EXPATS QUÉB
TROUSSE D'EXPAT JUNIOR

# JE ME PRÉPARE

Mon cahier pour me préparer à vivre dans un nouveau pays

**CAHIER 1 : AVANT LE DÉPART**




Ce cahier appartient à : _____

Pour les parents

# Un cahier pour en parler

Partir vivre dans un autre pays, c'est une grande aventure pour les enfants aussi. Il y a de l'excitation, de la curiosité, de la peine et des peurs, souvent un peu de tout ça la même journée. Ce cahier leur donne une place dans le projet et des mots pour dire ce qu'ils vivent.

## Comment l'utiliser

- Imprimez-le quelques mois avant le départ et gardez-le à portée de main.
- Une page à la fois, quand l'enfant en a envie. Rien ne presse et aucune page n'est obligatoire.
- Faites les pages avec lui : elles servent surtout à lancer la discussion. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse.

## Trois parties

- **Ce que je ressens :** nommer ses émotions, ses questions et ses peurs, et préparer un plan.
- **Je découvre :** le pays, la langue, l'école et le trajet.
- **Je me prépare et je dis au revoir :** le tri, la valise, les derniers moments et les adieux.

## Et après?

- Le cahier 2, **Je m'installe**, accompagne l'arrivée : jeux pour l'avion, premier jour d'école, journal de bord et certificat d'expat junior. Il arrive par notre infolettre.
- Nous aussi, on prépare notre départ vers l'Espagne en famille. On documente tout sur **expatsqueb.com**.

POUR LES PARENTS

# QUAND FAIRE QUOI

Une suggestion de rythme. Adaptez-la à votre date de départ et à votre enfant.

## 6 MOIS AVANT

- ○ Annoncer le projet et en parler souvent
- ○ Faire la Boussole junior sur expatsqueb.com
- ○ Remplir le passeport et la météo intérieure
- ○ Pages : Dans mon cœur, Ce qui ne change pas, Mes questions

## 3 MOIS AVANT

- ○ Découvrir le pays : le trajet, l'enquête, une recette à goûter
- ○ Commencer le défi de langue
- ○ Regarder la nouvelle école ensemble
- ○ Pages : Mes « Et si… ? », Ma boîte à inquiétudes, Mon échelle de courage

## 1 MOIS AVANT

- ○ Le grand tri et la valise de trésors
- ○ Cocher les derniers moments au Québec
- ○ Remplir Mon cercle et préparer Quand je m'ennuie
- ○ Commencer le compte à rebours

## LA DERNIÈRE SEMAINE

- ○ La tournée des au revoir et le livre d'or
- ○ La lettre d'au revoir et la lettre à moi dans un an
- ○ Préparer le sac à dos d'avion et découper la bulle de calme

Pour les parents

# Accompagner la peine et les peurs

Quelques repères tirés de l'expérience de familles expatriées. Ils ne remplacent pas l'avis d'un professionnel.




## Ce qui est normal

- Des changements dans le sommeil ou l'appétit les premières semaines.
- Plus d'irritabilité, de larmes ou de colère.
- Un petit retour en arrière : vouloir dormir avec ses parents, reprendre la doudou.
- Adorer le nouveau pays une semaine et vouloir rentrer la suivante.

## Ce qui aide

- Accueillir la peine plutôt que de rassurer trop vite : « Tu as le droit d'être triste, moi aussi ça me fait quelque chose. »
- Éviter les promesses qu'on ne contrôle pas, comme « tu vas te faire plein d'amis tout de suite ».
- Annoncer le départ assez tôt et répondre aux questions avec des mots simples.
- Garder les routines : le dodo, les repas, les rituels de fin de semaine.
- Faire participer l'enfant à de petites décisions : sa valise, sa chambre, ce qu'on donne.
- Prendre soin de ses propres émotions : les enfants les sentent.

## Quand demander de l'aide

- Si les difficultés durent plusieurs semaines ou nuisent au quotidien (école, sommeil, amitiés), parlez-en à un professionnel de la santé ou au personnel de l'école.



Partie 1

# Ce que je ressens

C’est normal d’avoir le cœur à la fois heureux et un peu triste. Ces pages t’aident à dire ce que tu ressens et à préparer un plan pour les moments plus difficiles.

