



Affaires étrangères et
Commerce international Canada

Foreign Affairs and
International Trade Canada

Canada

Services consulaires

Voyager au féminin

LA SÉCURITÉ AVANT TOUT

DOC
CA1
EA
2011H25
EXF
c. 2

Voyage.gc.ca

Voyager au féminin

LA SÉCURITÉ AVANT TOUT

Publié par Affaires étrangères et Commerce international Canada

Pour obtenir des exemplaires supplémentaires gratuits de la présente brochure ou pour de plus amples renseignements, consultez le site Web des Services consulaires (voyage.gc.ca), écrivez à l'adresse enqserv@international.gc.ca ou téléphonez au 1-800-267-8376 (pour les appels effectués depuis le Canada) ou au 613-944-4000.

Cette publication est également disponible dans d'autres formats.

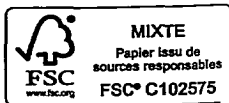
Les renseignements figurant dans la présente publication sont disponibles pour une utilisation personnelle ou publique non commerciale et peuvent être copiés, en tout ou en partie et par quelque moyen que ce soit, sans frais et sans autre permission d'Affaires étrangères et Commerce international Canada. Nous demandons seulement que l'utilisateur fasse preuve d'une diligence raisonnable en s'assurant de l'exactitude des documents copiés, qu'Affaires étrangères et Commerce international Canada soit identifié comme le ministère source et que la copie ne soit pas présentée comme une version officielle des documents copiés, ni comme une copie faite en affiliation avec le Ministère ou avec son aval.

Tous les renseignements que renferme la présente brochure sont fournis « tels quels », sans garantie d'aucune sorte, explicite ou implicite. Affaires étrangères et Commerce international Canada s'efforce toutefois de présenter des renseignements qui soient exacts au moment de la publication. À titre d'éditeur, le Ministère est le seul responsable de l'exactitude, de l'intégralité, de l'actualité et de la fiabilité de l'information donnée. Ces renseignements peuvent toutefois être modifiés n'importe quand et sans préavis. Pour être sûr d'obtenir les renseignements les plus récents, veuillez consulter notre site Web ou les ressources mentionnées à la section « Sources d'information ». Nous encourageons également les lecteurs à faire leurs propres recherches et à consulter des spécialistes pour en savoir plus.

© Sa Majesté la Reine du chef
du Canada représentée par le ministre
des Affaires étrangères, 2011

N° de cat. FR5-4/2011

ISBN 978-1-100-53708-5



2 42252070 9E05 E



LIBRARY E A / BIBLIOTHÈQUE A E

TABLE DES MATIÈRES

ARML-DOC c.2

b-4282656(E)

b-4282668(F)

INTRODUCTION	2
PARTIR DU BON PIED	2
CHOC CULTUREL	14
QUESTIONS MÉDICALES	20
RELATIONS À L'ÉTRANGER	23
MOT DE LA FIN	26
POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS	27

DOCS
CAT EA 2011H25 EXF
c.2
Her own way : a woman's safe-travel
guide. --
4282656 (E) B4282668(F)

INTRODUCTION

Les femmes voyagent pour de multiples raisons. Qu'elles souhaitent découvrir de nouvelles contrées, explorer des occasions d'affaires ou simplement prendre du bon temps, leurs motifs ne diffèrent pas de ceux des hommes. Toutefois, lorsqu'il est question de santé et de sécurité, ainsi que des croyances religieuses et culturelles dans les pays étrangers, la situation des hommes et des femmes n'est plus du tout la même. En réalité, les femmes font face à de plus grands obstacles, en particulier lorsqu'elles voyagent seules.

Chaque année, les Services consulaires viennent en aide à des milliers de Canadiennes en détresse à l'étranger. Les raisons pour lesquelles elles demandent notre aide sont variées : crimes mineurs ou violents, choc culturel, piètres conditions d'hygiène, dangers et revers liés aux rencontres virtuelles internationales. Certes, les défis qui se présentent sont nombreux, mais il en est de même pour les avantages.

Toutefois, vous pouvez réduire les risques et augmenter vos chances de faire un voyage sécuritaire et réussi en vous préparant convenablement, en faisant preuve de bon sens et en respectant les différences religieuses et sociales.

Les Services consulaires ont conçu cette brochure pour vous offrir des renseignements utiles et vous aider à vous préparer

avant votre départ. Cette brochure présente une approche préventive et adaptée aux enjeux qui touchent les voyageuses en matière de sécurité, de culture, de santé et de société. Elle devrait être consultée de pair avec notre brochure principale : *Bon voyage, mais... Renseignements indispensables aux voyageurs canadiens.*

Nous vous souhaitons un voyage agréable et sans ennui!

PARTIR DU BON PIED

Soyez au courant des risques

Plus vous en saurez sur votre destination, plus votre voyage sera sécuritaire et agréable. Avant votre départ, procédez à une évaluation complète des risques de chaque pays où vous comptez vous rendre. Cela vous aidera à choisir une destination où vous vous

sentirez en sécurité et dans votre zone de confort. Si vous doutez de votre capacité à affronter les défis et les dangers d'un pays en particulier, rayez-le de votre liste.

Dans cette évaluation, vous devrez tenir compte, entre autres, à titre de voyageuse, de la sécurité, des conditions liées à la santé, du contexte politique et économique, des lois locales, ainsi que des coutumes et des normes culturelles (y compris le rôle de la femme) de votre pays de destination. Par exemple, certains pays souscrivent à une interprétation stricte de la charia, ou du droit islamique, ce qui pourrait avoir une incidence sur les droits et les obligations des femmes. Il faut garder à l'esprit le fait que certaines activités légales au Canada, comme le port du bikini ou les relations sexuelles préconjugales, pourraient être illégales dans un pays étranger. En vous fondant sur vos recherches, élaborer une stratégie de gestion des risques en identifiant les dangers possibles et les précautions à prendre.

- Vérifiez d'abord si un Avertissement a été émis sur le pays en question, puis

renseignez-vous sur la sécurité, les lois et les coutumes locales, les conditions liées à la santé et les exigences d'entrée de votre éventuelle destination (voyage.gc.ca/destinations).

- Consultez les Aperçus-pays sur le site Web du Centre d'apprentissage interculturel (intercultures.ca) pour obtenir des faits et des renseignements culturels sur les pays.
- Pour obtenir des renseignements sur les conditions liées à la santé dans le monde, consultez la page Web « La santé des voyageurs », de l'Agence de la santé publique du Canada (santevoyage.gc.ca), et le site Web de l'Organisation mondiale de la santé (who.int/fr).
- Faites des recherches supplémentaires en consultant des guides de voyage, des bulletins d'information, des magazines et des sites Web consacrés aux voyageuses. Ces ressources offrent des renseignements exhaustifs sur les questions de santé, de sécurité, de culture et de bien-être émotionnel qui touchent les voyageuses.

Préparez-vous à l'avance

Une préparation minutieuse est la clé d'un voyage sécuritaire et réussi. En vous préparant convenablement, vous éviterez les désagréments plus tard. Avant de quitter le Canada :

- Lisez la brochure sur la sécurité en voyage *Bon voyage, mais... Renseignements indispensables aux voyageurs canadiens* (voir voyage.gc.ca/publications).
- Obtenez un passeport canadien valide et tous les visas nécessaires pour chaque pays sur votre itinéraire. Soyez attentive aux conditions qui s'appliquent à chaque visa, car dans certains pays vous risquez de vous faire arrêter si vous ne respectez pas ces conditions.
- À titre de prévention contre la perte ou le vol, confiez des photocopies de vos documents de voyage importants à votre famille ou à vos amis au Canada. Si vous le pouvez, numérisez tous vos documents et envoyez-les à une adresse électronique personnelle à laquelle vous avez accès n'importe où.

- Souscrivez une assurance voyage qui couvre tous les frais médicaux en cas de maladie ou de blessures (y compris l'hospitalisation à l'étranger et l'évacuation médicale), la perte ou le vol d'objets de valeur, les dommages aux bagages, ainsi que l'annulation ou l'interruption de vols.
- Envisagez de suivre un cours d'autodéfense s'adressant expressément aux femmes. Vous entreprendrez ainsi votre voyage avec plus de confiance.
- Utilisez le service d'Inscription des Canadiens à l'étranger, à l'adresse voyage.gc.ca/inscription.
- Conservez une carte de coordonnées d'urgence pour être en mesure de rejoindre l'ambassade ou le consulat du Canada le plus proche dans votre pays de destination (voir voyage.gc.ca/carte), au cas où vous éprouveriez des problèmes pendant votre séjour.

