

# LA RECETTE D'UN ERASMUS PARFAIT

## UN GUIDE GRATUIT POUR PRÉPARER UNE MOBILITÉ INTERNATIONALE SOUS FORME DE 15 EMAILS (réalisation 2020)



**Qu'est-ce que c'est ?** Un nouvel outil pour partager conseils et témoignages utiles aux jeunes de la région Auvergne-Rhône-Alpes qui souhaitent préparer une mobilité dans les années à venir

**À qui s'adresse cette "recette" ?** Des jeunes au lycée ou qui démarrent leurs études supérieures et envisagent un séjour à l'international... sans trop savoir par où commencer !

Ce guide peut également s'adresser à leurs parents à la recherche de bons conseils pour aider leurs enfants à se préparer.

### Qu'y a-t-il au menu ?

- 15 emails sur 15 jours qui arrivent dans la boîte email pour préparer son projet étape par étape ;
- Des conseils, des astuces et des bons trucs pour partir l'esprit serein et la valise prête ;
- Des témoignages d'une trentaine de jeunes qui ont partagé leurs conseils après avoir vécu différentes mobilités (Erasmus, mobilité hors-Europe, stage, DUETI, PVT...);
- Une découverte de différentes façons de découvrir le monde tout au long de sa vie grâce à ces différents programmes
- Des sites ressources et outils pour aller plus loin
- L'inimitable style ESN, pensé par des jeunes pour des jeunes, avec notre humour et notre bonne humeur !

*L'inscription est gratuite et nous invitons les structures concernant la mobilité internationale à nous contacter pour l'enrichir avec de nouvelles informations.*

**HELLO@COSMOLYON.COM**  
**ESNLYON.ORG**

**UN PROJET PORTÉ PAR 3 ASSOCIATIONS DE JEUNESSE EN AUVERGNE-RHÔNE-ALPES**



Tu as décidé de partir en Erasmus ? On va te révéler tous les ingrédients pour un séjour parfait ! Alors on retrouve ses manches et on met son tablier.

Mais avant, faisons un point sur les questions que tu peux te poser : tu as peut-être quelques hésitations ? Quelques doutes ? Petit tour d'horizon des doutes que tu peux avoir ou des questions que tu peux te poser avant de te lancer !

#1 "Je ne pense pas en être capable."

Pas besoin d'être un(e) grand(e) aventurier(e) pour partir en mobilité internationale !

Selon le choix de ton programme, tu peux partir complètement à l'aventure ou au contraire dans un cadre strictement réglementé qui peut te rassurer. Dans tous les cas, tu auras des bonnes et des mauvaises surprises pendant ton voyage mais dis-toi que des millions de jeunes l'ont déjà fait avant toi. Et si tu es inscrit(e) à ce guide, c'est bien pour éviter un maximum de mauvaises surprises, alors on va te donner un maximum d'astuces.

#2 "J'ai peur que ça me coûte trop cher."

Le coût d'une mobilité internationale dépend de nombreux facteurs : le coût de ton trajet, le coût de la vie dans ton pays de destination, la possibilité d'obtenir ou non des bourses... on ne peut donc pas te donner un "prix moyen" de la mobilité internationale.

Par contre, si c'est une préoccupation pour toi, dans ce cas tu peux préparer au maximum ta mobilité. On te donnera plusieurs astuces et sites utiles pour optimiser ton budget à l'étape 4, mais aussi des idées de programmes faciles à financer.

#3 "Je vais être loin de ma famille et mes potes, ça me stresse."

Tu n'as pas à te sentir mal par rapport à ton entourage, tu vas vivre une expérience formidable et tu pourras rencontrer des gens de tous les horizons pendant ton voyage. C'est l'occasion de créer de nouvelles amitiés en dehors de ta zone de confort.

Et aujourd'hui, il est facile de rester connecté(e) avec sa famille même à l'autre bout du monde ! On y reviendra plus tard !



Faire les démarches administratives, c'est un peu comme manger des épinards à la cantine : on sait que c'est sain pour nous mais rien à faire, on n'aime pas ça ! Alors voici quelques conseils rapides pour préparer plus facilement les démarches liées à ta santé et prendre les précautions pour éviter que ton Erasmus te laisse un arrière-goût amer au retour...

À faire avant de partir

La première chose à faire avant de partir est de prévenir ton médecin traitant, éventuellement de faire un check-up avec pour être certain(e) de partir à 100% de la forme, mais aussi de voir comment te préparer si tu as un traitement particulier.

Les vaccins

Cela concerne en particulier les personnes voulant faire une mobilité dans des pays hors-Europe, les vaccins sont parfois une obligation pour entrer sur leur territoire. Il faut t'informer au plus tôt car certains vaccins ont besoin d'être faits plusieurs mois avant la date du départ. Pour te renseigner, tu peux consulter cet article sur le blog de voyage l'Oiseau rose.