# Mon passeport d'expat

Remplis ton passeport. C'est le tien, et il va t'accompagner pendant toute l'aventure.

Colle ta photo
ou dessine-toi ici

Ton empreinte de pouce

## Passeport d'expat junior

Prénom : _____

Âge : _____

Je pars de : _____

Mon nouveau pays : _____

Ma nouvelle ville : _____

Date du grand départ : _____

Je pars avec : _____

Ma signature : _____

## Mes étapes : dessine un tampon quand c'est fait!

J'ai fait ma valise

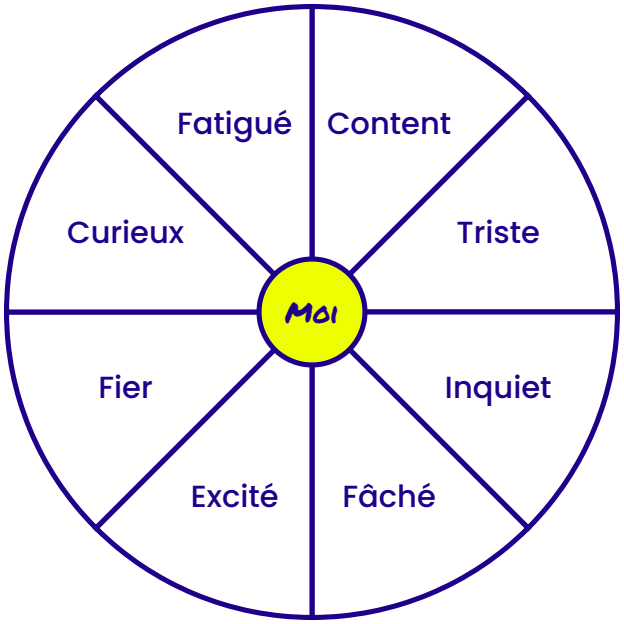
J'ai dit au revoir

J'ai pris l'avion

Bienvenue là-bas!

# Ma météo intérieure

Colorie dans la roue les émotions que tu ressens quand tu penses au départ. Tu peux en colorier plusieurs : on peut être triste et excité en même temps!




Choisis une couleur pour chaque émotion.

Celle que je ressens le plus :

Ce qui me la fait ressentir :

## Mon thermomètre de la semaine

Chaque soir, encercle le temps qu'il fait dans ton cœur. Tu verras que les orages finissent toujours par passer.

| Lun | Mar | Mer | Jeu | Ven | Sam | Dim |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ☀ | ☀ | ☀ | ☀ | ☀ | ☀ | ☀ |
| ☁ | ☁ | ☁ | ☁ | ☁ | ☁ | ☁ |
| ⛈ | ⛈ | ⛈ | ⛈ | ⛈ | ⛈ | ⛈ |

# Dans mon cœur

C'est normal d'avoir le cœur à la fois heureux et un peu triste. Écris ou dessine ce qui va te manquer au Québec, et ce qui te fait hâte là-bas.

## Ce qui va me manquer

## Ce qui me fait hâte

# Ce qui ne change pas

Beaucoup de choses vont changer, mais plein de choses importantes partent avec toi! Dessine ou écris-les.

Les personnes qui partent avec moi

Mon toutou, ma doudou ou mon objet préféré

Ma routine du dodo

Un repas qu'on va continuer à manger

Une activité qu'on fait en famille

Ce que j'aime de moi, ici comme là-bas

# Mes questions

Écris les questions que tu te poses sur le départ. Ensuite, un adulte écrit sa réponse à côté. Tu peux poser toutes les questions que tu veux!

| Ma question | La réponse de mon parent |
| --- | --- |
| | |
| | |
| | |

# Mes « Et si… ? »

Avoir peur, c'est normal. Pour chaque peur, prépare un plan avec ton parent. Les trois premières ont déjà une idée pour commencer.

### Et si je ne me fais pas d'amis?

Mon plan

J'apprends trois phrases pour me présenter et je m'inscris à une activité que j'aime.

### Et si je ne comprends pas mon prof?

Mon plan

Je garde ma carte « Je ne comprends pas, peux-tu répéter? » dans mon étui à crayons.