Voyagez léger

Dans la mesure du possible, évitez les bagages inutiles, de façon à vous protéger contre la perte ou le vol d'argent ou

d'objets de valeur. Vous serez beaucoup moins vulnérable et plus indépendante si vous n'avez pas à porter de lourds bagages.

- Le sac à main ou sac de jour idéal se transporte facilement et dispose de compartiments intérieurs munis d'une fermeture à glissière pour une sécurité accrue, d'un verrou pour chaque poche et d'une large bandoulière. La meilleure façon de porter votre sac est de le placer devant vous, près de votre corps, hors de la portée des voleurs. Transportez seulement des articles légers et que vous pouvez vous permettre de perdre.
- Faites en sorte d'avoir au moins une main libre en tout temps. Il pourrait être utile de porter des pantalons cargo ou une veste avec plusieurs poches pour y ranger des documents et des articles de voyage. Soyez attentive à ce qui vous entoure et méfiez-vous des voleurs de sacs et des voleurs de portefeuilles.
- Évitez de vous afficher avec des appareils photo, des bijoux ou autres accessoires d'apparence luxueuse qui risquent de vous faire paraître comme une touriste fortunée.
- Méfiez-vous de la fraude liée aux cartes de crédit. Ne laissez jamais votre carte de crédit sans surveillance.
- Utilisez une ceinture porte-billets ou une pochette se portant autour du cou pour cacher tous les articles qui sont difficiles à remplacer et essentiels à votre voyage : passeport, billets d'avion, cartes de crédit et de débit, chèques de voyage, argent, copie de votre police d'assurance, ordonnances et coordonnées de votre médecin.
- Conservez dans votre valise des photocopies de tous vos documents de voyage importants, au cas où les originaux seraient volés ou perdus.
- Utilisez une petite valise à roulettes ou un sac à dos pour un voyage de longue durée, et un petit sac de jour ou un sac fourre-tout pour de plus courtes excursions. Fermez vos bagages à clé en tout temps. Conservez deux jeux de clés.
- Utilisez des étiquettes à bagages sur lesquelles les voleurs et les arnaqueurs ne pourront pas lire vos coordonnées personnelles.

- Faites vous-même vos valises et ne les laissez jamais sans surveillance lorsque vous voyagez. Méfiez-vous des personnes qui pourraient tenter d'introduire des articles dans vos poches ou vos bagages. Ne traversez jamais la frontière avec des articles, même pas une enveloppe, pour une autre personne.

Protégez-vous contre le crime

Protégez-vous en sachant comment éviter les ennuis.

- Choisissez bien les personnes auxquelles vous faites confiance. Soyez à l'affût des criminels (tant les femmes que les hommes) qui ciblent les voyageuses. Seuls ou en groupes, ils se font souvent passer pour de bons samaritains, ou créent une diversion pour dévaliser leurs victimes. Méfiez-vous également de vos « nouveaux amis », y compris les habitants de l'endroit, les autres voyageurs et même les Canadiens que vous rencontrez à l'étranger. Soyez au courant des dangers que représente le trafic de main-d'œuvre ou d'êtres humains à des fins d'exploitation sexuelle. Les

trafiquants d'êtres humains recrutent souvent des étrangères à l'aide de petites annonces frauduleuses pour des emplois d'hôtesse, de mannequin, de bonne d'enfants, de femme de chambre ou d'autres emplois qui semblent légitimes.

- Évitez de vous afficher comme touriste, ou de donner l'impression que vous êtes perdue ou vulnérable. Sachez où vous allez, ce que vous faites et comment revenir à votre point de départ. Ayez toujours sur vous l'adresse ou une carte d'affaires de l'endroit où vous logez. Étudiez à l'avance le plan des rues avant de sortir, et évitez de le consulter dans un lieu public (ou faites-le en le cachant sous un journal). Si vous êtes perdue, tentez de vous orienter en demandant les directions à un policier, un commerçant ou une autre femme, ou en téléphonant à votre hôtel ou auberge.
- N'utilisez que les compagnies de taxi légales et reconnues. Ne prenez jamais un taxi dont le chauffeur vous approche dans l'aire des arrivées d'un aéroport. Ces services sont souvent illégaux

Prévenir les agressions sexuelles

Les risques d'agression sexuelle sont présents partout dans le monde. La meilleure façon de les éviter est de prendre les précautions nécessaires.

- Ne laissez jamais de nourriture ou de boissons sans surveillance, et ne les confiez pas à des étrangers. Méfiez-vous des collations, boissons, gommes à mâcher ou cigarettes offertes par de nouvelles connaissances. Elles pourraient contenir de la drogue, et les cas de viol commis à l'aide de drogues sont courants partout dans le monde. Les « drogues du viol » (en général, des somnifères délivrés sur ordonnance) sont insipides et incolores, et peuvent vous rendre inconsciente et sans défense. L'alcool demeure la drogue la plus utilisée dans les cas d'agression sexuelle.
- Si vous vous sentez bizarre, malade ou intoxiquée sans raison apparente, demandez à un ami ou à une personne de confiance de vous emmener dans un endroit sûr. Si vous êtes seule, appelez le service de police local, un hôpital ou le bureau du gouvernement du Canada à l'étranger le plus proche de vous.
- Soyez au courant des risques de vous retrouver seule avec des hommes inconnus. Pensez-y deux fois avant de quitter un bar ou une fête avec une personne que vous venez de rencontrer, ou d'accepter de sortir seule avec un homme, en particulier dans les sociétés où les sorties romantiques sans chaperon sont considérées comme taboues.
- Méfiez-vous de quiconque encombre votre espace personnel, ignore vos protestations ou tente de vous faire sentir honteuse de refuser ses avances.
- Si vous vous sentez menacée, n'hésitez pas à attirer l'attention sur vous en criant et en faisant une scène.
- Reportez-vous à la section « Gérer le harcèlement sexuel » à la page 15 pour savoir quelles autres précautions prendre.

et pourraient ne pas être sécuritaires. Demandez au personnel de votre hôtel de vous recommander une compagnie de taxi reconnue et évitez de héler un taxi sans permis dans la rue. Dans certaines villes, notamment Londres, Le Caire et Moscou, des compagnies de taxi offrent des voitures réservées exclusivement aux femmes. Dans la mesure du possible, essayez de prendre un taxi en compagnie de quelqu'un en qui vous avez confiance.

- Ne faites pas d'autostop et ne montez jamais en voiture avec des inconnus. L'autostop n'est sécuritaire dans aucun pays du monde, en particulier pour les femmes.
- Si vous vous déplacez en voiture, verrouillez toujours les portières pour empêcher les pirates de la route et les voleurs d'embarquer avec vous. Lorsque le réservoir à essence est à moitié vide, remplissez-le afin d'éviter de tomber en panne dans un endroit dangereux. Envisagez également d'emporter un téléphone cellulaire ou d'en acheter un sur place, et assurez-vous d'avoir un numéro de téléphone

d'urgence au cas où votre voiture tomberait en panne ou que vous vous retrouveriez en danger. Ne faites jamais monter d'autostoppeurs. Ne sortez jamais de votre véhicule si un autre vous heurte; les voleurs simulent parfois un accident pour voler une voiture ou dévaliser ses occupants. Restez où vous êtes en attendant la police.

- Laissez tout article important dans le coffre-fort de votre hôtel. Évitez d'emporter des objets de valeur à la plage ou à la piscine, et si vous le faites, ne les laissez jamais sans surveillance lorsque vous vous baignez. Emportez seulement les articles essentiels, comme votre argent et votre clé de chambre, et mettez les dans un contenant imperméable muni d'une courroie pour le porter autour du cou ou du poignet.
- Demeurez vigilante et à l'affût de ce qui se passe autour de vous. Buvez de façon modérée; ne consommez pas et ne transportez pas de stupéfiants, et ne vous impliquez pas dans leur trafic.
- N'hésitez pas à faire une scène. Un coup de sifflet aigu

ou un cri perçant peuvent être utiles pour chasser un agresseur, dissuader un intrus ou appeler à l'aide. Vous voudrez peut-être porter un collier muni d'un sifflet ou une alarme de sécurité personnelle qui émet un son aigu.

