



YOUTH
EXCHANGE
Guide pour les jeunes

3330
4195
CREATE HOPE
FOR THE WORLD
Rotary 

TABLE DES MATIÈRES

1

**BIENVENUE AU
YOUTH EXCHANGE**

2

**PRÉPARER
SON DÉPART**

3

RÈGLES ET DEVOIRS

4

PENDANT L'ÉCHANGE

5

**VOTRE RÉSEAU
DE SOUTIEN**

6

**GÉRER
LES DIFFICULTÉS**

7

**PROTECTION ET
SÉCURITÉ DES JEUNES**

8

APRÈS L'ÉCHANGE

9

**INFORMATIONS POUR
LES PARENTS/TUTEURS**

1

PRÉSENTATION DU ROTARY

5

OBJECTIFS DU PROGRAMME

6



BIENVENUE AU YOUTH EXCHANGE

Participer à un échange à l'étranger est une expérience majeure qui peut influencer le reste de votre vie en vous ouvrant les portes d'une autre culture et de nouvelles perspectives.

Le programme Youth Exchange permet à des lycéens de continuer leurs études dans un pays étranger au sein d'une famille hôte et de découvrir la vie quotidienne dans le pays hôte. Exposés à un nouvel environnement social, ces jeunes y développent leurs capacités interculturelles mais aussi en communication et en leadership. Ils s'engagent à défendre les valeurs du Rotary et rejoignent le groupe plus large des catalyseurs du Rotary pour la paix.

Loin d'être un simple programme pour les jeunes, le Youth Exchange implique toute une communauté qui encadre et soutient les jeunes participants. Chaque acteur du programme, y compris les lycéens, joue un rôle dans l'expérience à court et long terme qu'ils vont vivre. Ces acteurs sont notamment les suivants :

- ▶ **Responsables de programme** – Le Youth Exchange du Rotary est porté par des bénévoles qui consacrent leur temps et leur expertise au service de la jeunesse pour monter des programmes sûrs et enrichissants. Votre club hôte nommera un bénévole adulte qui deviendra votre conseiller rotarien. Son rôle est de vous soutenir, de répondre à vos questions et de résoudre tout problème pendant votre échange.
- ▶ **Familles hôtes** – C'est leur générosité, leur esprit de service et leur envie de vivre avec une personne d'une autre culture qui incitent des membres du Rotary mais aussi des non-membres à héberger les jeunes participants. Ils ouvrent leur foyer sans engagement réciproque puisque les familles des jeunes ne sont pas tenues d'être elles-aussi hôtes. Cela garantit ainsi que les familles hôtes partagent la mission de service et de construction de la paix du Rotary.
- ▶ **Parents/tuteurs** – Votre famille confie votre sécurité à nos bénévoles qui s'assurent que votre échange se passe dans les meilleures conditions et que vous viviez une expérience inoubliable. C'est précisément parce qu'il est géré par des bénévoles que notre programme est plus abordable et accessible que ceux proposés par d'autres organismes.
- ▶ **Anciens participants** – Les anciens participants au Youth Exchange, rassemblés dans des groupes parfois appelés Rotex, partagent leur expérience lors des orientations des futurs participants, servent également de mentors ou de conseillers, et font grandir le réseau mondial qui leur est dédié.
- ▶ **Jeunes** – Ce sont les lycéens, attachés aux idéaux de service et de construction de la paix, qui sont le plus important élément de ce programme ! C'est parce qu'il vous prépare à relever des défis mais

aussi à un développement personnel profond que le Youth Exchange est l'un de nos programmes les plus populaires.



Ce guide sera utile à toutes les phases de votre participation au programme : pour préparer votre départ, fixer des objectifs, noter vos impressions pendant le séjour, et vous aider à votre retour.

Il est ponctué de questions et d'espaces (icône du crayon) pour organiser vos réflexions et vous concentrer sur ce que vous voulez retirer de l'échange.



Pleins feux sur : Pourquoi est-ce que j'ai envie de participer à un échange ?

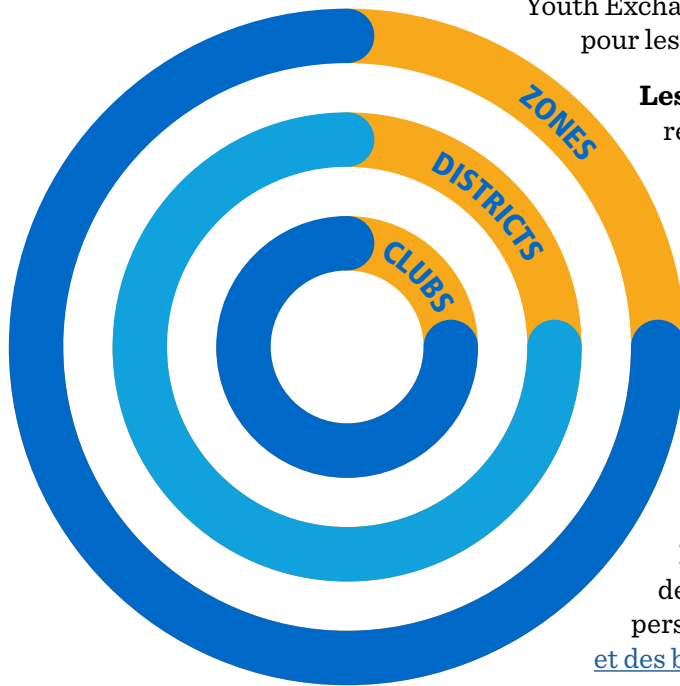
PRÉSENTATION DU ROTARY

Après une présentation générale du Youth Exchange, le guide couvre la plupart des responsabilités qui vous incombent en tant que participant ainsi que plusieurs éléments à prendre en compte avant, pendant et après l'échange.

Les séances d'orientation, organisées localement avant votre départ et à votre arrivée dans le pays hôte, seront le moment idéal pour poser des questions plus spécifiques. Ces séances sont essentielles au bon déroulement de l'échange.

Autre élément fondamental : comprendre l'organisation qui vous parraine, c'est-à-dire le Rotary.

Les clubs Rotary et Rotaract sont des organisations composées de décideurs locaux qui cherchent à améliorer les conditions de vie dans leur commune par l'action, la promotion de normes éthiques élevées et de l'entente, et la bonne volonté dans le monde. Les clubs mènent diverses activités dans le but, notamment, de soutenir, responsabiliser et engager les jeunes décideurs. Pour les clubs, participer au Youth Exchange signifie parrainer des lycéens ou servir de club hôte pour les jeunes arrivants.



Les districts rotariens, qui sont composés de clubs, sont répartis dans des zones géographiques précises à travers le monde. Les dirigeants des plus de 500 districts rotariens apportent leur appui aux clubs et aux programmes du Rotary, tels que le Youth Exchange, Interact et le RYLA. Les districts sont chargés de la gestion des candidatures au Youth Exchange, de la formation des bénévoles et du placement et de l'assistance aux jeunes.

Les zones du Rotary sont des regroupements de districts à l'intérieur de régions géographiques étendues.

Le Rotary International (R.I.) est l'association des Rotary clubs et des clubs Rotaract du monde. Son personnel, réparti entre le [siège mondial aux États-Unis](#) et des [bureaux régionaux](#), vient appuyer les activités et les programmes des membres. L'équipe Youth Exchange et Protection des jeunes du Rotary assiste les districts et préparer des documents et autres ressources pour le programme. Elle s'assure également que les districts suivent les politiques établies pour que les échanges se déroulent en toute sécurité et dans le respect des critères d'inclusion et des idéaux du Rotary.

Des questions sur le Rotary et sa structure ? Contactez votre conseiller de club ou les dirigeants du district, ou envoyez vos questions à youthexchange@rotary.org.

OBJECTIFS DU PROGRAMME

Vous avez tous des raisons très personnelles de vous lancer dans l'aventure du Youth Exchange. Apprendre ou approfondir une langue étrangère, ou devenir plus indépendant, plus résilient ou plus sensible aux autres cultures. Quelles que soient vos raisons, le Youth Exchange vous aidera à acquérir les qualités suivantes :



Compétences linguistiques – Pratiquer une langue au lycée et avec la famille hôte grâce à une immersion complète et des situations pratiques qui seront utiles bien au-delà de la salle de classe.



Amitiés – Nouer des liens durables avec d'autres jeunes et des familles du pays hôte mais aussi du reste du monde.



Compétences cognitives – Mieux comprendre les différentes cultures et leur rôle dans la société, et reconnaître le rôle du contexte culturel.



Compétences interpersonnelles – Prendre davantage conscience des relations avec les autres et de la façon dont on communique et collabore, et adopter une approche sensible aux valeurs culturelles des personnes d'horizons divers.



Compétences intrapersonnelles – Prendre davantage conscience de ses émotions, pensées, comportements et identité et les gérer de manière appropriée ; avoir des objectifs ; et respecter les différences culturelles.



Compréhension de la diversité, de l'équité et de l'inclusion – Respecter les contributions des personnes de tous horizons, réfléchir à la manière de soutenir les autres et contribuer à créer des environnements où tous les individus sont accueillis et respectés.



Connaissances sur la construction de la paix – Reconnaître les causes profondes des conflits (pauvreté, discriminations, conflits ethniques, manque d'éducation et distribution inégale des ressources). En appréhendant ces questions, vous pouvez jouer un rôle clé dans la diffusion des connaissances et la création d'une société plus pacifique.



