l'obtenir seulement si l'on a un CAQ. Il coûte environ 150 \$CAD.

Pour ces deux documents, il faut s'y prendre tôt, car les délais peuvent être plus ou moins longs. Un conseil : se renseigner et préparer tous les documents nécessaires pour ne pas se retrouver au dépourvu et être prêt à faire la demande une fois qu'on a reçu la réponse de l'université.

- **Bourses** : n'oubliez pas de vous renseigner pour savoir quelles bourses vous pouvez obtenir pour votre séjour. L'Université de Lorraine et le Conseil Régional peut vous aider. Les documents à fournir sont nombreux, les lettres de motivations aussi et les délais s'étendent. Ne pas s'y prendre à la dernière minute.
- **Banque** : renseignez-vous avec votre banque pour connaître les meilleures solutions en matière de carte de crédit internationale.
- **Permis de conduire international** : si vous prévoyez de conduire une fois sur place (obligatoire si plus de 6 mois), faites une demande auprès de votre préfecture, c'est gratuit!
- **Assurance maladie** : bien se renseigner auprès de votre sécurité sociale. Il y a des ententes avec la RAMQ (régie d'assurance maladie du Québec), mais il faut pour cela impérativement faire remplir un formulaire d'entente avant votre départ. Cela vous évitera de payer les frais de l'assurance obligatoire de l'université, frais qui sont assez élevés.
- **Liste de cours** : n'oubliez pas d'avoir un choix large, car les cours ne sont pas tous forcément disponibles lorsque vous effectuez votre inscription sur place.



---

*L'organisation et l'anticipation seront vos meilleurs atouts pour surmonter tout ça. Les listes aussi. Et le café. Beaucoup de café.*

---

## UN TOIT SUR LA TÊTE

**L**a majorité des étudiants habite autour de l'université dans l'ouest de la ville, autour des rue Galt Ouest et du Boulevard de l'Université jusqu'au Lac des Nations. Mais grâce à la gratuité des transports urbains, il est tout aussi agréable de vivre du côté du centre-ville qui dessert parfaitement bien le campus. Il est facile de trouver tous types de logements : une **chambre en résidence sur le campus**, une **colocation** ou une **chambre chez l'habitant**. J'ai opté pour la 3ème option et je m'y plais beaucoup. Là aussi vous avez le choix en fonction de votre personnalité et vos attentes.

**Les résidences** sont souvent des lieux de rencontres et d'échanges mais principalement entre étudiants étrangers. Le loyer n'est pas plus avantageux qu'une chambre en colocation. Le principal atout étant j'imagine la proximité avec le campus. La gratuité des transports laisse cependant d'autres options pour un meilleur confort de vie.

**La colocation** est de loin le logement le plus répandu. Partager un appartement à 3 ou 4 est un intermédiaire idéal pour ceux et celles qui aiment la vie en communauté et sont plutôt flexibles et débrouillards. C'est une excellente expérience de vie. Les logements sont grands. Certains appartements sont situés dans le *basement* des maisons principales. Ce sont en fait des sous-sols aménagés en appartement. Le propriétaire habite généralement au rez-de-chaussée.

**La chambre chez l'habitant** : peu motivée à l'idée de vivre avec 4 autres étudiants français dans un logement peu équipé, j'avais pour idée de louer une chambre chez l'habitant. J'ai l'avantage d'avoir un très bon confort de vie, un appartement *cosy* et tout équipé (notamment au niveau de la cuisine) ce qui est rarement le cas dans les colocations car rien n'est fourni étant donné que les étudiants ne restent que pour une ou deux sessions. Je paie l'équivalent de 250 euros de loyer tout compris. Ma propriétaire qui est québécoise vit donc avec moi et j'ai eu l'immense chance qu'elle devienne vite



une amie. Dès mon premier jour à Sherbrooke j'étais déjà confronté à la culture québécoise.

## TRANSPORTS

### **La STS : gratuité pour les étudiants de l'université de Sherbrooke**

Pour les transports à Sherbrooke, les étudiants de l'université de Sherbrooke (pas de Bishop) ont un énorme avantage : la carte étudiante offre un accès illimité à toutes les lignes de bus. Et croyez-moi, c'est la meilleure économie possible ! Il est donc facile de se rendre sur le campus, au centre-ville, dans le quartier de Lennoxville (le quartier anglais là où Bishop University se trouve) et la gratuité nous encourage à bouger ! C'est vraiment top !

### **AmigoExpress va devenir ton meilleur allié**

Pour se déplacer à l'extérieur de Sherbrooke et se rendre dans les grandes villes comme Montréal (1h30) ou Québec (2h15), le covoiturage reste très répandu et la meilleure option. Il y a des trajets tous les jours plusieurs fois par jour. Voici le site (l'équivalent de BlaBlaCar chez nous : <http://www.amigoexpress.com/>). Sinon il existe des compagnies de bus, mais c'est plus dispendieux.

## VIE QUOTIDIENNE ET INFOS PRATIQUES

### **Epicerie**

Ici on ne va pas faire les courses, on va faire *l'épicerie*. Ma première épicerie fut un véritable choc culturel et il m'aura fallu presque 2h pour en venir à bout ! Plus aucun repère, les produits, les marques... tout est différent ! Le coût d'une épicerie varie en fonction de tes habitudes alimentaires mais le panier revient globalement plus cher qu'en France. Depuis quelques années, le prix de l'épicerie ne cesse d'augmenter. Le plus cher reste la viande. Il faut rester attentifs aux *spéciaux* qui sont souvent très valables. Ayant pour habitude d'avoir une alimentation saine et équilibrée, je cuisine beaucoup et mon panier me revient en moyenne à l'équivalent de 50 euros par semaine.