Si vous voyagez seule

Voyager seule a ses avantages. Vous pouvez vous déplacer à votre propre rythme, avoir un contact plus direct avec les cultures étrangères et vous faire de nouveaux amis plus facilement. Cependant, dans certaines régions du monde, une voyageuse seule peut aussi attirer une attention non désirée ou se heurter à des obstacles considérables. Par exemple, dans certains pays où la charia est appliquée de façon stricte, il se peut que les femmes n'aient pas le droit de conduire, de voyager seules ou même de sortir en public sans être accompagnées par un proche de sexe masculin ou un groupe de femmes.

Si vous voyagez seule, vous voudrez peut-être choisir des pays qui ont une attitude moins stricte envers les voyageuses autonomes, et où les défis seront moins grands.

Sinon, il serait peut-être sage de faire équipe avec une amie. Il est en effet souvent plus sécuritaire de voyager accompagnée.

Lorsque vous voyagez seule, tenez compte des mesures de sécurité suivantes :

- Évitez de vous retrouver dans des situations où vous seriez isolée et vulnérable. Lorsque vous voyagez en autobus ou en train, prenez place à côté d'une femme. Dans un taxi, assoyez-vous sur la banquette arrière, derrière le chauffeur. Évitez les cabines de train où vous êtes la seule passagère. N'allez jamais marcher, courir ou partir en excursion seule dans des endroits isolés, en particulier la nuit.
- Si vous partez seule pour la journée, laissez une note dans votre chambre indiquant votre destination. Si vous ne rentriez pas comme prévu, cette information faciliterait les recherches.
- Prenez des précautions supplémentaires si vous sortez le soir. Il faut comprendre que, dans plusieurs régions du monde, les femmes « respectables » ne sortent pas seules après la

tombée de la nuit. Le fait de passer outre à cette coutume risque de vous mettre en danger. Informez quelqu'un de l'endroit où vous allez et de l'heure à laquelle vous rentrerez. Si vous sortez pour le repas du soir, choisissez un restaurant à proximité de l'endroit où vous logez, ou faites venir un taxi pour l'aller et le retour. Si vous souhaitez prendre part à la vie nocturne d'une ville étrangère, envisagez de vous joindre à un tour guidé.

- Ne révélez pas l'endroit où vous logez ou vos plans de voyage à une personne en qui vous n'avez pas entièrement confiance.

Un havre sûr

Un des principaux objectifs d'une voyageuse est de trouver un hébergement sécuritaire.

- Partez en début de journée, de façon à avoir suffisamment de temps pour trouver un endroit qui vous convienne avant la tombée de la nuit. Encore mieux, réservez votre hébergement à l'avance, en particulier si vous devez arriver tard le soir. Ainsi, vous n'aurez pas à vous soucier de trouver un hôtel dans les rues sombres d'une ville étrangère.
- Assurez-vous de vous sentir en sécurité dans votre hôtel et dans le quartier. Demandez toujours à voir la chambre avant de la prendre. La porte se verrouille-t-elle convenablement? Y a-t-il des trous dans la porte ou les murs qui pourraient servir à un voyeur? Y a-t-il des alarmes à incendie et des voies d'évacuation? Vous sentez-vous en sécurité? Ne logez pas à un endroit où vous ne vous sentez pas à l'aise.
- Évitez les chambres au rez-de-chaussée ou auxquelles on peut accéder facilement de l'extérieur (en passant par un balcon ou en empruntant une sortie de secours, par exemple). Réservez une chambre située à proximité d'un ascenseur et loin des sorties.
- Soyez au courant des risques liés aux hébergements bon marché, tels que les auberges et les aires de camping. Ne laissez jamais vos objets de valeur ou vos documents de voyage dans votre chambre, et gardez-les près de vous lorsque vous dormez dans un dortoir. Rappelez-vous que le fait de camper seule ou d'accepter l'hospitalité offerte par un inconnu pourrait vous attirer des ennuis.

Si le pire se produit

Si vous êtes victime d'un vol, d'une agression sexuelle ou d'un autre crime violent pendant votre séjour à l'étranger, prenez les mesures suivantes :

- Communiquez immédiatement avec le service de police local, et assurez-vous qu'un rapport est déposé, même si l'agresseur vous a seulement menacée. Informez les agents consulaires de l'ambassade ou du consulat du Canada le plus proche. Ils pourront vous appuyer pendant le processus, et vous aider à trouver un soutien pour faire face aux répercussions affectives, sociales, médicales et juridiques de l'agression (voir la section « Services consulaires d'urgence » à la page 12).
- Si vous ne pouvez pas vous rendre immédiatement au poste de police, écrivez tous les détails dont vous vous souvenez sur l'agression. Si possible, prenez des photos de vos blessures visibles.
- Afin de préserver les preuves d'une agression sexuelle, essayez de ne pas vous laver, de vous brosser les dents ou d'utiliser la toilette avant de signaler l'agression.
- Demandez une assistance médicale même si vous ne présentez pas de signes de violence physique. Il est important de consulter un professionnel de la santé afin de déterminer vos blessures, ainsi que les risques de contraction de maladies transmissibles sexuellement et les risques de grossesse.
- Prenez des arrangements pour communiquer avec votre famille et vos amis au Canada et les rassurer sur votre état.
- Pour vous aider à surmonter le traumatisme, discutez de l'incident avec votre famille, vos amis ou un conseiller professionnel.

- Même si vous choisissez les hôtels de luxe de préférence aux auberges bon marché, vous devez faire preuve de vigilance en tout temps.

Assurez-vous que la porte est verrouillée, même lorsque vous êtes à l'intérieur. Pour plus de sécurité, envisagez de vous procurer un butoir en

Services consulaires d'urgence

Si vous éprouvez des problèmes à l'étranger, rappelez-vous que le ministère des Affaires étrangères et du Commerce international du Canada est prêt à vous aider en tout temps. Pour obtenir une aide d'urgence pendant les heures de bureau, communiquez avec l'ambassade ou le consulat du Canada le plus proche. En dehors de ces heures, communiquez avec le Centre des opérations d'urgence à Ottawa.

Bien sûr, notre capacité d'intervention a ses limites, mais nous pouvons offrir aux voyageuses les services suivants, entre autres :

- Fournir des conseils et les coordonnées des services policiers et médicaux de la région si vous êtes victime d'un vol, d'une agression sexuelle ou d'un autre crime.
- Aider en cas d'urgence médicale en fournissant une liste de médecins et d'hôpitaux de la région.
- Fournir une liste d'avocats de la région.
- Remplacer les passeports perdus, volés, endommagés ou expirés.

Voir la page 27 pour obtenir des détails sur les endroits où demander des services consulaires d'urgence.

caoutchouc qui peut être installé sur n'importe quelle porte ouvrant vers l'intérieur. N'ouvrez jamais la porte à qui que ce soit sans prendre d'abord les précautions nécessaires. Regardez qui est à la porte en utilisant l'œil magique ou la chaîne de la porte. Même si un visiteur affirme être un membre du personnel,

demandez toujours à la réception si cette personne a effectivement le droit d'entrer dans votre chambre.

- Ne laissez jamais une fenêtre ouverte, surtout si votre chambre est située au rez-de-chaussée ou dispose d'un balcon.
- N'oubliez pas qu'une personne peut se cacher dans une cage d'escalier

puis aller et venir sans être vue. Par ailleurs, ne prenez l'ascenseur que si vous vous sentez en sécurité.

- Ne révélez jamais à des inconnus l'endroit où vous logez. Ne dévoilez jamais le numéro ou l'emplacement de votre chambre. Au moment de l'enregistrement, n'utilisez que votre première initiale, sans titre de politesse (Mme, Mlle). Refusez la chambre si le préposé à l'enregistrement prononce à haute voix votre nom ou le numéro de la chambre. Une personne à portée de voix pourrait se servir de cette information pour vous appeler ou tenter d'accéder à votre chambre. Cachez votre clé afin d'éviter qu'une personne ne prenne votre numéro de chambre en note.

Garder le contact

- Inscrivez-vous auprès du service d'Inscription des Canadiens à l'étranger, de façon à ce que les Services consulaires du Canada puissent vous joindre et vous aider en cas d'urgence à l'étranger, ou vous informer d'une urgence touchant vos proches au Canada.

L'inscription est volontaire, gratuite et pourrait même vous sauver la vie. De plus, les renseignements que vous donnez demeurent confidentiels et sont utilisés conformément aux dispositions de la *Loi sur la protection des renseignements personnels du Canada*. Inscrivez-vous en ligne à voyage.gc.ca/inscription.

