Séjour à l'étranger :
Ciao la compagnie, je m'en vais !

Tu prévois un séjour à l'étranger, un séjour linguistique, un stage, des études à l'étranger ou même une expatriation depuis la Suisse ? Cette checklist t'aide à préparer l'essentiel : visa, assurances, logement, banque, documents, stockage et retour en Suisse.

Petit mémo des démarches qui t'attendent avant 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 prolongé à l'étranger doit être planifié tôt. L'idéal est de commencer six à douze mois avant le départ – surtout en cas d'expatriation, d'études, de changement d'emploi, de stage, de séjour linguistique ou d'obligation de visa.

> **Important :** clarifie d'abord la durée de ton séjour et si tu gardes ton domicile en Suisse ou si tu annonces ton départ. Pense ensuite au travail, aux études, aux assurances, au logement, à la banque, aux impôts, au visa et aux accès numériques comme l'e-banking, l'authentification à deux facteurs et les documents sauvegardés dans le cloud.

Bon à savoir :
- Pour travailler à l'étranger : prépare un dossier de candidature à jour, si besoin traduit, avec CV, certificats, diplômes et références. Vérifie tôt si un permis de travail, un visa ou une reconnaissance de diplôme est nécessaire.
- Pour voyager à l'étranger : selon la destination, *des vaccins*, pharmacie de voyage ou prévention contre le paludisme peuvent être nécessaires. Demande conseil à un spécialiste en médecine des voyages, surtout pour les régions tropicales ou isolées.

Le conseil de Zebrabox : garder ton domicile en Suisse ou t'inscrire comme Suisse ou Suissesse de l'étranger ? Clarifie rapidement ce qui s'applique à ta situation. Le DFAE fournit des informations utiles sur l'émigration, la vie à l'étranger, le retour en Suisse et *le Guichet en ligne* pour les Suissesses et les Suisses de l'étranger. Ce guichet permet notamment de s'inscrire au registre, de commander des attestations ou d'annoncer un changement d'état civil.

Quelques mois/semaines avant ton séjour à l'étranger

Entrée sur et sortie du territoire

Pour entrer dans un autre pays, tu peux avoir besoin d'un passeport, d'une carte d'identité, d'un visa ou d'une autorisation électronique de voyage. Vérifie tôt la validité de ton passeport : de nombreux pays exigent encore au moins six mois de validité après la sortie prévue.

> **Important :** les démarches de départ, de désinscription, d'assurances et de visa peuvent varier selon la commune, le canton et le pays de destination. Pose les questions importantes deux fois si nécessaire et demande une confirmation écrite. Conserve les confirmations sous forme numérique et imprimée.

Bon à savoir :
- Prends rendez-vous chez le médecin, le dentiste ou un centre de médecine des voyages pour un contrôle, des conseils de vaccination ou un plan de médication.
- Les personnes astreintes au service militaire, à la protection civile ou au service civil doivent clarifier à temps si une annonce, une demande de congé ou une désinscription est nécessaire.
- Vérifie le roaming, les options eSIM, la carte SIM locale et l'authentification à deux facteurs afin de rester joignable et d'accéder à tes comptes depuis l'étranger.

Garde à portée de main tous tes documents importants :

- Passeport / carte d'identité
- Visa ou autorisation électronique de voyage

STOCKEZ MALIN.
www.zebrabox.ch

zebra box

- Documents d'entrée et autorisation de séjour
- Billets d'avion, de train ou autres documents de voyage
- Certificats, diplômes et certificats de travail
- Copies certifiées d'actes officiels (acte de naissance, acte de mariage, livret de famille)
- Carnet de vaccination et documents médicaux
- Assurances (assurance-maladie, assurance voyage, assurance ménage, responsabilité civile, accident, assurances sociales, etc.)
- Contrats (bail, leasing, internet, téléphone, portable)
- Documents bancaires et cartes de crédit
- Documents fiscaux
- Adhésions et cotisations
- Gaz, électricité, eau, chauffage
- Abonnements (journaux, transports publics, applications, fitness, streaming)
- Procurations et contacts d'urgence
- Copies numériques des documents importants dans un cloud sécurisé
- Ordre de réexpédition du courrier ou solution de courrier numérique

Logement

Résilier, sous-louer ou garder ton logement ? Clarifie tôt ce qu'il advient de ton appartement pendant ton séjour à l'étranger. Vérifie les délais de résiliation, le bail, la garantie de loyer, l'état des lieux et l'accord éventuel du bailleur en cas de sous-location. Si tu réduis ou libères ton logement, établis une liste d'inventaire et décide ce que tu veux vendre, donner, jeter, emporter ou stocker. Vérifie aussi les règles douanières pour le mobilier, les véhicules, les animaux domestiques et les objets de valeur.

Autre option : organiser une sous-location, trouver un ou une *sous-locataire*, *prévois le stockage de tes affaires*, et *vider ton logement*. Prévois assez de temps pour vendre, donner, éliminer, nettoyer et remettre l'appartement.

Le conseil de Zebrabox : si tu pars longtemps à l'étranger, tu peux stocker tes meubles, documents, souvenirs et affaires saisonnières en toute sécurité. Tu restes flexible sans bloquer ton appartement, ta cave ou ton réduit. Pense aussi à une procuration et à une personne de confiance en Suisse pour les urgences, la Poste ou les autorités.