### Et si je m'ennuie de ma famille au Québec?

Mon plan

On prévoit un appel vidéo chaque semaine, déjà noté dans Mon cercle.

### Et si…

Mon plan

### Et si…

Mon plan

# Ma boîte à inquiétudes

Écris une inquiétude par carte, puis découpe-les. Avec ton parent, trie-les en deux piles, et range-les dans une enveloppe ou une petite boîte.

✂ **Je m'inquiète que…**

✂ **Je m'inquiète que…**

✂ **Je m'inquiète que…**

✂ **Je m'inquiète que…**

✂ **Je m'inquiète que…**

✂ **Je m'inquiète que…**

**Pile 1 : on peut faire quelque chose**
On prépare un plan ensemble (page des « Et si… ? »).

**Pile 2 : on ne peut rien y faire**
On en parle, puis on laisse l'inquiétude dans la boîte.

# J'AI DÉJÀ ÉTÉ BRAVE

Tu as déjà vécu des débuts, et tu as réussi! Rappelle-toi trois fois où tu étais nerveux au début, et comment ça s'est passé ensuite.

**1**

La fois où...

Au début, je me sentais...

À la fin...

**2**

La fois où...

Au début, je me sentais...

À la fin...

**3**

La fois où...

Au début, je me sentais...

À la fin...

Par exemple : ma première journée d'école, mon camp de jour, un nouveau sport, la première nuit chez un ami.

# Mon échelle de courage

Monte une marche à la fois! Écris des petits défis, du plus facile en bas au plus difficile en haut. Colorie chaque marche réussie.