Pleins feux sur : *Mes objectifs pour l'échange.*

2

PRÉPARER SON DÉPART

FAIRE DES RECHERCHES

8

AMÉLIORER SES COMPÉTENCES LINGUISTIQUES

9

COMPRENDRE SA PROPRE CULTURE

9

RÉUNIR SES DOCUMENTS DE VOYAGE

10

INFORMATIONS PRATIQUES

12

EMPORTER L'ESSENTIEL

13



FAIRE DES RECHERCHES

Faites autant de recherches que possible avant votre départ sur votre pays et votre ville d'accueil ; cela vous rendra plus confiants. Commencez par les sites Internet reconnus, les bibliothèques ou les consulats.

Renseignez-vous sur l'histoire, la géographie, la littérature et les arts du pays. Des solides connaissances de base seront un bon début.

Les anciens participants au Youth Exchange sont souvent ravis de partager leur expérience avec les futurs participants, alors demandez à vos responsables de district de vous mettre en relation avec eux ou avec une association qui les regroupe.

Enfin, pour compléter votre préparation, demandez aux dirigeants du club et du district qui vous parrainent de vous donner plus de ressources, que ce soit en ligne ou sur place.



Pleins feux sur : **Mon pays d'accueil**

AMÉLIORER SES COMPÉTENCES LINGUISTIQUES

Connaître la langue du pays d'accueil est un facteur d'intégration et de réussite des échanges. Outre les cours classiques, de nombreuses applications pour smartphones et réseaux sociaux peuvent vous aider à progresser.

Certains clubs et districts exigent que les jeunes suivent des cours de langue ou aient des compétences linguistiques de base avant leur échange. Démontrer une certaine maîtrise linguistique peut aussi être requis pour l'obtention d'un visa.

COMPRENDRE SA PROPRE CULTURE

Réfléchir aux coutumes et valeurs de votre pays permet de mieux comprendre pourquoi elles peuvent être différentes dans le pays hôte. Cette réflexion vous aidera également à être plus à l'aise pour parler de votre pays, de sa culture ou de son histoire et de répondre aux questions de manière approfondie et objective.



Pleins feux sur : **Ma culture**

Les langues parlées dans mon pays :

Anecdote historique :

Anecdote géographique :

Anecdote culturelle :

Ce que je préfère à propos de mon pays :

RÉUNIR SES DOCUMENTS DE VOYAGE

Il s'agit du passeport, du visa et du certificat de vaccination, le cas échéant. Votre pays ou le pays d'accueil peut également exiger d'autres documents. Bien que les responsables Youth Exchange du district parrain pourront vous apporter plus d'informations, il est de votre responsabilité de vous assurer que tout est en ordre avant de partir. La liste ci-après résume les principales mesures à prendre :



Faites une demande de passeport dès que le club vous informe que vous votre candidature va être étudiée.



Faites une demande de visa dès que possible après avoir été accepté. Ce document d'immigration vous permettra d'entrer et de séjourner dans le pays pendant une durée déterminée. Un test linguistique peut être requis pour l'obtenir. Le processus variant d'un pays à l'autre, contactez les responsables de votre district parrain ou l'ambassade pour toute question.



Organisez votre voyage. Dans de nombreux pays, le district peut organiser lui-même votre voyage ou vous recommander un agent de voyages spécifique. Demandez aux organisateurs du programme à quel moment vous devez prendre les billets et quel type est conseillé.



Contractez une assurance voyage. L'assurance voyage est obligatoire pour toute la durée de l'échange et doit inclure a minima une couverture médicale et dentaire. Demandez au district parrain les couvertures minimales requises.



Effectuez les vaccins requis. Demandez à votre médecin et aux autorités consulaires les vaccins exigés ou recommandés dans votre pays de destination. Votre établissement scolaire peut aussi imposer certains vaccins.



Passez une visite médicale. Lors de cet examen, pensez à demander une carte de santé avec votre nom, votre groupe sanguin et le traitement médical que vous suivez ou les médicaments auxquels vous êtes allergique. Gardez-la sur vous à tout moment pendant votre échange.



Faites des copies de tous vos documents. Vérifiez que vos parents/tuteurs ont des copies de votre passeport, de votre visa, de votre assurance voyage, de votre carnet de vaccination et de tout autre document pertinent. Il est courant que le conseiller du Rotary ou un responsable du Youth Exchange du pays d'accueil conserve en lieu sûr les originaux de ces documents.

Utilisez la liste ci-dessous pour vérifier que vous avez tous les documents requis pour l'échange.



Document	Qui en est responsable ? (lycéen ou parent)	Qui a besoin d'une copie ? (conseiller du club ou responsable de district)	Date d'obtention ou de demande
Passeport			
Visa			
Billet d'avion			
Assurance voyage			
Carnet de vaccination			
Informations médicales			
Itinéraire			
Nom, adresse et coordonnées de la famille hôte			

INFORMATIONS PRATIQUES

- ▶ Avec le club et le district parrain et hôte et vos parents/tuteurs, déterminez quelle personne doit être contactée en cas d'urgence et comment. Ceci est important si votre vol est retardé ou si vous manquez une correspondance pendant votre voyage.
- ▶ Avant le départ, discutez avec vos parents et les dirigeants du club pour savoir précisément comment l'allocation (le cas échéant) vous sera versée.
- ▶ Ne partez qu'avec une petite somme en monnaie locale ; vous retirerez plus d'espèces sur place (demandez au club hôte la meilleure façon d'obtenir des devises locales).
- ▶ Votre club ou district hôte et votre famille devraient convenir d'un itinéraire en cas de retour anticipé.
- ▶ Demandez à votre première famille hôte de vous envoyer son adresse, écrite dans la langue et l'écriture de son pays. Prenez-la avec vous et assurez-vous que vos parents/tuteurs l'ont également.



Pleins feux sur : **Mon voyage (les parents/tuteurs doivent avoir ces informations !)**

Date, aéroport et heure de départ :

Coordonnées de la personne qui vient me chercher à l'aéroport :

Remarques ou questions éventuelles :

EMPORTER L'ESSENTIEL

Voici quelques conseils pour vous aider à préparer votre valise.



Bagages

- ▶ Nous recommandons d'utiliser des bagages légers, durables, faciles à fermer et si possible avec des roulettes.
- ▶ Étiquetez chaque bagage avec votre nom et numéro de téléphone. Vous pouvez aussi utiliser une adresse générique ou l'adresse d'un parent/tuteur plutôt que votre adresse personnelle pour sécuriser vos informations personnelles.
- ▶ N'emportez pas trop d'affaires, car vous devez pouvoir porter vos valises et que les aéroports impliquent souvent de longues marches !
- ▶ Votre sac de cabine doit être léger et ne contenir que des articles essentiels (médicaments, trousse de toilette et change de vêtement). Gardez sur vous un petit sac où vous rangerez votre passeport, votre argent, vos billets, les numéros de téléphone de votre famille hôte et du responsable Youth Exchange du district hôte, et autres documents importants. Vous devez pouvoir accéder à votre passeport et à vos billets à tout moment.
- ▶ Prenez les originaux de vos ordonnances pour les présenter à la douane, le cas échéant, faites les déclarations à l'avance et vérifiez que vous avez le droit de les transporter. Certains médicaments peuvent faire l'objet de restrictions dans votre pays d'accueil et peuvent être confisqués si vous n'avez pas d'autorisation.
- ▶ Et gardez un peu de place dans vos valises, car vous rapporterez sans doute des souvenirs.



Vêtements et effets personnels

- ▶ Emportez des vêtements confortables que vous êtes sûr de porter.
- ▶ Limitez-vous à quelques paires de chaussures adaptées aux différentes activités que vous ferez et au climat. Vous aurez peut-être des événements plus « habillés », mais il est préférable de n'emporter que ce que vous êtes sûr d'utiliser. Et si vous envisagez de faire des achats sur place, vérifiez au préalable que votre taille est couramment disponible.
- ▶ Faites des recherches sur les habitudes vestimentaires des jeunes dans votre pays d'accueil. Dans certains pays, un certain code vestimentaire peut être la norme dans les lieux publics, les lieux de culte ou à l'école. Réfléchissez à la manière de garder votre style tout en respectant les coutumes locales.
- ▶ Si vous portez des lunettes, emportez une paire supplémentaire et une copie de votre ordonnance.
- ▶ Pour les lentilles de contact, emportez une solution de nettoyage supplémentaire car tous les produits/marques ne sont pas forcément disponibles, et n'oubliez pas votre ordonnance si vous devez les remplacer.



Divers

- ▶ Prenez un cahier pour noter tous vos souvenirs pendant votre séjour.
- ▶ Les cadeaux modestes et typiques de votre pays à offrir à votre famille ou club hôte sont toujours une bonne idée.
- ▶ Vérifiez, si besoin auprès du club ou district hôte, si vos adaptateurs ou convertisseurs pour appareils électriques fonctionneront dans le pays d'accueil.