- Entrez en contact avec le réseau des femmes. Communiquez avec d'autres voyageuses par l'entremise d'associations internationales et de réseaux sociaux. Parcourez les listes de clubs et d'organisations de Canadiennes établies sur place. Les membres de ces groupes peuvent s'avérer une excellente source d'information. Communiquez avec des femmes qui ont récemment visité votre futur pays de destination; elles pourront vous parler de leur propre expérience et vous faire part de leurs suggestions et des dangers dont vous

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

musulmanes, il se peut que le statut de la femme dépende de l'interprétation de la charia : elle peut y être tenue en haute estime, mais on s'attend néanmoins à ce qu'elle se fasse discrète, qu'elle ait un rôle bien défini et que sa liberté de mouvement soit limitée.

Même si vous ne devriez pas être forcée de vous conformer à des normes qui vous semblent inacceptables, il est important de vous montrer sensible à la culture étrangère.

- **Soyez prête à vous adapter.** Plus vous vous adapterez aux différentes normes culturelles et plus vous vous montrerez sensible aux traditions locales, plus vos voyages seront enrichissants et sécuritaires. Vous serez également traitée avec un plus grand respect et votre passage sera moins remarqué. En adaptant vos tenues vestimentaires et votre comportement, vous serez plus en mesure de communiquer aisément avec la population locale. Par exemple, certains gestes de communication non verbale (langage corporel et gestes de la main) considérés

inoffensifs au Canada pourraient être interprétés différemment ou jugés insultants dans certaines cultures étrangères, et les démonstrations d'affection en public pourraient être carrément taboues.

- **Faites des recherches.** Renseignez-vous le plus possible sur la culture, les coutumes locales ainsi que les rôles des femmes et des hommes dans votre pays de destination. Communiquez avec des femmes qui sont nées et qui ont grandi dans ce pays, ou qui y ont voyagé fréquemment. Elles sont les guides idéales pour savoir comment se comporter et s'habiller dans cette culture. Sachez à quoi vous attendre et préparez-vous au plus grand nombre d'éventualités possibles.

Gérer le harcèlement sexuel

Le traitement jugé normal et acceptable que l'on réserve aux femmes varie grandement d'une culture à l'autre. Les Canadiennes sont souvent mal à l'aise face au comportement des hommes de certains pays, où le fait de siffler, de reluquer, de traquer, d'épier, de toucher, de pincer une

Profils culturels

Comment les femmes sont-elles traitées dans votre pays de destination? Pouvez vous y voyager seule? Est-il acceptable de faire une sortie romantique sans être accompagnée par un chaperon? Comment les femmes d'affaires sont-elles perçues? L'allaitement maternel est-il permis en public?

Trouvez réponse à toutes ces questions et bien d'autres sur les lois et les coutumes de votre destination avec l'aide du Centre d'apprentissage interculturel d'Affaires étrangères et Commerce international Canada à l'adresse

intercultures.gc.ca

femme ou de lui faire des propositions suggestives n'est pas considéré comme du harcèlement, mais comme une forme acceptable d'attention masculine. En raison, notamment, de l'idée fautive et largement répandue que les femmes occidentales sont racoleuses et de mœurs légères, une Canadienne peut être vue comme une proie facile, surtout si son apparence

diffère de celle des femmes du pays et si elle voyage seule.

Les stratégies suivantes vous aideront à gérer le harcèlement sexuel.

- **Comportez-vous avec assurance.** Donnez l'impression que vous savez exactement où vous allez et ce que vous faites, même si vous êtes perdue. De plus, tâchez d'adopter une attitude réservée. Dans certaines cultures, le simple fait d'être amicale ou extravertie, ou même de sourire ou d'entamer la conversation, peut être interprété comme de la drague ou une proposition sexuelle. Si un homme vous aborde, ne vous sentez pas obligée de lui répondre. Si une personne vous rend mal à l'aise, gardez votre sang-froid et retirez-vous immédiatement de la situation.
- **Évitez les contacts visuels.** Dans certaines cultures, le fait d'échanger un regard avec un homme peut indiquer que vous souhaitez sa compagnie. Une solution simple est de porter des verres fumés dans les endroits publics.

- **Faites comme les femmes du pays.** Si elles ne s'assoient pas seules dans les cafés ou les parcs, ou si elles ne portent pas des débardeurs ou des minijupes, ne le faites pas non plus. Évitez de porter des vêtements ajustés qui pourraient être considérés provocants. Si vous avez des cheveux clairs et que vous voyagez dans un pays où la plupart des femmes ont les cheveux foncés, il se pourrait que vous attiriez sur vous une attention non désirée. Pensez à porter un foulard ou un chapeau.

- **Portez une (fausse) alliance.** Ayez également sur vous une photo de votre mari (ou d'un mari imaginaire), que vous pourrez montrer aux prétendants persistants. Le fait de vous afficher comme femme mariée permettra de vous faire moins remarquer et de repousser les avances non désirées.

- **Soyez vigilante lorsque vous empruntez les transports en commun.** Les autobus et les trains bondés peuvent être propices aux comportements antisociaux. Certains hommes profitent de l'occasion pour harceler les

passagères. Si cela vous arrive, faites une scène. Pointez le harceleur du doigt et protestez à haute voix. Il est probable qu'il s'éclipsera. Pour éviter ce type d'avances, songez à prendre un siège réservé ou insistez pour vous asseoir à côté d'une femme. Les services d'autobus ou de métro de certaines villes offrent des sections réservées aux femmes. C'est le cas, par exemple, à Tokyo, à Mumbai, à Mexico, à Jakarta et à Rio de Janeiro.

Pour affaires seulement

Le succès des Canadiennes qui voyagent à l'étranger pour affaires augmentera en fonction de leur connaissance des usages sociaux et des tabous dans les milieux de travail étrangers.

- Il faut comprendre que, dans de nombreuses régions du monde, le rôle principal de la femme est à la maison, et que la notion de femme de carrière est très inhabituelle.
- Familiarisez-vous le plus possible avec les coutumes et le protocole à respecter dans les milieux d'affaires de votre pays de destination, surtout si les femmes y

occupent rarement des postes de haute direction.

- Donnez toujours rendez-vous dans le hall de votre hôtel aux gens d'affaires que vous rencontrez. Évitez de leur indiquer votre numéro de chambre.
- Prenez note que, dans certaines sociétés, il est interdit pour une femme de toucher un homme en public. Dans le doute, attendez que l'homme vous donne la main.
- Ayez une tenue vestimentaire appropriée. Si les femmes du pays ne portent pas de pantalon au bureau, vous devriez les imiter. Portez des chaussures qui vous permettent de rester debout

pendant de longues périodes et de marcher vite au besoin.

- Sachez que, dans certaines cultures, vous pourriez vous retrouver assise avec les femmes pour le repas du soir, même si vous faites affaire avec des hommes pendant la journée. Il se peut également que les hommes évitent de rester seuls avec vous dans les pays où les personnes de sexe opposé qui ne sont pas de la même famille ne restent généralement pas seuls ensemble.
- Il faut comprendre aussi que dans certaines sociétés, les hommes d'affaires considèrent qu'il est acceptable de vous faire la cour ou de vous faire des propositions. Il suffit de refuser avec fermeté.

En Arabie saoudite, les femmes doivent porter l'*abbaya* (long manteau noir qui couvre le corps des épaules jusqu'aux pieds). Ayez toujours un fichu avec vous pour vous couvrir la tête en cas de besoin. Les femmes n'ont pas non plus le droit de conduire ou de rouler à bicyclette. Elles doivent avoir un chauffeur masculin.

Tenue vestimentaire

Les codes vestimentaires varient grandement d'une culture à l'autre. Ils sont souvent fondés sur des croyances religieuses et morales remontant aux temps anciens. Dans certaines sociétés, faire fi de ces coutumes pourrait être strictement interdit et vous mettre en danger.

Atténuer le choc culturel

Plusieurs personnes éprouvent un sentiment de déracinement et de malaise lorsqu'elles sont à l'étranger, en particulier si elles sont en contact prolongé avec une culture étrangère. Les répercussions du choc culturel peuvent aller d'une légère irritabilité à un important sentiment d'aliénation, ce qui pourrait avoir une incidence sur votre santé mentale. L'une des meilleures stratégies d'ajustement est de faire un effort conscient pour vous sentir plus à l'aise dans votre nouveau milieu.