8

Inviter un nouvel ami à jouer

7

6

5

4

3

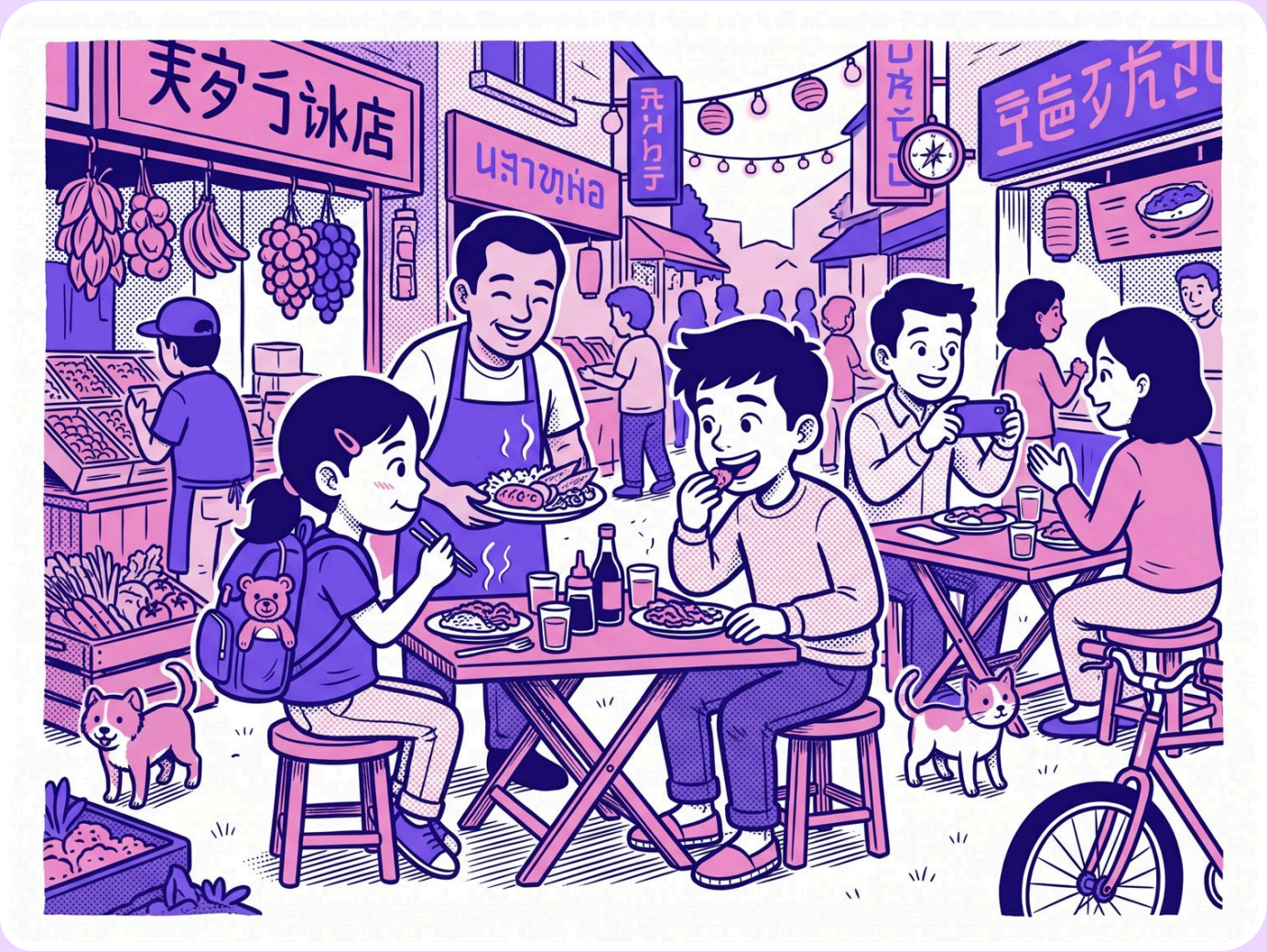
Commander une collation tout seul

2

Dire mon nom à quelqu'un de nouveau

1

Dire « bonjour » dans ma nouvelle langue



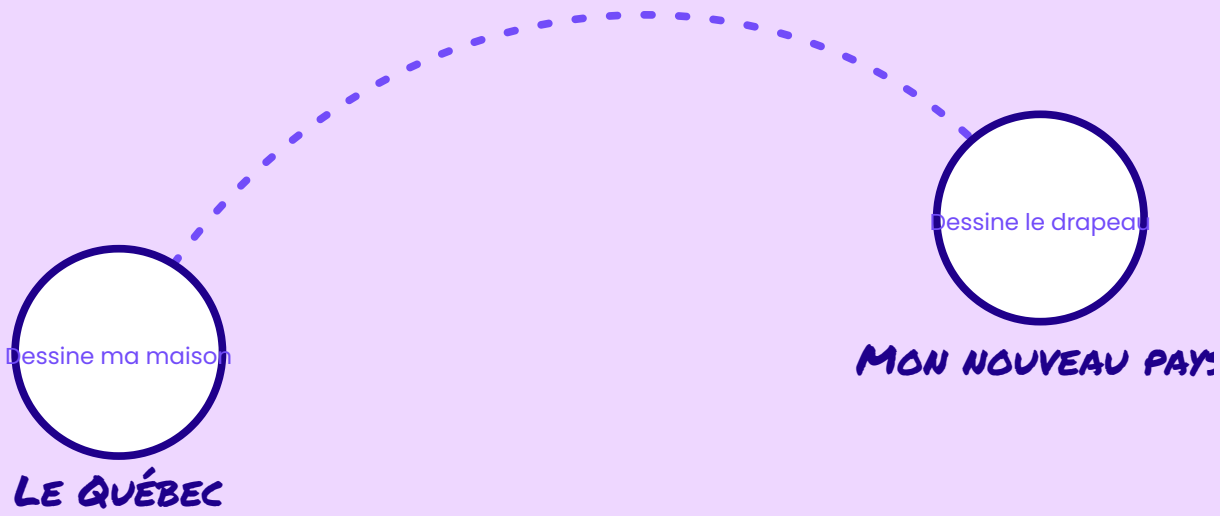
Partie 2

# Je découvre

Ton nouveau pays, sa langue, sa nourriture et ta future école : mène ton enquête avant de partir pour que tout soit un peu moins inconnu en arrivant.

# Mon trajet

Trace le chemin de ton avion, du Québec jusqu'à ton nouveau pays.
Cherche les réponses avec tes parents.




| | | |
|---|---|---|
| La distance | Les heures d'avion | Le décalage horaire |
| Ville de départ | Escale (s'il y en a une) | Ville d'arrivée |

# Mon nouveau pays

Mène ton enquête! Cherche avec tes parents, dans un livre ou sur Internet.

Dessine le drapeau

Le pays : .....

La capitale : .....

La langue : .....

La monnaie : .....