Au moment de faire votre valise, vérifiez la liste suivante :

Vêtements

- Sous-vêtements
- Vêtements de nuit
- Vêtements pour le lycée
- Vêtements pour après le lycée
- Vêtements pour un événement officiel ou religieux
- Vêtements de sport
- Chaussures de sport ou de marche
- Chaussures pour un événement officiel ou religieux
- Chaussettes
- Maillot de bain et tunique/robe de plage si vous le souhaitez
- Vêtements pour temps froid (le cas échéant)

Articles de toilette

- Brosse à dents, dentifrice et fil dentaire
- Savon
- Déodorant
- Shampoing et après-shampoing
- Brosse à cheveux
- Nettoyant ou crème pour le visage
- Crème solaire
- Anti-moustique (le cas échéant)
- Lentilles de contact et solution, paire de lunettes supplémentaire
- Articles de rasage
- Produits hygiéniques
- Désinfectant pour mains
- Pansements, crème antibactérienne

- Médicaments, analgésiques et vitamines (demandez à votre conseiller hôte ou à votre responsable de district s'il y a des limites, des restrictions ou des autorisations préalables pour ces articles.)

Divers

- Téléphone avec chargeur
- Ordinateur portable ou tablette avec chargeur
- Liste de médicaments
- Carte bancaire (avec code mémorisé)
- Coordonnées de la famille hôte
- Autre personne à contacter en cas d'urgence
- Copie du passeport et du visa (en plus des copies laissées aux parents/tuteurs)
- Adaptateur électronique si nécessaire (voir les conseils ci-dessus)
- Parapluie

« Et tout d'un coup, le moment était venu de faire ma valise ! Je suis arrivée dans un pays qui m'était inconnu, chez des gens que je ne connaissais pas et qui parlaient une langue que je ne maîtrisais pas. L'aventure n'allait pas être simple, mais j'étais heureuse. »

– Mia Henderson,
participante au
Youth Exchange
en 2019/2020 en
Espagne



Pleins feux sur : Quels articles importants dois-je emporter ?

3

RÈGLES ET DEVOIRS

CODE DE DÉONTOLOGIE CONCERNANT LES JEUNES

16

RÈGLES DU PROGRAMME

17

COMPRENDRE LES RÈGLES

18

Les règles et devoirs applicables au Youth Exchange ont pour but de protéger toutes les personnes impliquées dans le programme, c'est-à-dire les jeunes, les responsables de club et de district, les familles hôtes, les bénévoles et les membres du club hôte. Tous les adultes doivent partager l'engagement du Rotary qui est de créer un environnement sûr, accueillant et inclusif pour l'ensemble des participants.

CODE DE DÉONTOLOGIE CONCERNANT LES JEUNES

Le Rotary s'efforce de créer et de maintenir un environnement sûr pour tous les jeunes participant à ses activités. Il incombe donc aux membres des clubs Rotary et Rotaract, à leurs conjoints et aux bénévoles de faire tout leur possible pour garantir la sécurité des jeunes dans le cadre des activités du Rotary ainsi que de les protéger contre les maltraitances physiques, sexuelles ou psychologiques.

En tant que jeune participant au Youth Exchange, vous êtes un ambassadeur de votre pays et devez donc agir de manière responsable. Votre conduite se reflète également sur les dirigeants du district qui vous parrainent et sur votre famille.

Pour plus d'informations sur les règles et devoirs des responsables de programme, consultez le [Manuel du Youth Exchange](#) et Youth Exchange du Rotary – Guide des familles hôtes.



RÈGLES DU PROGRAMME

Pour maintenir votre place au Youth Exchange, vous devez participer aux activités scolaires et parascolaires, respecter les règles de l'établissement scolaire, porter un uniforme lorsqu'exigé, améliorer vos compétences linguistiques et effectuer tous les devoirs requis. Ces exigences constituent également un élément important de votre progression vers vos objectifs.

Certaines règles du Youth Exchange sont présentées dans le Rotary Code of Policies comme des normes minimales établies par le conseil d'administration du Rotary. Les districts peuvent également appliquer des règles supplémentaires en fonction des lois et des coutumes locales. Les règles et les devoirs doivent vous être expliqués en détail lors de vos séances d'orientation.

Critères du R.I. concernant la participation au Youth Exchange :



Il vous est interdit de conduire un véhicule à **moteur** pendant toute la durée de l'échange, que vous soyez ou non titulaire d'un permis dans votre pays. Cela inclut, sans s'y limiter, les véhicules tout-terrain, les scooters, les motos et les motoneiges/motomarines.



Si vous participez à un échange de longue durée, votre présence au lycée est obligatoire. En vertu des visas étudiants détenus par la plupart des participants, l'absentéisme peut être sanctionné par un retour anticipé dans votre pays. On attend également de vous que vous fassiez des efforts assidus au lycée. Un manque de participation, des absences répétées ou des problèmes de comportement peuvent entraîner la fin prématurée de votre échange.



Le Rotary International ne tolère aucun abus ni harcèlement.

Règles et devoirs couramment imposés par les districts :



Le district peut interdire la consommation d'alcool ou de drogues à des fins récréatives, même si ces articles sont légalement disponibles dans le pays d'accueil.



Il peut également mettre en place une directive excluant les relations amoureuses chez ses participants.



Les relations sexuelles sont interdites pendant l'échange, même si vous avez atteint l'âge légal du consentement dans votre pays d'accueil.



Les districts exigent que les jeunes suivent des cours de langue ou démontrent des compétences linguistiques de base avant leur échange.

Ces règles, qui varient selon la culture, les coutumes et les lois locales, ont généralement pour but d'assurer votre sécurité et de garantir le principe d'équité. Toute autre règle doit vous être communiquée lors de l'orientation et expliquer les conséquences spécifiques pouvant affecter votre place dans le programme.

COMPRENDRE LES RÈGLES

Bien que certaines règles puissent sembler strictes, elles sont le fruit de l'expérience acquise et reflètent la volonté du Rotary de protéger les jeunes. Les ignorer peut vous mettre en danger ou entraîner votre renvoi.

Il est essentiel que vous compreniez ces règles et leur bien-fondé avant de partir. Posez vos questions à ce sujet aux responsables du programme qui organisent votre échange.

Mieux vous comprendrez les directives régissant les échanges, y compris les responsabilités des clubs et districts hôtes et parrains, mieux vous serez armé pour faire face à toute situation. Cela vous apaisera également si vous ressentez une certaine appréhension à l'idée de vivre dans une famille hôte.

Si un élément du programme vous pose problème, si vous pensez que vous ne pourrez pas suivre certaines règles ou obligations, ou si vous ne comprenez pas les réponses à vos questions, dialoguez avec un adulte de confiance qui vous aidera à déterminer si le Youth Exchange est fait pour vous. Ce programme est une formidable opportunité, mais vous devez être pleinement conscient de vos responsabilités et être préparé pour relever ce défi.



Pleins feux sur : Est-ce que j'ai des questions sur les règles et mes devoirs ?

4

PENDANT L'ÉCHANGE

VIE DE FAMILLE

19

LES PREMIÈRES QUESTIONS À POSER À VOTRE ARRIVÉE

21

ÉTABLISSEMENT SCOLAIRE

23

S'IMPLIQUER DANS LA COMMUNE

24

CHANGER DE FAMILLE HÔTE

25

VOS ENGAGEMENTS AU ROTARY

25

AMITIÉS ET RELATIONS

26



S'adapter à la culture du pays hôte sera l'une des étapes les plus difficiles mais aussi les plus enrichissantes de votre expérience. Pour faciliter cette adaptation, nous vous conseillons d'être curieux, de poser des questions sans jugement et de vous préparer.



VIE DE FAMILLE

Vos hôtes feront leur possible pour que vous vous sentiez le bienvenu dans leur famille. Il ne tient ensuite qu'à vous de décider de la façon dont vous accueillerez leur bienveillance. Votre capacité d'adaptation face à des situations nouvelles fait partie des qualités qui ont convaincu les responsables du programme de vous sélectionner. Alors n'hésitez pas, pendant votre séjour et si vous en avez besoin, à utiliser ce trait de caractère.

Discutez des règles de vie éventuellement imposées par votre famille hôte. Certaines n'attendent pas des jeunes qu'ils contribuent aux tâches ménagères quotidiennes, tandis que d'autres voudront qu'ils fassent leur lit le matin ou nettoient la cuisine après les repas par exemple. Accepter ces contraintes, même si vous n'y êtes pas habitué, rendra cette expérience de vie plus agréable pour tous.

Ce sont les séjours en famille hôtes qui rendent le Youth Exchange si populaire : vous découvrirez comment vivent *vraiment* les citoyens du pays d'accueil.



Pleins feux sur : Est-ce que j'ai des questions pour ma famille hôte ?



Pleins feux sur : Quels sont les noms des membres de ma première famille hôte ?

LES PREMIÈRES QUESTIONS À POSER À VOTRE ARRIVÉE

Après un long voyage, vous vous sentirez content d'être enfin dans votre famille hôte, mais aussi fatigué et nerveux. Abordez le sujet des règles de la maison dès votre arrivée pour vous adapter à leur routine. Nul doute aussi que votre famille appréciera votre démarche et en profitera pour mieux vous connaître.



Le [North American Youth Exchange Network \(NAYEN\)](#), un groupe de bénévoles et de responsables Youth Exchange, a créé une liste intitulée « First-Night Questions » pour ouvrir ce dialogue. Vous trouverez ci-dessous quelques exemples et un espace pour noter vos questions.