Pour obtenir d'autres conseils sur la façon de surmonter le choc culturel, visitez le site suivant :

voyage.gc.ca/chocculture1

- Avant de partir, renseignez-vous sur ce que portent les femmes dans votre pays de destination et apportez les vêtements appropriés.
- Optez pour la sobriété (ou même, habillez-vous de façon très conservatrice) si vous souhaitez passer inaperçue. Les codes vestimentaires sont particulièrement stricts dans certaines sociétés dominées par les hommes; le fait d'avoir les épaules dénudées, ou de porter un pantalon court, une minijupe ou des vêtements provocants pourrait être considéré comme une insulte. Un châle pourrait être un article inestimable à emporter. Une jupe longue pourrait aussi se révéler utile; cet article est non seulement sobre, mais aussi pratique si vous devez utiliser une toilette en position accroupie!
- Sachez que, dans certains pays du Moyen-Orient, vous pourriez avoir à couvrir complètement votre corps, à l'exception possible de vos mains et de votre visage. Apportez des pantalons de lin qui ne sont pas trop serrés, une tunique à manches longues, ainsi que tout accessoire obligatoire pour couvrir la tête ou le visage, comme un hidjab, un tchador ou un niqab. Apportez également des sandales et des chaussures

au cas où vos pieds devraient être couverts.

- Choisissez une tenue appropriée lorsque vous visitez un lieu à caractère religieux. Apportez un fichu ou un châle au cas où vous devriez vous couvrir la tête, les épaules ou les bras. Ne portez jamais de chaussures dans une mosquée, ou dans un temple bouddhiste ou hindou.
- Renseignez-vous sur les lois locales relatives à la baignade nue ou en monokini avant de vous déshabiller, même sur les plages les plus isolées.

Vous voyagerez avec des enfants?

Consultez notre fiche de renseignements *Voyager avec des enfants* (qui comprend notamment un modèle de lettre de consentement), ainsi que la section « Les enfants et le voyage » de notre site Web, à l'adresse voyage.gc.ca/enfant.

QUESTIONS MÉDICALES

Restez en bonne santé

Que vous soyez une mère allaitante, une dirigeante d'entreprise ou une aventurière d'âge mûr, vous devrez faire face aux problèmes de santé qui touchent tout particulièrement les femmes en voyage.

- Consultez notre brochure gratuite *Un bon départ – Un guide santé à l'intention des voyageurs canadiens* pour obtenir des conseils sur l'importance de subir une évaluation de santé personnelle effectuée par votre médecin ou par une clinique santé-voyage, la souscription à une assurance-maladie de voyage, les médicaments d'ordonnance, la vaccination, les maladies tropicales et d'autres sujets essentiels sur la santé en voyage.
- Vous voudrez peut-être vous munir d'une provision de condoms pour empêcher une grossesse non désirée et vous protéger des maladies transmissibles sexuellement, même si vous n'avez pas l'intention d'avoir de nouveaux partenaires.

Sachez que, dans certains pays, il pourrait s'avérer impossible d'avoir accès à des condoms.

- Apportez une provision suffisante de produits d'hygiène féminine, tels que des tampons et des serviettes sanitaires. Ils pourraient être difficiles à trouver dans certaines régions du monde. Si vous devez utiliser une toilette en position accroupie sans accès à de l'eau courante, il serait sage d'apporter un gel désinfectant et du papier hygiénique supplémentaire (il pourrait se faire rare à l'extérieur des hôtels).
- Si vous êtes prédisposée aux infections vaginales, vous y serez particulièrement vulnérable dans les climats chauds et humides. Une mesure préventive consiste à porter des sous-vêtements de coton qui ne sont pas trop serrés, et de choisir une jupe plutôt qu'un pantalon. Apportez un médicament approprié pour combattre l'infection, car vous pourriez ne pas en trouver dans certains pays.
- Réduisez les risques de contracter une cystite (une infection des voies urinaires et de la vessie) en buvant

beaucoup d'eau purifiée, en particulier dans les climats chauds.

- Si vous souffrez de bouffées de chaleur attribuables à la ménopause, apportez des vêtements qui vous permettent d'ajouter ou d'enlever des « épaisseurs » en fonction de la température de votre corps.
- N'oubliez pas d'emporter des lunettes ou des verres de contact de rechange.

Conseils à l'intention des futures mères

- Si vous prévoyez voyager pendant une grossesse, consultez votre médecin suffisamment à l'avance, surtout si vous prenez l'avion.
- Vérifiez votre police d'assurance voyage pour être certaine qu'elle couvre les frais relatifs à la grossesse, à l'accouchement prématuré ou à terme, et aux soins néonataux.
- Avant de réserver un vol, renseignez-vous sur les règlements des transporteurs aériens concernant les passagères enceintes. Au Canada, les transporteurs aériens autorisent la femme enceinte à voyager jusqu'à la

- 35^e semaine de grossesse, pourvu qu'elle soit en bonne santé et qu'elle n'ait pas d'antécédents de naissance prématurée. Les règlements à ce sujet varient d'un pays à l'autre. Vous pourriez avoir besoin d'une lettre de votre médecin attestant de l'étape à laquelle vous êtes rendue dans votre grossesse.
- Demandez un siège près de l'allée, et tâchez de vous lever, de marcher ou d'étirer vos jambes régulièrement pendant les longs vols. Les femmes enceintes sont prédisposées à la formation de caillots sanguins.
 - Buvez beaucoup d'eau pour éviter la déshydratation qui pourrait être causée par la sécheresse de l'air dans les avions.
 - Prévoyez des haltes supplémentaires pour vous reposer pendant les longs voyages; vous permettrez ainsi à votre corps de se remettre de l'effort accru lié au voyage.
 - Dans la mesure du possible, évitez de vous rendre dans des régions touchées par le paludisme. Même si elles prennent des antipaludiques, les femmes enceintes sont particulièrement vulnérables à cette maladie, qui tend à être plus grave dans leur cas.
 - Évitez d'utiliser de l'iode pour purifier l'eau. Ce produit pourrait avoir un effet nocif sur la thyroïde du fœtus.

Voyager avec un conjoint de même sexe

Bien que le mariage de conjoints de même sexe soit légal au Canada, de nombreux pays ne reconnaissent pas ce type d'union. Un couple du même sexe qui se présente aux autorités frontalières d'un pays comme étant un couple marié pourrait se voir refuser l'entrée dans le pays en question.

En outre, l'homosexualité et le lesbianisme sont considérés comme des crimes dans certains pays, et les risques de discrimination ou de châtement pourraient nuire à vos projets. Pour plus de renseignements à ce sujet, consultez nos Conseils aux voyageurs, ou encore l'ambassade ou le consulat de votre pays de destination au Canada.

- Évitez les destinations situées à haute altitude, où le fœtus pourrait manquer d'oxygène, en particulier pendant le premier trimestre de votre grossesse.
- Si vous prévoyez accoucher à l'extérieur du Canada, identifiez d'abord un hôpital local ou un centre de naissance dont les normes de qualité sont comparables à celles du Canada, si possible. Apportez une large provision de couches, car vous pourriez avoir de la difficulté à en trouver dans votre pays de destination. Si vous prévoyez allaiter votre bébé, suivez l'exemple donné par les femmes du pays, car les pratiques à cet égard varient de culture en culture. Dans le doute, allaitez votre bébé dans un endroit privé.
- Pour obtenir des renseignements sur la citoyenneté des enfants nés de parents canadiens à l'étranger, visitez le site voyage.gc.ca/questions.
- Pour plus d'information à l'intention des futures mères, consultez la publication *Voyageuses enceintes*, disponible à l'adresse santevoyage.gc.ca.

RELATIONS À L'ÉTRANGER

Les promesses et les dangers d'une romance internationale

Une relation avec un partenaire étranger peut s'avérer aussi parfaite que vous l'aviez imaginée, mais il se peut aussi qu'elle se solde par la déception, ou même qu'elle vous mette en danger. Les Services consulaires viennent souvent en aide à des Canadiennes qui se heurtent à des problèmes de cette nature à l'étranger, qu'il s'agisse d'arnaques liées à des rencontres virtuelles, de violence conjugale ou de différends liés à la garde d'enfants.

Soyez prudente si vous partez à l'étranger pour y rencontrer l'âme sœur, surtout si votre relation a commencé dans l'univers flou du cyberespace.