## Manuels scolaires

Ils vous seront obligatoires pour la plupart de tes cours et cela représente un véritable budget qu'il ne faut pas négliger. Si en plus vous suivez un cours de littérature il sera nécessaire d'acheter pas moins de 6 livres par session. Certains sont empruntables à la bibliothèque mais pour les travaux et essais il est souvent plus pratique d'avoir son propre livre.

Pour le budget je vous suggère d'aller consulter cette page : <http://www.usherbrooke.ca/etudiants-internationaux/fr/echanges/budget/>

## UNE VILLE ET UN CAMPUS VERT

L'Université de Sherbrooke est francophone. L'autre université de la ville est Bishop's University et est anglophone. J'avais peur de ne pas aller dans une université anglophone et de baisser mon niveau d'anglais mais en fait tous mes cours sont enseignés en anglais et le niveau est plus élevé qu'en France. La structure des cours est différente et ils sont très participatifs. On apprend à devenir critique et l'échange est au cœur de la relation professeur-élèves. Il est très facile de progresser car on est constamment poussé vers le haut et valorisé.

Le campus est très grand mais n'a rien à voir avec celui de l'Université de Laval que j'ai eu la chance de visiter. Selon moi c'est plus à taille humaine, plus intimiste, plus vert. Question de goût je dirais. Sherbrooke est une ville étudiante et les activités ne manquent pas : *game* de football américain, *game* de hockey, soirées d'improvisation, concerts, soirées étudiantes tous les jeudis soirs sur le campus, randonnées dans la région de l'Estrie... La communauté étudiante est très soudée et il y a en son sein une véritable fierté d'afficher les couleurs de l'Université de Sherbrooke. Tous en Vert & Or ! Partir à l'université en traversant le parc du Mont Bellevue et y croiser chevreuils, écureuils et autre faune locale est un vrai bonheur. L'hiver on y fait des randonnées en raquettes, en ski de fond. Il y a même quatre petites pistes de ski de descente pour se mettre en appétit avant d'aller affronter les montagnes alentours. Lorsqu'il fait assez froid, des patinoires extérieures sont ouvertes, les étangs se



transforment en véritables terrains de jeu où se côtoient amateurs de hockey ou de patinage classique. Les rencontres y sont nombreuses. Alors, « *pogne ta puck pis ton bâton, on va avoir gros du fun !* »

## LES QUEBECOIS, VOS MEILLEURS AMIS

**N**on ce n'est pas un mythe, le Québec vous accueillera les bras ouverts à coup de « *Bienvenue* » et de sucres à la crème. Si les débuts seront difficiles ce sera certainement car on sous-estime beaucoup trop la richesse de langue québécoise. Oui il est très probable que vous ayez besoin de faire répéter ~~trois~~ une fois, et n'hésitez pas ! C'est toujours préférable. Et si un jour vous entendez « *Maudit français* », ne vous braquez pas, c'est un passage obligatoire de l'acculturation !

## « LES FRANÇAIS VOUS FUIREZ »

**C**ela peut sembler un peu rude comme conseil mais c'est bien le meilleur conseil que je peux vous donner pour profiter au mieux de votre immersion. La communauté française au Québec est très importante. Dans les universités, le nombre d'étudiants internationaux est élevé. Il est donc ~~très~~ très facile de te lier d'amitié avec tes compatriotes. Certes, il peut y avoir un côté rassurant de se savoir tous dans le même bateau, de partager une expérience commune mais n'oublie pas que vous êtes ici pour vivre votre propre aventure québécoise. L'association des étudiants internationaux vous aidera les premières semaines mais vous risquez vite de vous rendre compte que même si la diversité culturelle y est présente, il y manque cruellement de « locaux ». Impliquez-vous ! Dans le programme de parrainage de l'UdeS pour rencontrer votre parrain ou votre marraine québécoise qui vous fera faire plein d'activités et pourrait vous présenter ses amis, dans les projets de groupes d'études avec des collègues québécois, dans les diverses associations, dans les clubs de sports... Bref établissez le contact.

---

*Ouvrez-vous aux autres et c'est le monde qui vous ouvrira les bras !*

---



## A LA RECHERCHE DE SOI

**V**ous l'aurez compris, je vous encourage à venir étudier ici ou chez leurs voisins américains bien que la culture doit être assez différente ! C'est très enrichissant. Il faut juste s'accrocher et passer outre les tonnes de papiers d'inscription, lettres de motivation, délais de réponse interminables, documents d'immigration et autres dossiers de bourses... qui peuvent en démotiver plus d'un !

Je suis tombée en amour avec l'Estrie, le Québec et les québécois. J'ai énormément appris depuis que je suis là (et j'ai encore beaucoup à apprendre). L'Histoire, la complexité de l'identité québécoise, le parler... Mais j'ai aussi beaucoup appris sur moi. Sortir de sa zone de confort reste la meilleure forme d'éducation possible. On grandit, on évolue, on se construit. On n'est rien de plus qu'un puzzle de toutes les personnes qu'on rencontre, alors n'ayez pas peur de la diversité, ce sera votre plus grande richesse. Osez l'aventure !

---

*« On est rendu qu'on donne des becs*

*Comme si on l'avait toujours fait*

*Y a comme un trou dans le Québec*

*Quand partent les maudits français »*

---

LYNDA LEMAY, « LES MAUDITS FRANÇAIS »