Pleins feux sur : Questions éventuelles pour la première soirée

- ▶ Comment voulez-vous que je vous appelle ? Par votre prénom ou autre chose ?
- ▶ Quelles seront mes tâches quotidiennes dans la maison ?
- ▶ Quelle est la procédure pour laver mon linge ?
- ▶ Est-ce que je peux utiliser vos articles de toilette tels que shampooing et dentifrice, ou dois-je acheter les miens ?
- ▶ Ai-je le droit d'accrocher des affiches ou des photos sur les murs de ma chambre ? Si oui, comment ?
- ▶ Quels moyens de transport sont possibles ? (bus, train, vélo, accompagnement en voiture) Y a-t-il des moments de la journée ou des endroits où il est dangereux de marcher seul ? Y a-t-il des règles concernant les déplacements avec des amis ?
- ▶ Quelle langue dois-je parler avec les membres de la famille ?
- ▶ Quelles sont les règles de la maison concernant l'utilisation des téléphones ou des tablettes ?



Écrivez vos propres questions pour la première soirée :

ÉTABLISSEMENT SCOLAIRE

Aller au lycée et participer aux activités scolaires avec vos camarades de classe est une composante essentielle de l'échange de longue durée.

Ce sont généralement les clubs et les districts hôtes qui se chargent des inscriptions et des frais de scolarité. Mais il vous incombe d'être assidu et de faire le travail demandé. Si vous avez la possibilité de choisir vos cours, ne vous surchargez pas car votre adaptation peut prendre quelques temps.



Étudier dans un pays étranger, notamment si la langue d'enseignement est différente, comporte son lot de difficultés même pour les meilleurs élèves.

Si vous sentez que vous avez besoin de cours particuliers, d'une aide aux devoirs ou de cours de langue, parlez-en rapidement à vos enseignants ou à votre conseiller. Dans les cas où un risque d'échec scolaire est possible, la fin anticipée de l'échange pourra être envisagée.

Voici quelques conseils pour faciliter votre transition dans votre nouveau lycée :

- ▶ Rencontrez le conseiller scolaire (CPE) pour discuter du lycée et de ses règles.
- ▶ Demandez aux enfants de votre famille hôte (le cas échéant) de vous aider à rencontrer d'autres lycéens.
- ▶ Apprenez à vous rendre à l'école en toute sécurité.
- ▶ Demandez si vous avez accès à une cantine ou si vous devez apporter votre déjeuner.
- ▶ Participez à des activités scolaires pour élargir votre expérience globale.

« J'ai compris l'impact réel du Rotary. Je suis sortie de ma zone de confort, j'ai appris une autre langue, je me suis imprégnée de la culture américaine et en retour j'ai transmis la mienne. J'ai parlé du Venezuela et ils sont tombés amoureux de mon pays ! Puis c'est tout le lycée de cette petite ville du Mississippi qui a collecté des chaussures, des chaussettes et des casquettes pour les migrants vénézuéliens. »

– [Anniela Carracedo](#),
jeune participante
au Youth Exchange
partie aux États-
Unis en 2019/2020.

S'IMPLIQUER DANS LA COMMUNE

Profitez de votre échange pour découvrir votre commune d'adoption et les activités qu'elle propose : spectacles, cours de musique, clubs de sport, etc. Vous pouvez également accompagner votre famille hôte lors de ses activités.

Pensez aux activités que vous pratiquez chez vous et qui contribuent à votre équilibre. Les poursuivre pendant l'échange facilitera votre transition, sans vous dispenser d'en essayer de nouvelles !

Votre club hôte pourra aussi vous conseiller d'autres façons de vous impliquer au travers du Rotary. De nombreux clubs et districts qui soutiennent les programmes de développement des compétences en leadership des jeunes ([clubs Interact](#) et [RYLA](#)) aident ces jeunes à s'impliquer bénévolement dans leur commune d'accueil et à se faire des amis.

Les jeunes sont souvent invités à participer à ces activités rotariennes pendant leur échange, et certains ont même créé des clubs Interact dans leur commune d'accueil ou après leur retour chez eux.



Pleins feux sur : Quelles activités aimerais-je faire dans mon pays d'accueil ?

CHANGER DE FAMILLE HÔTE

Les jeunes en échange de longue durée doivent vivre avec plus d'une famille au cours de leur année. Il faut donc vous préparer à cet ajustement. Vivre dans plusieurs familles élargit votre expérience culturelle et vous ouvre les portes de nouvelles rencontres.

Vous serez informé du processus mis en place par votre club hôte, et votre conseiller rotarien sera là pour faciliter la transition.

Chaque famille est différente, alors faites preuve de souplesse le temps de vous acclimater et posez les mêmes questions que celles évoquées plus haut pour votre première famille (**Vie de famille** et **Les premières questions à poser à votre arrivée**).



« Le Rotary nous a rapprochés il y a 25 ans, et nous sommes toujours là pour célébrer une année qui a changé notre vie. Nous défendons la confiance et l'amitié au-delà des frontières et des différences culturelles, linguistiques et religieuses. Nous sommes le monde, juste plus petit et plus paisible. »

– Emma Nääs,
participante au
Youth Exchange
en 1990/1991 aux
côtés d'autres
participants
réunis 25 ans plus
tard

VOS ENGAGEMENTS AU ROTARY

Les jeunes participant au Youth Exchange font partie de la famille du Rotary et, à ce titre, peuvent être invités par leur club hôte à participer à certains événements rotariens pendant leur échange.

Par exemple, il peut vous être demandé d'assister à une réunion d'un club Rotary ou Rotaract ou du district, de participer à une action caritative, de rejoindre un club Interact, d'assister à un événement RYLA ou de parler de votre expérience à un événement rotarien. Composante importante de l'échange, ce partage d'expérience avec les membres du club ou district hôte vous permet de jouer le rôle d'ambassadeur de votre ville et pays d'origine.

Inutile d'être un expert en art oratoire ; les membres du Rotary sont juste ravis d'en apprendre davantage sur vous et votre parcours. Tisser des liens avec votre communauté rotarienne à l'étranger vous aidera à mieux connaître votre pays d'accueil, à vous faire de nouveaux amis et à garder ce réseau bien après votre échange.

AMITIÉS ET RELATIONS

Les amitiés et autres relations que vous développez pendant l'échange vous apportent un soutien émotionnel et un sentiment d'appartenance. Mais leur influence sur votre épanouissement et votre évolution personnelle aura un impact bien au-delà de cette période.

Soyez ouvert à chaque rencontre et considérez les différences culturelles comme autant d'occasions de mieux comprendre le pays. Les sorties et les activités du club sont un excellent moyen de se faire des amis et si vous hésitez à faire le premier pas, dites-vous qu'ils sont sans doute tout aussi désireux de faire votre connaissance !



Mais ces nouvelles amitiés ne doivent pas vous faire oublier le but de votre échange et les règles que vous acceptez de suivre. Ayez confiance en vous et faites preuve de jugement, cela vous aidera à prendre les bonnes décisions dans les situations délicates ou si vos nouveaux amis ont une trop forte influence.

La pression des réseaux sociaux, du lycée ou des activités extrascolaires peut prendre diverses formes : intimidation en ligne, bizutage ou jeux dangereux qui semblent inoffensifs mais peuvent avoir des conséquences néfastes.

N'oubliez jamais que vous avez le droit de définir des limites et de sortir d'une situation qui vous met mal à l'aise. Et votre conseiller rotarien ou du lycée, votre famille hôte ou d'autres adultes de confiance sont à votre écoute pour ce genre de problème.

Tout comme chez vous, une amitié peut se transformer en quelque chose de plus fort et les sentiments amoureux font naturellement partie de la vie des jeunes adultes. Ces relations, lorsqu'elles sont basées sur le respect des limites de chacun, du consentement et des questions culturelles, peuvent être enrichissantes.

Ces liens peuvent toutefois être plus complexes pendant un échange. Si vous vous identifiez comme LGBTQ+, il est important de vous renseigner sur la culture, les opinions

et les lois de votre pays d'accueil concernant les relations entre personnes de même sexe. Dans certaines régions, cette orientation sexuelle peut être mal accueillie en public et l'âge du consentement être différent. Enfin, n'utilisez jamais les applications de rencontre à l'étranger. Tous ces rappels visent à assurer votre sécurité et celle des autres.

Notez que certains districts ont une politique excluant les relations amoureuses pour leurs participants. Posez la question pendant la séance d'orientation du district hôte.

Et si aucune règle n'a été établie, faites preuve de prudence et de bon sens. N'oubliez pas que l'objectif de votre échange est l'immersion culturelle et le développement personnel. Trouvez un équilibre entre vos relations amoureuses et la réalisation de vos objectifs pour que tous les liens que vous nouerez enrichissent, et non ternissent, votre expérience.

5

VOTRE RÉSEAU DE SOUTIEN

CONSEILLERS ROTARIENS

27

CONSEILLERS SCOLAIRES

28

FAMILLE HÔTES

29

Participer à un échange de jeunes vous expose à une culture et à un milieu scolaire différents, et stimule votre épanouissement personnel. Une expérience souvent transformatrice, mais non dénuée de challenges. C'est pour cette raison que le programme prévoit une structure d'aide composée d'adultes et de bénévoles de confiance.

CONSEILLERS ROTARIENS

Les conseillers du Rotary sont parfois appelés « guides » dans certains districts. Vous devriez rencontrer votre conseiller ou échanger régulièrement avec lui par e-mail ou texto pour discuter de votre adaptation, de votre progression scolaire (y compris en langue), de votre famille hôte, de vos nouveaux amis, de votre épanouissement et de votre éventuel mal du pays ou autres défis.

Il pourra vous demander un rapport mensuel ou trimestriel. et fera le point avec les familles hôtes.