- Avant de quitter le Canada, renseignez-vous sur les lois, les coutumes et les valeurs du pays de votre éventuel partenaire en ce qui a trait aux relations de couple et au mariage. Les droits des femmes, les relations sexuelles préconjugales, la propriété, l'héritage, le divorce, la pension

alimentaire, ainsi que le soutien et la garde des enfants ont peut-être un sens très différent de celui que vous connaissez. Vérifiez si les libertés auxquelles vous avez droit au Canada existent dans la culture de votre futur époux. Dans de nombreux pays, le mari a le droit d'interdire à sa femme et à ses enfants de voyager, et de les empêcher de revenir au Canada. Si vous n'êtes pas bien informée avant de partir, vous risquez d'avoir de graves ennuis plus tard.

- N'abandonnez jamais votre emploi et ne vendez jamais votre maison ni vos possessions en prévision d'une union qui pourrait ne jamais se concrétiser ou que vous pourriez regretter plus tard.
- Si vous rencontrez votre éventuel partenaire pour la première fois, assurez-vous que la rencontre ait lieu dans un endroit public, comme un restaurant ou un café. Comme précaution supplémentaire, laissez une note dans votre chambre indiquant le nom de la personne que vous prévoyez rencontrer et le lieu de la rencontre.

- Prenez le temps de faire connaissance avec votre partenaire potentiel et sa famille. Ne vous laissez pas entraîner dans un mariage hâtif. Revenez au Canada avant de prendre votre décision.
- Ne divulguez aucun renseignement sur votre situation financière personnelle ou sur la façon d'accéder à vos comptes bancaires.
- Préparez une stratégie de sortie. Conservez soigneusement votre billet d'avion pour revenir au Canada, ou suffisamment d'argent pour en acheter un et, surtout, votre passeport canadien.
- Si l'on tente de vous entraîner dans un mariage par l'enlèvement, le harcèlement, le chantage affectif ou toute autre forme de menace, rappelez-vous que le mariage forcé constitue une violation des droits de la personne en vertu du droit international. Si vous êtes victime de violence conjugale (violence physique, isolement forcé ou confiscation de votre passeport ou de votre argent), signalez-le aux

autorités locales. Pour obtenir une aide supplémentaire, ou pour que l'on vous aide à revenir au Canada, communiquez avec l'ambassade ou le consulat du Canada le plus proche, ou avec le Centre des opérations d'urgence à Ottawa (voir page 27).

Les agents consulaires peuvent vous fournir une liste d'avocats, de refuges et de services sociaux locaux.

- Pour plus de renseignements sur le mariage à l'étranger, visitez le site voyage.gc.ca/questions.

Ne vous laissez pas bernier

Les femmes qui entretiennent une relation amoureuse avec un partenaire à l'étranger sont parfois victimes de crime ou de fraude. Parmi les cas classiques, on compte les arnaques liées aux services de rencontre en ligne, l'extorsion par la belle-famille ou des gangs de criminels à l'étranger ainsi que la demande d'importantes sommes d'argent par le « fiancé » étranger pour lui permettre de venir au Canada. Certaines femmes qui se sont rendues sur place pour rencontrer leur éventuel partenaire ont même été enlevées contre rançon.

Certains candidats à l'immigration considèrent le mariage avec une Canadienne comme un moyen d'obtenir un visa canadien. En général, ils disparaissent dès qu'ils mettent le pied au Canada. Ces arnaques n'ont rien à voir avec une quelconque romance. Elles visent plutôt à exploiter des femmes vulnérables.

- Méfiez-vous des personnes qui pourraient utiliser les sites de rencontre internationaux dans un but malveillant. Il est pratiquement impossible de savoir si la personne qui vous fait la cour sur le Web est réellement célibataire et à la recherche d'une partenaire, et encore moins de connaître ses traits moraux et sa stabilité émotionnelle. Il est toujours prudent de prendre son temps. Si une romance virtuelle semble trop parfaite pour être vraie, il est fort probable que ce soit le cas.
- Soyez prudente quand il s'agit de divulguer vos renseignements personnels à une personne avec qui vous communiquez virtuellement. Elle pourrait s'en servir pour usurper votre identité, souvent pour accéder à du crédit, acheter des biens,

faire de fausses déclarations pour obtenir des services médicaux ou obtenir d'autres services en votre nom.

- Si vous êtes victime de crime ou de fraude relative au mariage, vous devriez faire appel aux services d'un avocat expert en droit matrimonial. Bien que le gouvernement du Canada ne puisse pas intervenir dans les affaires juridiques privées et qu'il ne puisse pas influencer les procédures juridiques dans un territoire étranger, les agents consulaires de l'ambassade ou du consulat du Canada le plus proche peuvent vous fournir une liste de représentants juridiques du pays en question.
- Pour plus de renseignements sur la façon de vous protéger contre les arnaques internationales, visitez le site Web du Centre antifraude du Canada à l'adresse centrefraude.ca.

MOT DE LA FIN

Comme vous pouvez le constater, les voyages à l'étranger ne comportent pas seulement des avantages, mais aussi des risques. Nous espérons cependant que la présente brochure ne limitera pas votre liberté, mais vous aidera plutôt à élargir vos horizons. En faisant preuve d'une vigilance accrue, en vous préparant adéquatement et en étant prudente, vous pourrez voyager presque partout avec assurance et de façon responsable.

Nous vous souhaitons un voyage sécuritaire et tout à fait enrichissant!

POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS

**Affaires étrangères et
Commerce international
Canada**

Services consulaires

voyage.gc.ca

125, promenade Sussex
Ottawa (Ontario) K1A 0G2

Renseignements généraux

1-800-267-6788 (au Canada

et aux États-Unis) ou

613-944-6788

Téléscripteur : **1-800-394-3472**

(au Canada et aux États-Unis)

ou **613-944-1310**

voyage@international.gc.ca

Situations d'urgence

voyage.gc.ca/urgences

613-996-8885 (appels à frais

virés depuis l'étranger, si le
service est offert)

sos@international.gc.ca

Publications (gratuites)

Vous pouvez consulter nos
publications sur les voyages à

l'adresse **voyage.gc.ca/**

publications ou les

commander en appelant au

1-800-267-8376 (au Canada)

ou au **613-944-4000**.

Conseils aux voyageurs

Voir **voyage.gc.ca/destinations**

pour obtenir des conseils de
voyage et des renseignements

essentiels sur la sûreté et la
sécurité, les lois et les coutumes

locales, les conditions liées à la

santé et les exigences d'entrée de
plus de 200 destinations. Il est

également possible de

commander ces rapports par

téléphone : **1-800-267-6788** (au

Canada et aux États Unis) ou

613-944-6788.

**Bureaux du gouvernement du Canada
à l'étranger**

voyage.gc.ca/bureaux



Foreign Affairs and
International Trade Canada

Affaires étrangères et
Commerce international Canada

Canada

Consular Services

Her Own Way

A WOMAN'S SAFE-TRAVEL GUIDE

DOC
CA1
EA
2011H25
EXF
c.2

Travel.gc.ca

Her Own Way

A WOMAN'S SAFE-TRAVEL GUIDE

Published by Foreign Affairs and International Trade Canada

To obtain more information or additional free copies of this booklet, visit the Consular Services website (travel.gc.ca), e-mail enqserv@international.gc.ca, or call 1-800-267-8376 (in Canada) or 613-944-4000.

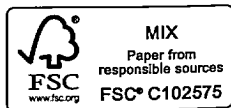
This publication is available in alternative formats upon request.

Information in this publication is readily available for personal and public non-commercial use and may be reproduced, in part or in whole and by any means, without charge or further permission from Foreign Affairs and International Trade Canada. We ask only that users exercise due diligence in ensuring the accuracy of the materials reproduced; that Foreign Affairs and International Trade Canada be identified as the source department; and that the reproduction not be represented as an official version of the materials reproduced, nor as having been made in affiliation with the department or with its endorsement.

All information in this publication is provided on an "as is" basis without warranty of any kind, either expressed or implied. Foreign Affairs and International Trade Canada makes all reasonable efforts to ensure that the information contained in this publication is accurate at the time it is published. The department, as the publisher, is solely responsible for the accuracy, completeness, timeliness, and reliability of any such information. The information, however, is subject to change at any time without notice. Consult our website and resources in the "For More Information" section for the most up-to-date information. The reader is also encouraged to supplement this information with independent research and professional advice.