## Un plat que je veux goûter

## Un animal qui vit là-bas

## Un endroit que je veux visiter

## Une fête qu'on célèbre là-bas

## Quand il est midi au Québec, il est … là-bas

## Un fait surprenant que j'ai appris

# Je goûte avant de partir

Cuisinez ensemble une recette de ton nouveau pays. Donne-lui une note et dessine ton assiette.

## La recette

Son nom :

Les ingrédients

Ma note

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Mon avis

Dessine ton assiette

# Ma nouvelle école

Regarde avec tes parents le site Internet ou des photos de ta future école. Qu'est-ce que tu remarques?

Dessine ou colle une photo de l'école

**Son nom :** _____

**Ma classe :** _____

**Début :** _____

**Fin :** _____

### Y a-t-il un uniforme?

### Où est-ce qu'on dîne?

### Dans quelle langue sont les cours?

### Ce qui est pareil qu'ici

### Ce qui est différent

### Ce que j'ai hâte de voir

# Mon défi de langue

Chaque semaine, apprends dix nouveaux mots dans ta nouvelle langue. Colorie une étoile pour chaque mot appris. Écris tes mots préférés dans le bas.

### Semaine 1
☆ ☆ ☆ ☆ ☆
☆ ☆ ☆ ☆ ☆

### Semaine 2
☆ ☆ ☆ ☆ ☆
☆ ☆ ☆ ☆ ☆

### Semaine 3
☆ ☆ ☆ ☆ ☆
☆ ☆ ☆ ☆ ☆

### Semaine 4
☆ ☆ ☆ ☆ ☆
☆ ☆ ☆ ☆ ☆

### Semaine 5
☆ ☆ ☆ ☆ ☆
☆ ☆ ☆ ☆ ☆

### Semaine 6
☆ ☆ ☆ ☆ ☆
☆ ☆ ☆ ☆ ☆

### Semaine 7
☆ ☆ ☆ ☆ ☆
☆ ☆ ☆ ☆ ☆

### Semaine 8
☆ ☆ ☆ ☆ ☆
☆ ☆ ☆ ☆ ☆

### Semaine 9
☆ ☆ ☆ ☆ ☆
☆ ☆ ☆ ☆ ☆

### Semaine 10
☆ ☆ ☆ ☆ ☆
☆ ☆ ☆ ☆ ☆

### Semaine 11
☆ ☆ ☆ ☆ ☆
☆ ☆ ☆ ☆ ☆

### Semaine 12
☆ ☆ ☆ ☆ ☆
☆ ☆ ☆ ☆ ☆

## Mes mots préférés

# Mes premiers mots

Demande à un adulte de t'aider à trouver comment on dit ces mots dans la langue de ton nouveau pays. Exerce-toi à les dire à voix haute!

| En français | Dans ma nouvelle langue | Ça se prononce |
|---|---|---|
| Bonjour | | |
| Merci | | |
| S'il vous plaît | | |
| Je m'appelle... | | |
| J'ai ... ans | | |
| Veux-tu jouer avec moi? | | |
| Où sont les toilettes? | | |
| J'ai faim | | |
| Je ne comprends pas | | |
| Au revoir | | |
| Mon mot préféré : | | |



Partie 3

# Je me prépare et je dis au revoir

Le tri, la valise, les derniers moments au Québec et les au revoir. Des étapes importantes pour partir le cœur plus léger.

# Mon grand tri

C'est toi qui décides! Écris tes jouets, tes livres et tes vêtements dans la bonne colonne. Ce que tu donnes va faire le bonheur d'un autre enfant.