Contactez-le chaque fois que vous avez besoin d'aide lorsque vous pensez ne pas pouvoir aborder un sujet avec votre famille hôte ou des dirigeants du programme.

Le conseiller devrait être du même genre que vous et ne peut avoir aucune autorité sur l'échange.

Il ou elle ne peut donc pas être un membre de votre famille hôte, un responsable Youth Exchange du club ou du district ou le directeur de votre établissement scolaire.

Il est important que cette personne soit indépendante et objective pour que vous vous sentiez à l'aise et discuter de questions sensibles dans une atmosphère de confiance et de sécurité. Pour les jeunes qui se situent en dehors du genre binaire, ils doivent discuter avec leurs parents et le district hôte du genre du conseiller qu'ils privilégient.

Si vous ne sentez pas d'affinités avec votre conseiller, demandez à rencontrer un autre membre du club hôte ou contactez un dirigeant de votre district parrain ou hôte qui sollicitera l'affectation d'un autre conseiller.





Pleins feux sur : **Mon conseiller rotarien**

Écrivez le nom, le numéro de téléphone et l'adresse e-mail de votre conseiller, ainsi que toutes vos questions :

CONSEILLERS SCOLAIRES

Le rôle du personnel administratif du lycée est de faciliter votre intégration et votre réussite scolaire. Rencontrez votre CPE à votre arrivée pour discuter de la façon de gérer vos cours et les activités extra-scolaires.

Vous serez informé des règles applicables à l'établissement, à la cantine et aux uniformes, le cas échéant. C'est également le moment de faire part de toute aide particulière dont vous pourriez avoir besoin. Demandez à visiter le lycée et à rencontrer des enseignants ou d'autres personnes de l'équipe éducative, et informez-vous sur la disponibilité de cours particuliers ou d'outils pédagogiques.

Ce dialogue ouvert doit avoir lieu au début de l'année scolaire pour optimiser vos chances de réussite.

FAMILLE HÔTE

Véritable pont entre les cultures, les familles hôtes offrent un environnement bienveillant aux nouveaux arrivants. Elles sont une porte sur les traditions et la vie quotidienne que les livres et les salles de classe ne peuvent illustrer, mais représentent également un soutien moral en cas de mal du pays ou de difficultés particulières.



Les conversations et le partage des repas et du quotidien de votre famille hôte seront autant d'occasions d'apprécier leur culture, de faire des progrès linguistiques et de faire découvrir votre culture.

En cas de conflit ne pouvant être résolu par le dialogue, prévenez votre conseiller rotarien ou le responsable Youth Exchange qui pourront jouer le rôle de médiateur ou vous aider à changer de famille.

La plupart des jeunes participant à un échange de longue durée séjournent dans plus d'une famille afin d'élargir leur expérience culturelle. Les jeunes et les familles qui les ont accueillis restent souvent en contact bien après la fin de leur échange.

6

GÉRER LES DIFFICULTÉS

MAL DU PAYS

30

RESTER EN CONTACT AVEC SA FAMILLE ET TEMPS DE CONNEXION

31

COMPÉTENCES LINGUISTIQUES

32

VOTRE PERSONNALITÉ ET IDENTITÉ

32

VOTRE SANTÉ MENTALE

33

PLAN D'ADAPTATION

34

RETOUR ANTICIPÉ

36



Face à d'éventuelles difficultés – que ce soit avec votre conseiller scolaire, votre famille hôte ou les dirigeants du programme –, n'oubliez pas que le conseiller rotarien et les autres membres de votre structure de soutien se tiennent à votre disposition.

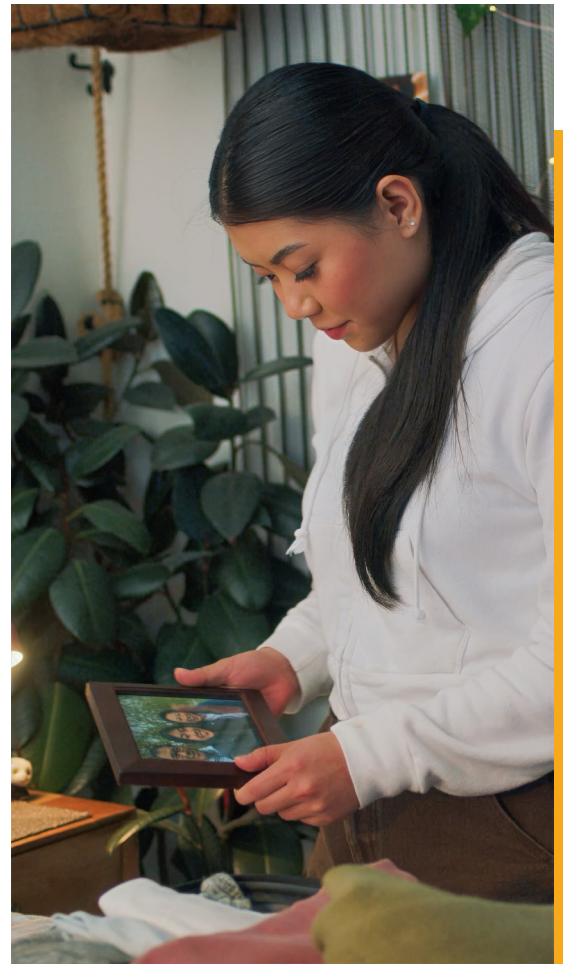
MAL DU PAYS

Il n'est pas rare de ressentir un certain mal du pays, notamment au début lorsque tout semble nouveau ou plus tard lorsque l'enthousiasme initial commence à s'estomper. Le sentiment de solitude peut être aggravé par d'autres problématique qui donnent le mal du pays.

S'il est tentant de vouloir parler souvent avec sa famille et ses amis par téléphone ou en visio, il faudra trouver un bon équilibre pour ne pas aggraver ce sentiment de nostalgie. Après tout, vous avez fait le choix d'un échange de jeunes pour repousser vos limites et explorer de nouveaux horizons.

Les meilleurs remèdes consistent à rester occupé ou à se rapprocher d'une personne qui parle votre langue au lycée et à l'extérieur. Inscrivez-vous à une activité ou portez-vous bénévole dans une association et parlez avec vos conseillers rotarien et scolaire.

L'un des moyens de lutter contre le mal du pays est de l'anticiper avec un plan d'adaptation et des mesures précises. Utilisez le modèle plus bas dans ce guide pour créer le vôtre.



RESTER EN CONTACT AVEC SA FAMILLE ET TEMPS DE CONNEXION

Pendant votre échange, gardez le lien avec vos proches, par exemple en programmant des appels réguliers. Votre famille vous aidera ainsi à surmonter vos premières difficultés et pourra même ensuite s'entretenir avec votre conseiller rotarien pour mieux vous soutenir.

Avec votre conseiller, votre famille hôte et vos parents/tuteurs, discutez de la fréquence de ces échanges (hebdomadaire ou mensuelle). Vérifiez également les règles de la maison en matière d'utilisation du téléphone et autres appareils électroniques (par exemple, pas de téléphone pendant les repas ou les activités familiales le soir ou les week-ends).



Si votre temps de connexion est important (réseaux sociaux ou jeux) chez vous, n'oubliez pas que votre famille hôte et vos amis souhaitent passer du temps avec vous pendant votre séjour. Faites l'effort de vous investir personnellement dans votre nouvel environnement, tout en convenant avec votre famille hôte de la nécessité pour vous de disposer de moments de solitude ou de temps de connexion.

Enfin, faites attention aux messages que vous postez sur les réseaux sociaux. Ne donnez aucune

information personnelle ou concernant votre lieu de résidence. Non seulement ces messages peuvent être lus par des personnes autres que celles que vous ciblez, mais rappelez-vous que vous êtes aussi un ambassadeur de votre pays et du Rotary.

COMPÉTENCES LINGUISTIQUES

L'acquisition d'une nouvelle langue nécessite une pratique quotidienne.

N'hésitez pas à demander des éclaircissements à votre interlocuteur si vous doutez de votre compréhension. Parlez distinctement, soyez patient et, s'il le faut, faites-vous aider d'une personne qui maîtrise votre langue maternelle, comme un enseignant, un interprète ou un visiteur, et gardez un dictionnaire sur vous ou installez une application de traduction sur votre téléphone.

Le sentiment de frustration que vous ressentirez peut-être au début est normal. Il vous incitera sans doute à recourir aux applications de traduction, mais la maîtrise d'une langue étrangère exige une pratique de l'écrit et de l'oral. Continuez vos efforts ; vous en serez fier lorsque vous aurez des conversations quotidiennes avec vos nouveaux amis et votre famille hôte.

Et avant votre départ, demandez à votre district parrain le niveau de langue attendu par le district hôte et l'éventuelle obtention de compétences à des moments spécifiques de l'année.



VOTRE PERSONNALITÉ ET IDENTITÉ

Durant l'échange, vous gagnerez rapidement en autonomie et en responsabilité ;

une transformation qui peut passer par une véritable affirmation de soi et s'accompagner d'un questionnement de votre propre culture, parcours ou identité.

Ces sentiments sont naturels. Si vous avez des questions ou des doutes, discutez avec les adultes de confiance qui sont à votre disposition. Les anciens participants au Youth Exchange, qui ont aussi vécu cette situation, sauront vous écouter.

VOTRE SANTÉ MENTALE

Les problèmes liés à la santé mentale sont courants, surtout chez les personnes éloignées de leur contexte familial. Vos districts hôte et parrain sont tenus d'apporter une aide psychologique et des services d'urgence aux jeunes qui en ont besoin.