© Her Majesty the Queen in
Right of Canada, represented by the
Minister of Foreign Affairs, 2011

Cat. No. FR5-4/2011
ISBN 978-1-100-53708-5



AMML-DOC a.2
.b4282656(E)
.b4282668(F)

CONTENTS

INTRODUCTION	2
OFF TO A SAFE START	2
INTERCULTURAL ISSUES	13
MEDICAL MATTERS	19
OVERSEAS RELATIONSHIPS	21
PARTING WORDS	25
FOR MORE INFORMATION	25

19-406-418(F)

19-406-417(E)

Dept. of Foreign Affairs
Min. des Affaires étrangères

OCT 19 2011

Return to Departmental Library
Retourner à la bibliothèque du Ministère

LIBRARY / BIBLIOTHÈQUE
Dept. of Foreign Affairs
Min. des Affaires étrangères
International Service International
100 King Street
Ottawa, Ontario

INTRODUCTION

Women travel for countless reasons, whether to discover new frontiers, pursue business opportunities, or simply to rest and relax — not unlike men. But when it comes to health and security, and how travellers are affected by the religious and cultural beliefs of the foreign countries they visit, there's a huge difference between women and men. The truth is that women face greater obstacles, especially when travelling alone.

Consular Services assists thousands of Canadian women in distress abroad each year. The problems they face are diverse. Petty and violent crime, culture shock, poor sanitation, the dangers and disappointments of international cyber-dating — the challenges are many.

But so are the benefits. With careful planning, common sense, and respect for religious and societal differences, you can minimize your risks and maximize your chances of having a safe and successful trip.

Consular Services has developed this booklet to help inform and prepare you before you leave Canada. The booklet offers a preventive, female-friendly approach to tackling the security, cultural,

health, and social concerns of women travellers. It should be read as a close companion to our primary booklet, *Bon Voyage, But...: Essential Information for Canadian Travellers*.

We wish you a joyful and trouble-free journey!

OFF TO A SAFE START

Know the risks

The more you know about where you're going, the safer and happier your travels will be. Before you leave, be sure to complete a risk assessment of any country you're thinking of visiting. It will help you to choose a destination where you'll feel safe and in your comfort

zone. If you doubt you can put up with the challenges and hazards of a particular country, strike it off your list.

A risk assessment should address your concerns as a female traveller, including safety and security, health conditions, the political and economic environment, local laws, customs, and cultural norms — including the role of women — in your potential host country. For example, some countries employ strict interpretations of Sharia, or Islamic law, which may have an impact on the rights and obligations of women. The fact that activities such as wearing a bikini or having premarital sex are legal in Canada doesn't mean they'll be so in a foreign country. Based on your research, develop a risk-management strategy outlining hazards you should be aware of and precautions you can take.

- Start by checking to see if there's a Travel Warning in effect for your proposed

destination and obtain information on safety and security, local laws and customs, health conditions, and entry requirements (travel.gc.ca/travelreports).

- See the Country Insights page on our Centre for Intercultural Learning website (intercultures.ca) for facts and cultural information on the countries of the world.
- For information on health conditions, consult the Public Health Agency of Canada's Travel Health website (travelhealth.gc.ca) and the World Health Organization's website (who.int).
- Supplement these resources with travel books, newsletters, magazines, and websites just for women travellers. They offer a comprehensive view of the health, safety, cultural, and emotional issues experienced by women on the road.

Plan ahead

Careful preparation is your key to safe and successful

travel. By planning ahead, you'll avoid hassles later.

Before leaving Canada:

- Read the safe-travel booklet *Bon Voyage, But...: Essential Information for Canadian Travellers* (see travel.gc.ca/publication).
- Obtain a valid Canadian passport and an appropriate visa for every country on your itinerary. Understand the terms of each visa, as you could be arrested for violating visa conditions in some countries.
- As a precaution against loss or theft, leave copies of important travel documents with family or friends in Canada. If possible, scan all your documents and send them to yourself at an e-mail address you can access anywhere.
- Make sure you have travel health insurance that covers all medical expenses for illness or injury (including hospitalization abroad and medical evacuation), loss or theft of valuables, damage to baggage, and flight cancellations or interruptions.
- Consider taking a self-defence course for women. You'll embark on your journey with added confidence.
- Sign up for the Registration of Canadians Abroad service at travel.gc.ca/register.
- Carry an Emergency Contact Card with the coordinates of the nearest Canadian embassy or consulate in your destination country (see travel.gc.ca/card), in case you run into trouble abroad.

Go lightly

Always travel light, if possible, to protect yourself against loss or theft of money and valuables. You'll be much less vulnerable and more independent if you're not weighed down with a lot of luggage.

- The ideal handbag or day pack is easy to carry and has zippered inner compartments for added security, a padlock on every pocket, and a sturdy shoulder strap or harnesses.

The best way to carry your bag is in front of you, close to your body, where it's out of reach of wandering hands. Carry only items that are lightweight and that you can afford to lose.

- Try to have at least one hand free at all times. It may help to wear cargo pants or a vest with multiple pockets to store travel documents and gear. Be aware of your surroundings and keep an eye out for bag-snatchers and pickpockets.
- Avoid displaying expensive-looking cameras, jewellery, and other showy accessories that may mark you as a wealthy tourist.
- Beware of credit card fraud. Never let anyone take your credit card out of your sight.
- Conceal in a money belt or neck pouch any necessities that can't be easily replaced and that are crucial to your travel arrangements: your passport, airline and train tickets, credit and debit cards, traveller's cheques, cash, a copy of your insurance policy, medical prescriptions, and contact information for your doctor.
- Keep copies of all important travel documents in your suitcase, in case the originals are stolen or lost.
- Use a small wheeled suitcase or backpack for long trips, a small day pack or tote bag for shorter excursions. Keep your luggage locked at all times. Carry two sets of keys.
- Use luggage tags that hide your contact information from the inquiring eyes of thieves and con artists.
- Always pack your own luggage and never let it out of your sight while travelling. Watch out for individuals who may try to plant items in your pockets or in your luggage. Never carry anything, even an envelope, across a border or through customs for anyone else.

Crime-proof yourself

Protect yourself by knowing how to stay out of trouble.

- Be careful who you trust. Watch out for criminals — both male and female — who target women travellers. They may work individually or in teams, often posing as good Samaritans or creating distractions to steal belongings. Be wary of new “friends”, including locals, fellow travellers, and even Canadians you meet abroad. Beware of the threat of getting trapped in sex or labour trafficking. Human traffickers frequently recruit foreign women through fraudulent ads for work as hostesses, models, nannies, maids, or other seemingly legitimate jobs.
 - Lower your tourist profile and try not to give the impression that you're lost or vulnerable. Know where you're going, what you're doing, and how to get back.
- Always carry the address or a business card from your accommodations. Study a street map before going out. Avoid opening a map in a public area or keep it hidden under a newspaper. If you get lost, try to get your bearings and ask for directions from a police officer, shopkeeper, or another woman on the street, or find a phone and call your hotel or hostel.
- Use only legal and reputable taxis. Never hire a taxi if the driver approaches you in an airport arrival area. Such services are usually illegal and may be unsafe. Ask your hotel to recommend taxi services and avoid the risk of hailing an unlicensed cab on the street. Or take advantage of women-only taxis in such cities as London, Cairo, and Moscow. Whenever possible, pair up with someone you trust when travelling by taxi.

Preventing sexual assault

There's potential for sexual assault anywhere in the world. Taking precautions is your best defence against becoming a victim.

- Never leave food or drinks unattended or in the care of strangers. Be wary of accepting snacks, beverages, gum, or cigarettes from new acquaintances. There's always a risk of spiking, and drug-assisted rape is common worldwide. So-called "date-rape drugs" — usually prescription-strength sleeping aids — are tasteless and colourless and can leave you unconscious and defenceless. Alcohol alone is the drug most frequently used in sexual assault.
- If you begin to feel strange, sick, or intoxicated for no obvious reason, ask a friend or someone you trust to take you to a safe place. If you're alone, call the local police, a hospital, or the nearest Canadian government office abroad.
- Know the risks of ending up alone with strange men. Think twice before leaving a club or party with someone you've just met or accepting an invitation to go out with a man alone, especially in societies where dating without a chaperone present is considered taboo.
- Be wary of anyone who invades your personal space, ignores your protests, or tries to make you feel ashamed if you resist his advances.
- If you feel threatened, don't hesitate to draw attention to yourself by shouting and making a fuss.
- See "Coping with sexual harassment" on page 15 for additional precautions you can take.
- Never hitchhike or accept rides from strangers. There's no country on earth where hitchhiking is safe, particularly for women.
- If travelling by car, always lock the doors to prevent carjackers and thieves from getting in with you. Fill up the tank when half empty to

avoid running out of gas in unsafe areas. Consider carrying a mobile phone or buying a local one and make sure you have an emergency number in case you experience a mechanical breakdown or find yourself in danger. Never pick up hitchhikers. And never get out of your car if another vehicle bumps into it. Thieves sometimes fake accidents as a ruse to steal cars or the valuables inside. Instead, wait for the police to arrive.