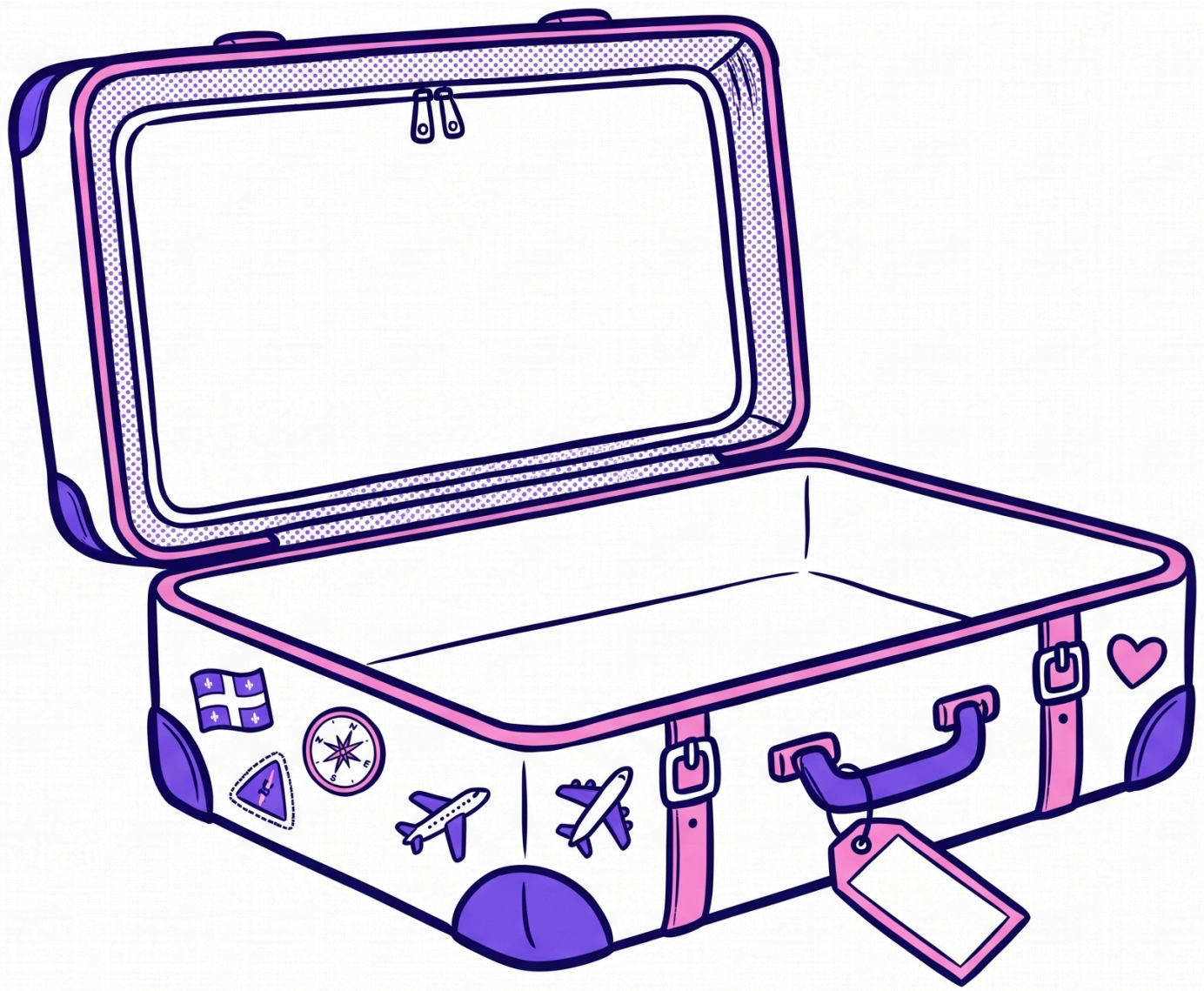
## Je garde

## Je donne

## Je mets en boîte

# Ma valise de trésors

Dessine dans la valise les choses que tu ne veux surtout pas laisser derrière toi. Ensuite, coche ce qui est déjà prêt.



- [ ] Mon toutou ou ma doudou
- [ ] Mon livre préféré
- [ ] Ce cahier et mes crayons
- [ ] Une photo de mes amis
- [ ] Un jeu pour l'avion
- [ ] Un souvenir de ma chambre

# Mon sac à dos d'avion

Coche ce que tu apportes avec toi dans l'avion. Ensuite, découpe et décore l'étiquette de ta boîte de déménagement.

