

devriez peut-être tenir compte. Prenez note des hôtels, des gîtes touristiques et des restaurants qu'elles recommandent. Demandez-leur si elles ont des amis dans le pays en question, ou si elles connaissent des organisations avec lesquelles vous pourriez communiquer une fois sur place.

- Demeurez en contact avec votre famille et vos amis au Canada, en particulier si vous voyagez seule. Que ce soit par courriel, par des sites de réseaux sociaux, par téléphone, par télécopieur ou par lettres, informez-les de l'endroit où vous vous trouvez et où vous prévoyez aller.
- Même si vous voyagez seule, il serait sage de nouer des liens avec d'autres femmes pendant votre séjour. Vous ferez ainsi partie d'un groupe qui deviendra votre réseau de soutien à l'étranger. Il se peut également qu'une conversation avec une autre femme pendant un long voyage en train ou en avion fasse naître une confiance suffisante pour l'inviter à

partager un taxi ou à voyager avec vous temporairement. Profitez de sa compagnie, mais soyez prudente : ne lui communiquez pas de renseignements personnels et évitez de lui vouer une confiance aveugle.

CHOC CULTUREL

Apprendre à s'adapter

Pendant votre séjour à l'étranger, il se peut que vous ayez de la difficulté à vous passer des droits et des privilèges tenus pour acquis au Canada. Le rôle que l'on attribue aux femmes dans certaines cultures pourrait même vous sembler insultant et injuste.

Parmi les défis auxquels les femmes peuvent être confrontées, on compte le peu d'accès à des femmes médecins, le traitement discriminatoire que réservent parfois les autorités locales aux femmes et la ségrégation selon le genre (dans certains pays, par exemple, les femmes et les hommes doivent s'asseoir chacun de leur côté dans les transports en commun et fréquenter des hôpitaux différents). Dans les sociétés