

Séjour à l'étranger :

Ciao la compagnie, je m'en vais !

Tu prévois de partir quelques semaines ou quelques mois à l'étranger, en stage ou en séjour linguistique ? Voilà un projet qui ne s'improvise pas. Nous te proposons une checklist qui énumère les choses auxquelles tu dois penser lors de la préparation de ton séjour à l'étranger.

Petit mémo des démarches qui t'attendent en amont de ton séjour à l'étranger.

Très cher monde, me voici !

Jusqu'à un an AVANT ton séjour à l'étranger

Planifier son séjour à l'étranger

Un séjour à l'étranger doit être planifié et préparé à l'avance. L'idéal est s'y prendre un an avant.

Important : en tout premier lieu, tu dois impérativement démissionner ou demander un congé. Ensuite, il faut penser à sous-louer ton logement (ou louer), puis te renseigner sur les conditions d'entrée et de séjour (visa ou autorisation électronique ?) dans le pays hôte, ainsi que sur les conditions de départ (un défi dans les petites communes. Réserver des vols au meilleur prix, si nécessaire

Bon à savoir :

- Pour travailler à l'étranger : constitue un dossier de candidature complet et traduit dans la langue du pays et demande éventuellement des copies certifiées de tes certificats et diplômes.
- Pour voyager à l'étranger : en fonction des pays, certains vaccins standards sont obligatoires ou vitaux, en particulier dans les régions dotées d'une mauvaise couverture médicale ! Adresse-toi à un médecin spécialiste des maladies tropicales plutôt qu'à ton médecin de famille. Renseigne-toi sur les risques et les effets secondaires, sur la pharmacie de voyage à emporter et commence à te faire vacciner huit mois avant le départ, car certains vaccins nécessitent trois injections à plusieurs semaines d'intervalle pour être protégé.

Le conseil de Zebrabox : Rester domicilié en Suisse ou s'inscrire quelque temps en tant que Suisse de l'étranger ? Que

faut-il savoir et à quoi faut-il être vigilant ? Le Département fédéral des affaires étrangères fournit gratuitement une multitude d'informations et de conseils utiles ([Emigration Suisse](#)).

Quelques mois/semaines avant ton séjour à l'étranger

Entrée sur et sortie du territoire

Pour entrer dans un pays, il faut la plupart du temps un passeport ou une carte d'identité. De nombreux pays exigent que le passeport soit valide encore six mois après la date prévue de sortie ! Vérifie ton passeport et fais-le prolonger si nécessaire, ou renouveler s'il n'y a plus de place pour de nouveaux tampons d'entrée et de sortie !

Important : De nombreuses communes et entreprises ne sont pas familières avec les démarches de changement d'adresse. N'hésite pas à poser les questions deux fois et à demander TOUTES les réponses par voie écrite. On n'est jamais trop prudent !

Bon à savoir :

- Prends rendez-vous chez le médecin et le dentiste pour un contrôle de routine !
- Les personnes astreintes au service militaire doivent demander un congé militaire et se désinscrire de la protection civile.
- Une fois arrivé à destination, l'achat d'une carte SIM locale te permettra d'éviter de faire exploser tes frais de téléphone.

Garde à portée de main tous tes documents importants :

- Passeport
- Documents de voyage
- Certificats et diplômes/certificats de travail
- Copies certifiées de tes actes (naissance et mariage)

- Assurances (assurance maladie, mobilier familial, responsabilité civile, accident, sociale)
- Contrats (bail, leasing, TV, téléphone, portable)
- Adhésions/cotisations
- Gaz, électricité, eau, chauffage
- Abonnements (journaux, transports publics)
- Et n'oublie pas de demander que ton courrier soit réexpédié !

Logement

Donne ton préavis (délai de préavis pouvant aller jusqu'à trois mois !) et prépare ton déménagement, dresse la liste d'inventaire de tes effets de déménagement et renseigne-toi sur les conditions douanières relatives au mobilier familial, au véhicule et aux animaux domestiques Enfin, annonce ton départ au contrôle des habitants et garde précieusement ta confirmation de désinscription ! Tu en auras besoin pour les formalités douanières à la frontière suisse et faire entrer tes effets de déménagement sans frais dans ton pays de destination.

Autre option : la sous-location. Trouve un sous-locataire , prévois le stockage de tes affaires,  et le vidage de ton logement  (organise un vide-grenier, prends rendez-vous pour la collecte des encombrants, etc.)

Le conseil de Zebrabox : Si tu prévois de rester longtemps à l'étranger, pense à prévoir un mandat pour cause d'inaptitude  et, éventuellement, à des directives anticipées . En cas d'urgence, la personne que tu auras mandatée pourra représenter tes intérêts. N'oublie pas qu'il faut avoir une confiance absolue en la personne que tu mandates. Le mandat pour cause d'inaptitude peut se limiter à certains domaines ou être général (mandat de portée générale).

Banque et argent

Assure-toi de pouvoir accéder à n'importe quel moment à une source d'argent dans ton pays de destination, et ce, à moindres frais.

Important : il n'est pas toujours possible de garder son compte dans une banque suisse quand on part pour

longtemps à l'étranger. Renseigne-toi. Attention, en cas de résiliation de ta banque, ta carte de crédit ne sera plus valide !

Bon à savoir : si tu envisages de payer avec ta carte EC ou ta carte de crédit à l'étranger, pour réserver une voiture de location ou une chambre d'hôtel (est-ce que le plafond est suffisamment élevé ?) par exemple, renseigne-toi au préalable sur les frais auprès de l'Organisation des Suisses de l'étranger .