Mais anticiper les difficultés inhérentes à un long séjour à l'étranger est la meilleure façon de s'y préparer, notamment en développant un plan avec vos parents/tuteurs et responsables de programme. Dans le modèle ci-dessous, notez les noms des adultes de confiance à qui vous pouvez parler, les mécanismes d'adaptation et les canaux de communication à mettre en place.

Répondez aux questions suivantes, puis détaillez votre plan :

Quelles sont vos capacités d'adaptation ? – Il peut s'agir d'activités qui procurent du plaisir, offrent une distraction temporaire ou soulagent des émotions fortes, notamment en cas de charge mentale ou émotionnelle importante. Pensez-y avant votre départ en identifiant les activités, individuelles ou de groupe, qui vous aident à réguler vos émotions.

Qui sont vos adultes de confiance ? – Ce sont des personnes auxquelles vous pouvez confier vos sentiments, vos pensées, ou des informations sensibles et avec lesquelles vous vous sentez en sécurité. Il est tout à fait acceptable qu'au début de votre échange, il s'agisse d'une personne dans votre pays plutôt que de votre conseiller rotarien. Puis au fil du temps, votre système de soutien s'élargira pour inclure des adultes sur place, comme des membres du club hôte, des enseignants et le personnel éducatif, ainsi que des membres de votre famille hôte.

Quel est mon mode de communication préféré ? – Répondre à cette question vous aidera à déterminer le mode de communication le plus efficace pour vous, surtout en cas de difficultés. Vous pourrez, par exemple, inscrire des temps de discussion dans la semaine avec votre famille hôte ou bien décider à l'avance du moment où vous devrez impliquer vos parents ou demander une aide supplémentaire auprès des dirigeants du district.

Il est important de remplir ce plan d'adaptation avant votre départ. Demandez à votre conseiller rotarien, votre famille hôte et vos parents/tuteurs de le relire pour convenir ensemble de la façon dont vous surmonterez toute épreuve.

PLAN D'ADAPTATION



1. Comment reconnaître les moments où mes émotions m'envahissent ?

Quelles émotions est-ce que je ressens ?

Qu'est-ce que je ressens dans mon corps ?

Lorsque je me sens contrarié, nerveux, etc., comment est-ce que c'est perçu par les autres ?

2. Mes pensées sont-elles basées sur des sentiments ou des faits ?

3. Comment est ma respiration ?

Inspirez pendant quatre secondes.

Expirez pendant quatre secondes.

Répétez autant de fois que nécessaire.

4. Quels sont les cinq mécanismes d'adaptation que je peux mettre en œuvre seul ?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

5. Quels sont les deux mécanismes d'adaptation que je peux utiliser lorsque je suis avec les autres ?

1. _____
2. _____



6. Qui sont les trois adultes de confiance à qui je peux parler ?

1. _____
2. _____
3. _____

7. Quel est le moyen le plus simple pour moi de faire part de sentiments de mal-être ?

8. Depuis mon arrivée il y a quatre semaines, à quelle fréquence ai-je eu besoin d'appeler, d'envoyer des SMS ou de discuter en visio avec mes proches ?

9. Depuis mon arrivée il y a un mois, à quelle fréquence (minimale) ai-je besoin de communiquer avec mes proches ?



Utilisez l'espace restant pour ajouter d'autres mécanismes d'adaptation, adultes de confiance ou activités qui vous aident à réguler vos émotions.

« Mon année au Japon et le retour au Canada ont été pleins d'expériences enrichissantes. Mais cela m'a surtout exposée à la résilience et à la bienveillance, deux qualités que je suis fière d'avoir. »

– [Julia Chalifoux](#), participante au Youth Exchange en 1997/1998

Ce plan de mécanismes d'adaptation a été lu et approuvé par

(demandez à votre conseiller rotarien d'apposer son nom).

Communiquez-le également à votre famille hôte et vos parents ou tuteurs.

RETOUR ANTICIPÉ

En cas de problème insoluble, de dégradation de votre santé mentale ou de violation grave des règles que vous avez acceptées, le club hôte peut prendre la décision difficile d'un retour anticipé.

Il est essentiel que les jeunes, les membres du Rotary et les bénévoles coopèrent et continuent de communiquer. Les clubs ou districts hôtes et parrains, votre conseiller rotarien, votre famille hôte et vos parents doivent être pleinement informés des circonstances entourant ce retour anticipé. Votre club ou district hôte et votre famille doivent également avoir convenu, avant votre départ, d'un itinéraire pour votre retour.

Même si vous vous inquiétez des réactions de votre famille et de vos amis, sachez que si le district décide de cette mesure c'est qu'il est dans votre intérêt que vous soyez chez vous.



PROTECTION ET SÉCURITÉ DES JEUNES

L'ENGAGEMENT DU ROTARY

37

IMPORTANTES NOTIONS DE SÉCURITÉ

38

SIGNALER UN INCIDENT CONCERNANT UN JEUNE

39

JEUNES LGBTQ+

40

CONSEILS DE SÉCURITÉ

40



L'ENGAGEMENT DU ROTARY

La sécurité et le bien-être des participants aux programmes pour les jeunes sont une priorité absolue du Rotary. L'objectif des dirigeants et des bénévoles du Youth Exchange est d'offrir une expérience sûre, positive et en cohérence avec l'engagement pour la diversion et l'inclusion du Rotary.

Le Rotary s'attache aussi à apporter un environnement exempt de toute forme de harcèlement. Nous prenons au sérieux tous les signalement de conduite inappropriée et il incombe à tous les membres du Rotary et bénévoles non-membres de s'assurer que tout incident impliquant des jeunes et des participants à des programmes – y compris toute allégation d'abus ou de harcèlement – est rapidement signalé aux autorités locales et au Rotary International.



Nous avons une approche globale de la protection des jeunes :

- Une tolérance zéro en matière d'agressions ou de harcèlement des jeunes
- Des politiques visant à la prévention des comportements répréhensibles et soulignant comment répondre au conditionnement et aux abus impliquant des jeunes et d'autres participants aux programmes
- Une formation obligatoire à la protection des jeunes dispensée aux responsables de programmes
- Un personnel formé qui applique une approche tenant compte des traumatismes lorsqu'il reçoit et répond à des allégations ou à des rapports concernant des abus ou du harcèlement sexuels
- Une procédure de certification avec des critères obligatoires pour tous les districts impliqués dans les échanges de jeunes :
 - ✓ Formation des participants, des familles et des bénévoles à la prévention des abus
 - ✓ Sélection des bénévoles, comprenant une vérification des antécédents et des références

- ✓ Procédure de signalement des allégations d'abus ou de harcèlement au Rotary et aux autorités locales
- ✓ Politiques de protection des jeunes spécifiques au district
- ✓ Examens de la conformité aux politiques menés par le personnel du Rotary

IMPORTANTES NOTIONS DE SÉCURITÉ

Parce que vous devez vous sentir en sécurité pendant votre échange, il est important d'identifier un comportement inapproprié qui vous met mal à l'aise pour que vous puissiez vous confier à un adulte de confiance. Lisez les termes ci-dessous pour éclairer votre jugement :

Consentement – Décision éclairée, consciente et volontaire de s'engager dans une activité ou un comportement.

Abus sexuel – Se livrer à des actes sexuels implicites ou explicites ou organiser de tels actes. Cela inclut faire pression sur une personne pour qu'elle accomplisse un acte sexuel seule, ou de s'engager directement dans une relation sexuelle avec une personne de tout âge ou de tout sexe par la force ou la coercition, ou avec une personne qui n'est pas en mesure de donner son consentement. Toute activité sexuelle entre un adulte légal et un mineur ou un participant à un programme pour jeunes ou toute activité sexuelle non consensuelle entre pairs sont considérées comme des abus sexuels. Ils peuvent également inclure des délits qui n'impliquent pas un contact physique, tel que le voyeurisme, l'attentat à la pudeur, le harcèlement, le cyberharcèlement, ou montrer à un jeune du matériel sexuel ou pornographique.

Harcèlement sexuel – Avances sexuelles, sollicitations de faveurs sexuelles ou comportement sexuel physique ou verbal à l'égard d'une personne non consentante ou incapable d'exprimer son consentement. Cela peut être physique ou verbal, voire prendre la forme de communications électroniques, telles que des textos ou des messages sur les réseaux sociaux. Dans certains cas, le harcèlement sexuel précède l'abus sexuel et est utilisé par les prédateurs pour désensibiliser une personne ou l'habituer à un comportement inapproprié. Exemples de harcèlement sexuel :

- Surnoms ou blagues à caractère sexuel, références à des comportements sexuels, rumeurs sur la vie sexuelle d'une personne ou commentaires sur son activité, ses déficiences ou ses prouesses sexuelles.
- Cadeaux privés ou secrets, y compris à caractère sexuel
- Remarques verbales à caractère sexuel
- Présentation d'objets ou d'images sexuellement suggestifs
- Demandes d'actes sexuels
- Regards ou sifflements à connotation sexuelle
- Contact physique inapproprié, comme le fait de se frotter volontairement contre une personne
- Langage ou gestes obscènes
- Remarques suggestives ou insultantes



Si vous vous sentez mal à l'aise, parlez-en immédiatement à un adulte de confiance, comme votre conseiller rotarien, votre famille/tuteur, votre club hôte ou les responsables du district. Votre sécurité et votre bien-être sont la priorité pendant votre échange.