Banque et argent

Assure-toi de pouvoir accéder facilement et à moindre coût à ton argent dans le pays de destination. Avant le départ, vérifie si ta banque suisse maintient ton compte pendant un séjour prolongé à l'étranger et si des frais supplémentaires s'appliquent.

> **Important :** cartes de crédit, cartes de débit et e-banking doivent fonctionner à l'étranger. Vérifie les limites, les frais de change, les frais de retrait, le service de remplacement de carte et les numéros d'urgence. Ne dépends pas d'une seule carte ni d'un seul compte.

Bon à savoir : prévois une solution de secours, par exemple une deuxième carte, un wallet numérique, des espèces d'urgence et une personne de confiance avec procuration. Compare aussi les comptes multidevises et les cartes avec faibles frais à l'étranger.

Le conseil de Zebrabox : si ta banque suisse reste ta banque principale, une procuration bancaire pour une personne de confiance peut être utile en cas d'urgence, par exemple pour bloquer une carte ou organiser un paiement.

Assurance maladie

Le maintien de ton assurance-maladie suisse pendant un séjour à l'étranger dépend de ton domicile, du pays de destination et de ta situation : travail, études ou expatriation. Clarifie impérativement ce point avec ta caisse-maladie avant ton départ.

> **Important :** les frais médicaux à l'étranger peuvent être élevés. Vérifie si tu as besoin d'une assurance complémentaire couvrant urgences, hospitalisation, sauvetage et rapatriement en Suisse.

Bon à savoir : pour un séjour temporaire dans l'UE, l'AELE ou au Royaume-Uni, la carte européenne d'assurance-maladie peut donner droit aux soins médicalement nécessaires. Elle ne remplace toutefois pas une assurance voyage complète. En cas d'études à l'étranger : les étudiantes, étudiants et personnes en séjour linguistique qui ne travaillent pas pendant leur formation à l'étranger et gardent leur domicile en Suisse

STOCKEZ MALIN.
www.zebrabox.ch
zebra box

peuvent, dans certains cas, rester soumis aux règles suisses de l'assurance-maladie. Vérifie à l'avance quelle attestation d'assurance est exigée dans le pays d'études.

Le conseil de Zebrabox : si tu prends régulièrement des médicaments, organise à temps une réserve, des ordonnances et une attestation médicale. Vérifie les règles douanières du pays de destination, car certains médicaments ne peuvent pas être importés librement. Pour un séjour prolongé à l'étranger, il peut être utile de sauvegarder tes documents médicaux importants sous forme numérique et de les faire traduire si nécessaire.

À l'arrivée dans le pays hôte

Annoncer son arrivée

Une fois sur place, prends le temps de t'installer, mais ne repousse pas les formalités. De nombreux pays imposent des délais pour l'inscription, l'autorisation de séjour, l'enregistrement fiscal, l'assurance-maladie ou l'obtention d'un numéro d'identification local.

> **Important :** les Suissesses et Suisses de l'étranger peuvent s'inscrire auprès de la représentation suisse compétente via le Guichet en ligne du DFAE. Cela facilite les démarches consulaires, les documents d'identité et le contact en cas d'urgence.

Bon à savoir : inscris-toi dans ton pays d'accueil si cela est obligatoire. Emporte tous les documents nécessaires. Ouvre un compte bancaire local si besoin, conclus les assurances exigées et enregistre les numéros d'urgence directement dans ton téléphone, pas seulement dans le cloud.

Le conseil de Zebrabox : pour les Suissesses et Suisses à l'étranger, la Helpline DFAE est un point de contact central pour les questions consulaires. Reste prudent face aux appels inattendus, même si le numéro semble officiel.

Après un séjour long à l'étranger

Le retour en Suisse

Si tu reviens en Suisse après un long séjour à l'étranger, planifie ton retour tôt : annonce de départ dans le pays hôte, inscription auprès de ta commune suisse, assurance-maladie, impôts, travail, logement et transport des effets personnels. En général, l'arrivée dans la nouvelle commune doit être annoncée dans les 14 jours.

> **Important :** les règles douanières suisses s'appliquent aux effets de déménagement. Établis une liste d'inventaire, vérifie si *le formulaire 18.44* est nécessaire et contrôle les règles pour souvenirs, véhicules, animaux domestiques et biens nouvellement achetés.

Bon à savoir : à ton retour en Suisse, annonce ton nouveau domicile auprès de la commune compétente, généralement dans un délai de 14 jours. Pense aussi à souscrire ou réactiver les assurances, contrats et inscriptions nécessaires.

- Assurance-maladie
- Assurance ménage et responsabilité civile
- Assurance véhicule à moteur
- Protection juridique
- Solutions de prévoyance et assurances sociales (*AVS*)
- Service militaire, protection civile ou service civil
- Permis de conduire
- Banque et cartes de crédit
- Téléphone, internet et courrier
- École, crèche ou formation
- Contrat de travail et caisse de pension

Le conseil de Zebrabox : tu rentres en Suisse avec ton épouse, ton époux, ta partenaire ou ton partenaire ? Vérifie tôt les démarches liées au regroupement familial, aux documents d'état civil, aux traductions, aux visas et aux autorisations de séjour. Selon le cas, la représentation suisse, le Secrétariat d'État aux migrations, les autorités cantonales et ta commune peuvent être concernés.

STOCKEZ MALIN.
www.zebrabox.ch
zebra box