L'utilisation de la carte de crédit peut s'avérer très coûteuse si des frais de conversion et de traitement sont appliqués. Cherche une alternative moins chère si c'est le cas !

Le conseil de Zebrabox : si la banque suisse reste la banque principale, il est prudent d'avoir un co-titulaire de compte et de lui donner procuration. En cas d'urgence, cette personne de confiance sera sur place pour transférer de l'argent (sur la carte de crédit), déclarer la perte de ta carte de crédit ou en commander une nouvelle. En fonction de l'endroit où l'on se trouve dans le monde, on n'a pas toujours accès à Internet ou à un téléphone.

Assurance maladie

Dans la plupart des cas, la protection de la caisse de maladie d'origine prend fin en cas de séjour longue durée à l'étranger, donc il est impératif de contracter une assurance maladie dans le pays hôte.

Important : les frais médicaux et d'hospitalisation à l'étranger peuvent être très élevés, en particulier s'ils doivent être réglés immédiatement. En cas de séjour à l'étranger longue durée en dehors de l'Union européenne, il est recommandé de contracter une assurance voyage à l'étranger qui prendra en charge les frais de rapatriement et de sauvetage en cas de problème. Il est très utile de comparer les prestations !

Bon à savoir : en cas de séjour temporaire dans un pays de l'UE ou de l'AELE, les assurés d'une assurance maladie suisse ont, grâce à une carte européenne d'assurance maladie (!), accès aux traitements médicaux en cas de maladie ou d'accident. Des renseignements sur le fonctionnement dans chaque pays  sont disponibles auprès de l'Institution commune LAMal .

Tous les Suisses de l'étranger doivent contacter leur caisse d'assurance maladie et se renseigner sur la nature et le fonctionnement de la couverture d'assurance à l'étranger. La [notice](#) de l'Organisation des Suisses de l'étranger fournit de nombreuses informations.

En cas d'études à l'étranger : les étudiants et les élèves de séjours linguistiques qui ne sont pas actifs et restent domiciliés en Suisse durant leur séjour restent assujettis à la Loi fédérale sur l'assurance-maladie (LAMal). Se renseigner à l'avance sur l'attestation d'assurance qui sera demandée pour séjourner dans le pays des études !

Le conseil de Zebrabox : En cas de prise régulière d'un médicament (pilule contraceptive, thyroïde), pense à emporter un stock de médicaments (attention aux limites définies par les douanes) et se renseigner AVANT des possibilités d'approvisionnement dans le pays hôte. En cas de séjour longue durée à l'étranger, il peut être judicieux de faire une copie de ton dossier médical, voire de le faire traduire, et de le sauvegarder dans un cloud.

À l'arrivée dans le pays hôte

annoncer son arrivée

Enfin arrivé ! On déballe ses affaires, puis on se pose ou on part à la découverte du coin ? Pas du tout. Pour commencer, on s'occupe des formalités administratives !

Important : Les Suisses de l'étranger doivent immédiatement s'inscrire sur le [Guichet en ligne](#) DFAE.

Bon à savoir : annonce ton départ/changement d'adresse dans le pays hôte. Prends les documents nécessaires. Si besoin, ouvre un compte et contracte les assurances obligatoires, comme une assurance-maladie et une assurance-responsabilité civile.

Le conseil de Zebrabox : la Helpline DFAE est le point de contact central des Suisses de l'étranger. Le DFAE est joignable tous les jours de l'année 24h/24 pour toute question ayant trait aux prestations consulaires. +41 800 24-7-365 / +41 58 465 33 33, per Mail (helpline@eda.admin.ch), via le [formulaire de contact](#) ou gratuitement via Skype : helpline-eda

Après un séjour long à l'étranger

Le retour en Suisse

Tout Suisse a le droit de revenir, de trouver un logement et reprendre une activité en Suisse quand bon lui semble. La procédure d'emménagement en Suisse est la même que celle d'un déménagement en dehors de Suisse, mais dans l'autre sens.

Important : annonce ton changement de résidence dans le pays hôte, dresse la liste d'inventaire de tes effets de déménagement (Formulaire 18.44 !), suis [la réglementation relative à l'entrée sur le territoire et aux formalités douanières](#) (Lien vers la checkliste Emménager en Suisse !). Les souvenirs et marchandises achetés à l'étranger sont soumis [aux règles d'importation](#) de l'Administration fédérale des douanes, y compris pour les Suisses !

Bon à savoir : Les Suisses de retour doivent déclarer leur nouveau lieu de résidence pour établissement permanent en Suisse à l'autorité communale compétente (également nommée bureau régional, contrôle des habitants ou service du contrôle des habitants selon les cantons), dans un délai de 8 à 14 jours. Ils doivent également souscrire des assurances ou réactiver celles qui ont été mises en pause pendant leur séjour à l'étranger.

- Assurance-maladie
- Biens et responsabilité civile
- Assurance véhicule à moteur
- Protection juridique
- Solutions de prévoyance
- Sécurité sociale (AVS)
- Militaire (dans un délai de 14 jours)
- Permis de conduire

Le conseil de Zebrabox : amoureux, fiancé, marié ? Si tu t'es marié pendant ton séjour à l'étranger, ton/ta conjoint(e) peut t'accompagner en Suisse grâce au regroupement familial. Il/elle peut faire une demande d'autorisation de séjour. [Le secrétariat d'Etat aux migrations](#) est là pour t'informer des formalités à entreprendre. Il te dira si un visa d'entrée sur le territoire est requis.