Pédopiégeage – Également appelé « grooming », ce comportement consiste pour un prédateur à établir un lien affectif avec un mineur pour réduire ses inhibitions et gagner sa confiance dans le but d'abuser de lui sexuellement. Voici quelques exemples de ce type de comportement :

- ▶ Chercher à passer du temps seul avec un mineur
- ▶ Isoler un jeune, physiquement ou émotionnellement, pour le contrôler et affaiblir ses relations avec ses amis, sa famille ou d'autres personnes
- ▶ Accorder un traitement ou une attention particulière, faire preuve de favoritisme envers un ou plusieurs jeunes, ou récompenser certains comportements.
- ▶ Encourager un jeune à mentir, à garder des secrets, à communiquer en privé ou à cacher une relation.
- ▶ Avoir un contact physique, comme une étreinte, qui peut progressivement devenir inapproprié
- ▶ Désensibiliser, c'est-à-dire traiter un comportement inapproprié comme étant acceptable, normal ou sans importance
- ▶ Forcer le consentement, c'est-à-dire ignorer ou invalider le droit d'un jeune à s'opposer à un comportement qui le met mal à l'aise ou qui enfreint les règles.
- ▶ Offrir des cadeaux ou des récompenses qui paraissent acceptables au début, mais peuvent mener à d'autres cadeaux inappropriés ou sexuellement explicites.

Manipulation psychologique au sein d'un groupe – Également appelé « community grooming », il s'agit pour un prédateur de manipuler ou de persuader un groupe pour l'amener à penser qu'il est inoffensif, affable et respectable et à ignorer les signes d'un comportement de prédation.

SIGNALER UN INCIDENT CONCERNANT UN JEUNE

Si vous pensez que la politique du Rotary n'a pas été respectée, que vous soupçonnez un comportement répréhensible ou en êtes le témoin, ou si vous vivez une situation qui vous met en danger, mal à l'aise ou vous fait douter, il est essentiel que vous le signaliez pour que ces cas soient traités rapidement et de manière approfondie. Avant d'envoyer un signalement :

1. Assurez-vous d'être dans un environnement sûr.
2. En cas d'urgence, contactez immédiatement les forces de l'ordre.
3. Demandez l'aide d'un adulte de confiance.

Le plus efficace, pour faire ce signalement, est de contacter un adulte qui fait partie de votre système de soutien sur place, comme votre conseiller rotarien, votre conseiller scolaire, votre famille hôte ou un responsable du programme. Vous pouvez également appeler l'un des numéros d'assistance téléphonique que vous avez reçus pendant votre orientation.

Signaler de telles situations peut être difficile. Vous pouvez ressentir de la honte, de la gêne ou de la culpabilité (à tort), ou hésiter par peur de représailles

ou autres répercussions négatives. Les normes culturelles et la pression sociale peuvent également décourager les signalements liés à des sujets sensibles, tels que les allégations d'abus ou de harcèlement sexuels et celles impliquant des figures d'autorité.

Même si vous hésitez, sachez que le Rotary ne tolère aucun abus ou harcèlement des jeunes, et qu'il y a des adultes de confiance qui veulent vous aider.

Si vous pensez ne pas pouvoir parler à un adulte de confiance dans votre famille ou pays hôte, contactez un membre du personnel du Rotary International chargé de la protection des jeunes. Ils sont formés pour recevoir les signalements d'abus ou de comportements inappropriés impliquant des jeunes, et chaque situation sera traitée avec sérieux et confidentialité.

Vous pouvez nous écrire à youthprotection@rotary.org ou appeler le +1 866-976-8279 entre 08 h 00 et 16 h 00, heure de Chicago (UTC-5 pendant l'heure d'été ou UTC-6 pendant l'heure normale aux États-Unis). Le signalement peut également être fait en ligne, et anonymement, sur la page d'accueil de la protection des jeunes rotary.org/youthprotection.

JEUNES LGBTQ+

La tolérance zéro du Rotary à l'égard des abus et du harcèlement s'applique également à la discrimination à l'encontre des personnes LGBTQ+. De manière générale, le harcèlement se définit comme tout comportement, de nature verbale ou physique, ayant pour effet de menacer, de dénigrer, d'insulter ou d'offenser une personne ou un groupe de personnes sur la base de caractéristiques protégées. Il est important que vous vous sentiez en sécurité et à l'aise dans un nouveau pays où les coutumes et les lois en matière d'identité de genre et d'orientation sexuelle peuvent différer.

Contactez votre conseiller rotarien ou responsable Youth Exchange pour toute question concernant votre identité ou les aménagements dont vous pourriez avoir besoin pour votre santé, votre sécurité et votre bien-être pendant l'échange.

Vous trouverez plus d'informations sur la diversité, l'équité et l'inclusion dans la section Ressources de notre page Protection des jeunes (rotary.org/youthprotection). Si vous avez des inquiétudes sur le Youth Exchange en rapport direct avec votre orientation sexuelle ou votre identité de genre, n'hésitez pas à contacter le Rotary International.

CONSEILS DE SÉCURITÉ

- Si vous vous sentez mal à l'aise, que ce soit à cause d'un adulte ou d'un autre élève, parlez-en immédiatement à un adulte de confiance.
- Préparez vous-même vos valises et ne transportez jamais d'articles pour d'autres personnes.
- Ayez toujours avec vous les numéros de téléphone de votre famille hôte, des services d'urgence et de votre conseiller rotarien.
- Pendant un voyage, suivez les instructions de votre enseignant ou autre expert, tel qu'un guide touristique.
- Dites à votre famille hôte où vous allez et à quelle heure vous rentrez. Informez-les de tout changement.

- ▶ Si vous voyagez et devez dormir ailleurs qu'au domicile de votre famille, assurez-vous de partir avec un ami ou un membre de votre famille hôte.
- ▶ Si vous vous perdez ou êtes séparé, allez dans un magasin ou autre lieu animé pour demander votre chemin.
- ▶ Gardez votre argent ou documents importants cachés dans une poche intérieure ou une ceinture porte-monnaie.
- ▶ Assurez-vous de connaître les personnes qui vont à votre rencontre. Ne montez dans un véhicule que si c'est avec une personne que vous avez prévu de retrouver.
- ▶ Adoptez toujours une démarche et une allure assurées, surtout lorsque vous voyagez.



Pleins feux sur : Quels autres conseils de sécurité ai-je reçu pendant l'orientation, y compris des autres lycéens ?

8

APRÈS L'ÉCHANGE

DIFFICULTÉS LIÉES AU RETOUR

43

CONTINUER L'EXPÉRIENCE ROTARIENNE

45

Votre aventure avec le Youth Exchange ne se termine pas forcément à votre retour ! D'ailleurs l'expérience que vous avez vécue et l'épanouissement personnel qu'elle vous a apporté vont probablement influencer le reste de votre vie.

Rester en contact avec vos familles hôtes et vos amis de l'échange ; cela contribuera non seulement à maintenir ce nouveau regard que vous portez sur le monde, mais aussi à faciliter votre transition après votre retour.

Votre district parrain devrait vous proposer de discuter de votre séjour et de votre réajustement, et vous donner des informations sur les possibilités de partager votre expérience, lorsque vous y serez prêt.



DIFFICULTÉS LIÉES AU RETOUR

Cette réadaptation au pays est une composante essentielle de l'échange. Il est possible que vous vous sentiez « déstabilisé ». Un sentiment très courant, similaire à celui vécu à votre arrivée dans le pays hôte et appelé « choc culturel inverse ». Vous vous rendez peut-être compte que votre regard sur votre culture, vos amis et votre vie scolaire a changé.

Les dirigeants du district parrain, vos conseillers et d'anciens participants au Youth Exchange sauront vous aider à surmonter ces difficultés. Voici quelques conseils :

- ▶ **Soyez conscient de vos pensées et de vos sentiments.** Il est normal d'avoir du mal à accepter que votre vie à la maison ne soit pas plus tout à fait la même. Vous avez évolué et grandi et votre vie à la maison en sera elle-aussi changée. Rappelez-vous de ce qui vous manquait – personnes, lieux ou activités – lorsque vous étiez à l'étranger.
- ▶ **Racontez votre expérience.** Votre famille, vos amis et vos parrains rotariens vont s'empressez de vous poser mille questions à votre retour. Raconter votre expérience est un excellent moyen de « prolonger » votre échange et de

parler de votre pays d'accueil. Faites des présentations au club parrain et dans votre lycée. Et pourquoi ne pas organiser une fête avec des plats et de la musique typiques de votre pays hôte ?

▶ **Rencontrez d'autres personnes qui vous comprennent.** Le temps passant, votre famille hôte et vos amis peuvent commencer à vous manquer et votre entourage moins s'intéresser à votre échange. Dans ces moments de solitude, tournez-vous vers les anciens participants qui comprendront ce que vous ressentez. Contacter une association d'anciens du Rotary (ou Rotex) est un autre moyen de discuter avec des personnes qui ont vécu des moments similaires. Demandez à votre club ou district parrain de vous donner les coordonnées d'anciens participants au Youth Exchange.

▶ **Restez positifs.** Le retour, comme le départ, comporte son lot de difficultés.

Soyez patient, avec vous-même et les autres. Pensez à ce que vous avez retiré de votre séjour et aux prochains défis que vous souhaitez relever, et n'oubliez pas que vous pouvez compter sur votre nouvelle communauté rotarienne pour ces prochaines étapes.