- [ ] Mon toutou ou ma doudou
- [ ] Des écouteurs
- [ ] Ce cahier et mes crayons
- [ ] Une bouteille d'eau vide
- [ ] Une photo de mes amis
- [ ] 
- [ ] Une petite couverture
- [ ] Un livre ou une BD
- [ ] Une collation
- [ ] Un jeu de cartes
- [ ] De la gomme pour mes oreilles au décollage
- [ ] 

✂

## Fragile : trésors de

_____

**Pièce :** _____

**Contenu :** _____

Décore ton étiquette ici

# Mes derniers moments au Québec

Voici des idées de choses à faire avant de partir. Ajoute les tiennes et coche-les une fois faites. Ça fera de beaux souvenirs!

- [ ] Manger une dernière poutine
- [ ] Jouer dans mon parc préféré
- [ ] Visiter mes grands-parents
- [ ] Aller à mon resto préféré
- [ ] Donner un dessin à mon enseignante
- [ ]
- [ ]
- [ ] Aller à la cabane à sucre ou manger de la tire
- [ ] Faire une soirée pyjama avec mes amis
- [ ] Prendre une photo devant ma maison
- [ ] Faire une dernière baignade ou glissade
- [ ] Regarder un film en famille
- [ ]
- [ ]

# La tournée des au revoir

Fais le tour de la maison et du quartier pour dire au revoir à chaque endroit que tu aimes. Colle une photo ou fais un dessin de chacun, et écris un souvenir.

Photo ou dessin

Photo ou dessin

Photo ou dessin

Photo ou dessin

Photo ou dessin

Photo ou dessin

Photo ou dessin

Photo ou dessin

Photo ou dessin

# Ma lettre d'au revoir

Écris une lettre à une personne, à ta chambre, à ton école ou à un endroit que tu vas quitter.

Cher ou chère _____

Signé : _____

# Mon livre d'or

Demande à tes amis, à ta famille et à ton enseignante de t'écrire un petit mot ou de faire un dessin.

De la part de :

De la part de :

De la part de :

De la part de :

De la part de :

De la part de :

# Mon livre d'or (suite)

Encore de la place pour les mots de ceux que tu aimes!

De la part de :

De la part de :

De la part de :

De la part de :

De la part de :

De la part de :

# Mon cercle

Les personnes avec qui tu vas rester en contact. Demande-leur leurs coordonnées avant de partir.

Nom : _____
Courriel ou téléphone : _____

Nom : _____
Courriel ou téléphone : _____

Nom : _____
Courriel ou téléphone : _____

Nom : _____
Courriel ou téléphone : _____

Nom : _____
Courriel ou téléphone : _____

Nom : _____
Courriel ou téléphone : _____

Nom : _____
Courriel ou téléphone : _____

Nom : _____
Courriel ou téléphone : _____

## Mes rendez-vous en appel vidéo

| Avec qui | Quel jour | À quelle heure là-bas | À quelle heure au Québec |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

# Quand je m'ennuie, je peux...

Prépare ta liste maintenant. Le jour où tu auras de la peine, tu sauras quoi faire. Coche ce qui t'aide et ajoute tes idées.

- [ ] Regarder mes photos du Québec
- [ ] Dessiner ou écrire dans ce cahier
- [ ] Serrer mon toutou ou ma doudou
- [ ] Bouger : danser, courir, sauter
- [ ]
- [ ] Appeler quelqu'un de mon cercle
- [ ] Demander un câlin
- [ ] Écouter ma musique préférée
- [ ] En parler à un adulte
- [ ]

✂

## Ma bulle de calme

1. Je pose ma main sur mon ventre.
2. J'inspire par le nez en gonflant mon ventre comme un ballon, en comptant jusqu'à 4.
3. Je souffle doucement par la bouche, en comptant jusqu'à 6.
4. Je recommence cinq fois.

**C'est normal d'avoir de la peine. Ça va passer, et je ne suis pas seul.**

Découpe cette carte et garde-la dans ta poche ou ton sac.

# Une lettre à moi dans un an

Écris une lettre à la personne que tu seras dans un an, dans ton nouveau pays. Plie la page et ouvre-la à ta première fête là-bas!