[CONSULTER L'ARTICLE](#)



"Pour partir en Chine, je n'avais pas de vaccins obligatoires, mais deux très conseillés : l'hépatite A et la fièvre jaune. A savoir que pour le premier, un rappel après 6 mois est nécessaire pour être efficace. J'ai donc décidé de ne pas le faire, le délai avant mon départ étant trop court et mon médecin m'ayant confirmé que c'était un vaccin conseillé mais que ses risques étaient en réalité extrêmement faibles. J'ai donc fait seulement la fièvre jaune, en prenant rendez-vous chez mon généraliste qui m'a prescrit le vaccin, que j'ai acheté en pharmacie (non remboursé, mais de mémoire très abordable), puis je suis retourné chez mon généraliste le jour même qui m'a fait le



Tes aventures seront extraordinaires, un vrai régal pour le cœur mais aussi pour les yeux ! Mais comment partager ton goût pour ce pays ? Au menu du jour, des idées pour partager et documenter ton incroyable aventure !

Ça veut dire quoi "documenter mon voyage" ?

Documenter ton voyage, c'est en garder des traces. Il peut s'agir de notes, de photos, de vidéos, d'objets... au final, tout le monde le fait ! Mais si tu abordais vraiment cette expérience avec l'intention de la documenter comme un(e) pro ?

Il peut y avoir de multiples raisons qui ne tiennent qu'à toi ! Pour ton plaisir personnel et garder des traces de ce que tu auras vécu ? Pour partager avec ta famille ou ton entourage cette aventure ? Pour l'expérience, car c'est une occasion de te lancer dans un "reportage" ? Peu importe la raison, voici quelques conseils et idées que nous te partageons.

Et si je t'emmène un carnet de voyage ?

As-tu déjà essayé de tenir un journal intime ? Alors tu as compris l'idée : tu vas tenir un "journal de bord" de ton voyage (tu peux même le commencer avant ton voyage pour te souvenir de tes préparatifs). Mais que mettre dedans ? Pas de règles définies, c'est ton carnet de voyage :

- Tu peux écrire, mettre des images, des dessins, des timbres, des tickets...
- Tu peux le faire sur un carnet, sur ton ordinateur, en vidéo...
- Tu peux le faire tous les jours ou de temps en temps, au gré de tes aventures...
- Bref, tu peux en faire ce que tu veux !

Et rien ne t'empêche de le faire évoluer pendant ton voyage. Tu peux prévoir quelques règles simples (marquer chaque jour une aventure, prendre une photo de chaque lieu que tu visites, noter les plats que tu découvres...) et tu verras si tu y tiens. Laisse-toi porter par l'aventure.

"Des le début de mon Erasmus j'ai essayé de tenir un journal de bord et j'étais si fière de ce que je faisais de mes journées et j'avais une pochette dans laquelle je stockais tous mes tickets de musées, transports, plans... En étant à Vienne j'étais très bien placée pour pouvoir voyager assez facilement (et pour pas très cher) dans l'est de l'Europe : lorsque je faisais un nouveau tour j'aimais bien



# CONTENUS DES EMAILS

---

## **EMAIL 1 : "C'est décidé, je pars"**

*Retours sur 7 doutes que l'on peut avoir avant de se lancer dans la démarche avec illustration par des témoignages de jeunes*

## **EMAIL 2 : "Planifier ton départ"**

*Information sur différentes manières de partir et les "timings" à prévoir*

## **EMAIL 3 : "10 bonnes raisons de partir"**

*Focus sur les apports d'une mobilité internationale illustrés par 13 témoignages liés à différents programmes et destinations*

## **EMAIL 4 : "Préparer ton budget"**

*Information sur les bourses, la possibilité de travailler et astuces pour préparer son budget*

## **EMAIL 5 : "Préparer ton sac"**

*Information sur les documents indispensables et le matériel utile à l'arrivée illustrés d'anecdotes*

## **EMAIL 6 : "Au top de ta santé"**

*Informations sur les vaccins et la sécurité sociale, astuces sur l'hygiène et les précautions sanitaires*

## **EMAIL 7 : "Ne rien oublier"**

*Liste d'éléments à vérifier avant son départ avec l'université, l'entourage ou l'administration*

## **EMAIL 8 : "Préparer ton arrivée sur place"**

*Conseils sur la recherche de logement et les auberges de jeunesse*

## **EMAIL 9 : "Faire des rencontres"**

*Conseils sur la manière de rencontrer rapidement d'autres jeunes et des habitant(e)s de la ville d'accueil*

## **EMAIL 10 : "Erasmus et petits plats"**

*Conseils sur l'alimentation et les précautions dans d'autres pays*

## **EMAIL 11 : "Travailler pendant ton séjour"**

*Conseils sur le travail à l'étranger, les visas nécessaires ou les CV à l'étranger*

## **EMAIL 12 : "Faire de ton voyage un reportage"**

*Conseils sur les souvenirs et les images rapportées du voyage, idées pour en faire un travail documentaire à partager et pistes pour une utilisation responsable de ces images*

## **EMAIL 13 : "Un voyage en toute sécurité"**

*Conseils sur la sécurité et les précautions à prendre dans certains pays*

## **EMAIL 14 : "Erasmus et responsable"**

*7 défis à relever pour penser la mobilité de demain, plus responsable*

## **EMAIL 15 : "Bon voyage !"**

*Derniers conseils et présentation des associations*

*Parmi les ressources mises en avant : Ticket pour le monde, liste des CIED en Auvergne-Rhône-Alpes, liste des lieux d'accueil Info Jeunes, association On The Green Road, portail EURES, site du CV EuroPass, site de l'ADEME...*

AVEC LE SOUTIEN DE