Pleins feux sur : **Après mon échange**

Qu'est-ce qui me manque le plus de mon pays d'accueil ?

Comment puis-je rester en contact avec mes amis et ma famille hôte ?

Comment puis-je célébrer la culture de mon pays d'accueil une fois rentré chez moi ?

Quels récits est-ce que je veux raconter à mes amis et ma famille à mon retour ?

Qu'est-ce que je voudrais que les gens autour de moi comprennent de mon pays d'accueil ?

Quels autres anciens participants puis-je me contacter en ligne ou dans ma ville ?

CONTINUER L'EXPÉRIENCE ROTARIENNE

Comment pouvez-vous continuer à être actif dans votre nouvelle famille rotarienne ?

Nous avons mentionné le réseau des anciens participants au Youth Exchange. Le [Rotex](#) est un groupe d'anciens participants qui échangent avec les lycéens qui entament ou terminent un Youth Exchange afin d'optimiser leur expérience. Ces groupes apportent leur soutien aux clubs et aux jeunes en jouant le rôle de mentor pendant les échanges, en organisant des voyages et des sorties pour les jeunes et en les représentant à travers le monde.

Vous avez aussi la possibilité de participer à d'autres programmes du Rotary pour les jeunes. Rejoignez un [club Interact](#) (pour les 12 à 18 ans) et devenez bénévole dans votre ville ou participez à un [RYLA](#) pour améliorer vos compétences en leadership.

Si vous avez 18 ans ou plus, rejoignez un club [Rotaract](#) ou [Rotary](#) (par exemple un e-club créé spécifiquement pour des anciens participants) ou créez un nouveau club Rotaract ou Rotary.

« Tous les anciens participants ont été ravis de pouvoir renouer avec le Rotary, de revivre la belle expérience de leur échange et de savoir qu'ils peuvent redonner un peu au Rotary. Tous on déclaré que le Rotary avait changé leur vie. »

– [Fernando Pinto Nercelles](#), ancien participant au Youth Exchange qui a créé un Rotary club avec d'autres anciens participants



Pleins feux sur : Comment puis-je rester actif au sein du Rotary ?

Des questions ?

Écrivez-nous à youthexchange@rotary.org ou consultez la page [Échange de jeunes](#) de notre site Internet.

Le Rotary International vous souhaite un échange inoubliable et de belles aventures !

9

INFORMATIONS POUR LES PARENTS/TUTEURS

SÉCURITÉ
46

SUPERVISION,
ORIENTATION ET
CONSEIL
47

VOYAGER PENDANT
UN ÉCHANGE
47

RENDRE VISITE AUX
JEUNES PENDANT
LEUR ÉCHANGE
47

CRÉDITS SCOLAIRES
48



Cette section est destinée à vos parents/tuteurs, qui se posent de nombreuses questions sur le programme Youth Exchange. Ils peuvent également nous écrire à youthexchange@rotary.org.

SÉCURITÉ

La sécurité et le bien-être des participants aux programmes pour les jeunes sont une priorité absolue du Rotary. Les districts rotariens qui souhaitent participer au Youth Exchange doivent suivre un processus de certification qui garantit qu'ils disposent de politiques de protection des jeunes et d'un plan de gestion de crise conformes aux directives du Rotary International.

De leur côté, les jeunes reçoivent des conseils de leur district parrain et hôte pour assurer leur sécurité pendant les échanges. Les districts peuvent exiger qu'ils signent un accord les engageant à éviter les activités qui pourraient conduire à des situations dangereuses, comme consommer de l'alcool ou des drogues.

Les participants ne sont en aucun cas autorisés à conduire un véhicule à moteur de quelque nature que ce soit pendant l'échange. Cela inclut, sans s'y limiter, les véhicules tout-terrain, les scooters, les motos et les motoneiges/motomarines. Ils ne peuvent pas non plus posséder un véhicule à moteur dans leur pays d'accueil.

Les jeunes ne doivent ni voyager en dehors de la ville du club hôte sans la permission de leurs parents/tuteurs et des clubs et districts concernés.

Nous déconseillons fortement la participation à des sports extrêmes. Les jeunes le souhaitant ont besoin de l'autorisation écrite de leurs parents/tuteurs ainsi que celle du district hôte. Ils doivent également souscrire une assurance complémentaire spécifique à ce type d'activité.

Le personnel en charge du Youth Exchange surveille les conditions de sécurité dans nos pays partenaires. Si un pays est déterminé comme étant à haut risque, le Rotary restreint les échanges aux régions affectées.

Des événements inattendus peuvent toutefois se produire pendant un échange : catastrophe naturelle, troubles civils ou épidémie sanitaire régionale ou mondiale. C'est pourquoi les districts participant au Youth Exchange sont tenus de disposer d'un plan de gestion de crise énonçant les mesures à prendre en cas d'urgence et la communication à mettre en place. Ce plan doit inclure la manière d'assurer la sécurité des participants et de communiquer avec toutes les parties prenantes, à savoir les parents/tuteurs, les districts parrains et le Rotary International.

SUPERVISION, ORIENTATION ET CONSEIL

Les Rotary clubs et districts font preuve d'une grande prudence dans la sélection des familles hôtes : processus complet de vérification, sélection et entretien avec le club ou district hôte. Les membres des clubs sont directement impliqués dans le bien-être des jeunes puisque ce sont les Rotary clubs locaux qui organisent les échanges.

Les jeunes, qui assistent souvent aux réunions du Rotary club, font la connaissance des décideurs locaux et sont rassurés de savoir qu'ils sont disponibles pour leur apporter aide et conseils.



VOYAGER PENDANT UN ÉCHANGE

Le Youth Exchange n'est pas un programme touristique, mais des voyages supervisés sont parfois proposés par les familles hôtes ou des membres des Rotary clubs. Certains districts organisent des visites de groupe facultatives, qui sont à la charge des jeunes. Le district hôte doit recevoir une autorisation écrite préalable des parents/tuteurs pour tout déplacement en dehors de la ville d'accueil et fournir des détails précis sur le lieu, les itinéraires, l'hébergement, les coûts et les coordonnées des accompagnateurs.

RENDRE VISITE AUX JEUNES PENDANT LEUR ÉCHANGE

Certains districts permettent aux parents/tuteurs de rendre visite à leur enfant pendant l'échange. Le district et le club hôte doivent préalablement approuver ces visites. Les Youth Exchange étant gérés au niveau des districts, il est possible que certains aient des politiques plus strictes dans ce domaine. Certains districts, par exemple, n'autorisent pas les visites de parents pendant les six premiers mois de l'échange ou pendant les vacances. Pour éviter tout malentendu, posez la question pendant la séance d'orientation.

CRÉDITS SCOLAIRES

Selon le système scolaire, certains lycées acceptent des crédits pour des cours suivis dans des établissements scolaires étrangers. Vérifiez les conditions avec le proviseur du lycée de votre enfant avant son départ.



Les échanges à l'étranger sont généralement bien accueillis par les universités qui considèrent que cette expérience développe les capacités, la motivation et les perspectives des futurs étudiants. Déterminez également si les universités auxquelles votre enfant postule accepte les crédits de langue étrangère.

Vivre dans un pays étranger influe grandement sur la maturité des jeunes qui doivent gérer leurs finances et prendre des décisions seuls. Ils gagnent en confiance et en autonomie, et acquièrent des compétences linguistiques mais aussi une meilleure compréhension de la culture locale. Tous ces atouts contribuent à mieux les préparer à leur prochaine vie universitaire et pour beaucoup, les échanges leur permettent d'affiner leurs futurs choix de vie.



Pleins feux sur : **Questions des parents/tuteurs**

Écrivez vos questions sur l'échange qui intéresse votre enfant et posez-les avant le départ lors d'une réunion ou d'une séance d'orientation.

RESSOURCES DU ROTARY

Rotary

rotary.org/fr/about-rotary/our-leaders/international-offices

Page Internet du Youth Exchange

rotary.org/fr/our-programs/youth-exchanges

Rotary – Échange de jeunes

my.rotary.org/fr/document/youth-exchange-handbook

Les clubs Interact

rotary.org/fr/get-involved/interact-clubs

Séminaires RYLA

rotary.org/fr/our-programs/rotary-youth-leadership-awards

Protection des jeunes

my.rotary.org/fr/knowledge-and-resources/resources-and-reference/youth-protection

Rotex

rotex.org/who-we-are/

Les clubs Rotaract

rotary.org/fr/get-involved/rotaract-clubs

Les Rotary clubs

rotary.org/fr/get-involved/rotary-clubs

RÉCITS/BLOGS

Mia Henderson

blog.rotary.org/2021/07/22/my-rotary-youth-exchange-to-spain/

Anniela Carracedo

blog.rotary.org/2022/05/20/my-rotary-youth-exchange-venezuela-to-the-united-states/

Emma Nääs

blog.rotary.org/2016/08/19/rotary-youth-exchange-tour-reunites-25-years-later/

Julia Chalifoux

blog.rotary.org/2019/10/08/returning-home-again-how-rotary-youth-exchange-builds-resilience/

Fernando Pinto Nercelles

blog.rotary.org/2021/10/01/rotary-youth-exchange-alumni-form-new-club/



One Rotary Center
1560 Sherman Avenue
Evanston, IL 60201-3698, États-Unis
Rotary.org/fr

752-FR—(325)