## Cher moi du futur,

Aujourd'hui, j'ai _____

J'ai hâte de _____

J'ai un peu peur de _____

Je me demande si _____

Dans un an, j'espère _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Écrite le : _____

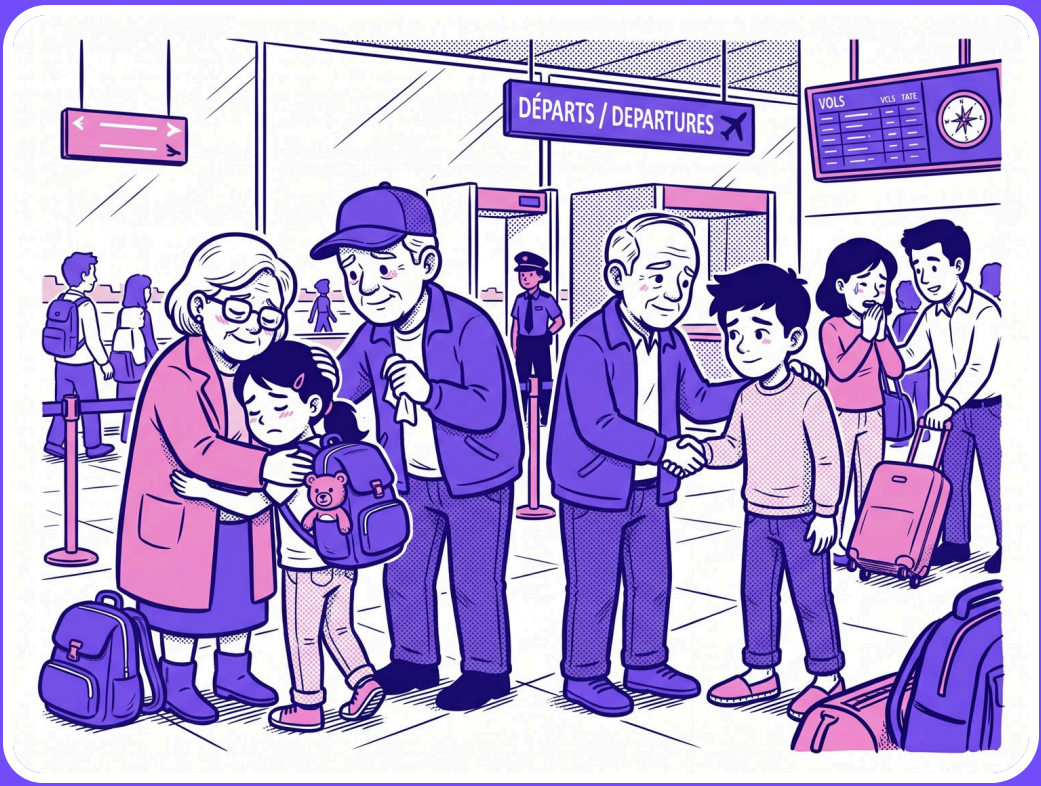
✂ Plie ici · À ouvrir le : _____

# Mon compte à rebours

Chaque soir avant de dormir, colorie une case. Quand tu arrives à la dernière, c'est le grand jour! Commence à la case qui correspond au nombre de dodos qu'il te reste.

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 99 | 98 | 97 | 96 | 95 | 94 | 93 | 92 | 91 | 90 |
| 89 | 88 | 87 | 86 | 85 | 84 | 83 | 82 | 81 | 80 |
| 79 | 78 | 77 | 76 | 75 | 74 | 73 | 72 | 71 | 70 |
| 69 | 68 | 67 | 66 | 65 | 64 | 63 | 62 | 61 | 60 |
| 59 | 58 | 57 | 56 | 55 | 54 | 53 | 52 | 51 | 50 |
| 49 | 48 | 47 | 46 | 45 | 44 | 43 | 42 | 41 | 40 |
| 39 | 38 | 37 | 36 | 35 | 34 | 33 | 32 | 31 | 30 |
| 29 | 28 | 27 | 26 | 25 | 24 | 23 | 22 | 21 | 20 |
| 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 |
| 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |

**C'EST LE GRAND JOUR!**




# Prêt pour le grand départ!

Bravo! Tu as préparé ton cœur, ta tête et ta valise. Tu es prêt pour la plus grande aventure de ta vie.

La suite arrive avec le **cahier 2 : Je m'installe**, pour ton voyage et tes premières semaines là-bas : jeux pour l'avion, premier jour d'école, journal de bord et ton certificat d'expat junior!

Avec la permission d'un parent, montre-nous tes plus beaux dessins sur Instagram : **@expats.queb**

Expats Québ