- Leave important items in your hotel safe, avoid taking valuables to the beach or pool, and if you do, never leave them unattended while swimming. Carry only essentials, such as your cash and hotel key, in a compact waterproof container with a neck or wrist strap.
- Stay alert and aware of your surroundings. Minimize alcohol consumption and don't use, carry, or get involved with illegal drugs.

- Don't be afraid to make a scene. A loud whistle or even a healthy scream can be helpful tools to ward off an attacker, deter an intruder, or summon aid. Consider wearing a whistle as a necklace or carrying a personal security alarm that emits a shrill sound.

If you go it alone

Travelling solo has its benefits. You get to set your own pace, have more direct contact with foreign cultures, and meet new friends more easily. But a lone female traveller may also face unwanted attention or overwhelming obstacles in some parts of the world. For example, in countries that employ a strict interpretation of Sharia law, women may not be allowed to drive cars, travel alone, or even go out in public without a male relative or a group of other women.

If you go it alone, you may want to choose countries with a more relaxed attitude

toward solo female travellers, where you'll face fewer challenges. Otherwise, you may wish to team up with a travel companion — there's safety in numbers.

When travelling on your own, be sure to follow these safety measures:

- Steer clear of isolated situations that could put you at risk. On a bus or train, sit next to someone of your own sex. In a taxi, sit in the back behind the driver. Avoid travelling in train carriages where you're the only passenger. Never go walking, jogging, or sightseeing alone in secluded areas, especially at night.
- If touring solo for the day, leave a note in your room explaining where you're going. If you don't return as planned, this information could be used to track you down.
- Take extra precautions if you go out at night. Understand that, in many

parts of the world, "decent" women don't go out alone after dark, and doing so could put you at risk. Tell someone where you're going and when you'll return. If dining out, choose a nearby restaurant or arrange to have a taxi pick you up and bring you back to your hotel. Consider joining a sightseeing tour if you want to experience the sights and rhythms of a foreign city at night.

- Never tell strangers where you're staying or disclose details of your travel plans to anyone you don't fully trust.

A safe haven

Finding safe accommodations is one of a woman traveller's primary goals.

- Travel early in the day, so you'll have time to find a suitable place before dark. Better still, book your lodgings in advance, especially if you're due to arrive late at night. You'll have the peace of mind of

not having to search for a hotel on the shadowy streets of a foreign town.

- Make sure you feel comfortable about your accommodations and their location. Always ask to see the room before taking it. Does the door lock properly? Are there holes in the door or walls that could be used by peeping Toms? Are there fire alarms and escape routes? Does it feel safe? Don't stay anywhere unless you feel comfortable.
- Avoid ground-floor accommodations or any room that has easy access from outside, such as from a balcony or fire escape. Book a room that's close to an elevator and away from exits.
- Understand the risks of staying in low-budget accommodations, such as hostels and campsites. Never leave valuables or travel documents behind in your room and keep them close to you if you sleep in a dorm. Remember that camping solo or accepting lodgings from a stranger could be an invitation to danger.
- Even if you choose luxury accommodations, you should always be vigilant. Ensure the door of your room is locked, even when you're inside. Consider packing a rubber door wedge that can be installed on an inward-opening door for added security. Never open your door to anyone without taking precautions, such as looking through the spy hole or using the door chain. If a visitor claims to be a staff member, always ask the front desk if the person is authorized to enter your room.
- Never leave your window open, especially if your room is on the ground floor or has a balcony.
- Be aware that stairwells allow troublemakers to hide and to come and go undetected. Don't get in an elevator unless you feel safe.

If the worst happens

Take the following steps if you become the victim of robbery, sexual assault, or other violent crime while abroad:

- Contact the local police immediately and ensure they file a report, even if you've only been threatened with violence. Inform consular officials at the nearest Canadian embassy or consulate. They can assist you with this process and help you find support to deal with the emotional, social, medical, and legal consequences of the crime (see "Emergency consular services" on page 12).
 - If you can't go to the police immediately, write down all the details you can remember about the crime. If possible, have photographs taken of visible injuries.
 - In order to preserve evidence of a sexual assault, try not to wash, brush your teeth, or use the toilet before reporting the crime.
 - Seek medical assistance, whether or not you appear to have been physically harmed. It's important to consult with a health-care professional to identify injuries and your risks of sexually transmitted diseases and pregnancy.
 - Make arrangements to contact family and friends back home to reassure them about your well-being.
 - To help cope with the trauma, discuss the incident with family, friends, or a professional counsellor.
-
- Keep your room number and location private. When checking in, write your name with only your first initial and without a title, such as Ms., Miss, or Mrs. Don't accept a room if the check-in clerk calls out your

Emergency consular services

If you experience problems abroad, remember that Foreign Affairs and International Trade Canada is ready to help — 24 hours a day, seven days a week. For emergency help during office hours, contact the nearest Canadian embassy or consulate. After hours, contact the Emergency Operations Centre in Ottawa.

While there are limits to consular assistance, some services available to women travellers include:

- Providing advice and contact information on local police and medical services to victims of robbery, sexual assault, or other violence.
- Arranging help in a medical emergency by providing you with a list of local doctors and hospitals.
- Providing you with a list of local lawyers.
- Replacing lost, stolen, damaged, or expired passports.

See page 25 for details on where to obtain emergency consular services.

name or room number. Others within hearing distance may use this information to call you or get access to your room. Keep your key out of view to prevent anyone from noting your room number.

Stay connected

- Sign up for the Registration of Canadians Abroad service, so that Canadian Consular Services can reach and assist you in an emergency abroad or inform you of a family emergency at home. Registration is voluntary

and free, and it could even save your life. What's more, the information you provide is confidential and is used in accordance with the provisions of Canada's Privacy Act. Register online at travel.gc.ca/register.

- Plug into the female network. Connect with other women travellers through international associations and social networks. Check for local listings of women's expatriate clubs and organizations. Members of these groups can be excellent sources of information. Seek out women who've recently visited the country you're headed for. They can tell you from first-hand experience what worked for them and what you might need to be concerned about. Note their recommendations on hotels, bed and breakfasts, and restaurants. Find out if they have friends or know of organizations you could contact at your destination.

- Stay in touch with family and friends back home, especially if you're travelling solo. Whether by e-mail, social networking, phone, fax, or letter, keep them posted on where you are and where you're headed next.
- Even if you're travelling alone, it's a good idea to link up with other women along the way. They'll become your community and support system. A chat with a seatmate on a long train or plane ride may create enough trust to feel safe about sharing a taxi or becoming temporary travel mates. While enjoying the company of strangers, be careful about sharing personal information or placing undeserved trust in them.

INTERCULTURAL ISSUES

Find your feet

While abroad, you may find it difficult to get used to losing

rights and privileges taken for granted in Canada.

Expectations of women in certain cultures may seem offensive and unjust.

Among the challenges women may face are a lack of access to female physicians, discriminatory treatment by local officials, and sex segregation in some countries where men and women must sit apart on public transport and use gender-specific hospitals. In Muslim societies, the place of women may depend on the interpretation of Sharia law: although women may be held in high esteem, they're still expected to be reserved, have strictly defined roles, and enjoy little freedom of movement.

While you shouldn't be forced to conform to norms of womanhood that you find unacceptable, it's important to maintain cultural sensitivity while abroad.

- **Be prepared to adapt.** The more you adjust to different cultural norms and show sensitivity to local traditions, the richer and safer your travels will be. You'll also be treated with greater respect and allowed to pass through relatively unnoticed. By adapting how you dress and how you behave, you'll be better able to interact skilfully with the local population. For example, non-verbal communication (body language and hand gestures) considered harmless in Canada may be misinterpreted or considered offensive in foreign cultures, and public displays of affection may be strictly taboo.
- **Inform yourself.** Find out everything you can about the culture, local customs, and roles of women and men in your destination country. Seek out women who were born and raised there or who've travelled there frequently. They're

perfect guides to appropriate behaviour and dress in that culture. Know what to expect and prepare for as many situations as possible.

Coping with sexual harassment

The normal and acceptable treatment of women varies widely from culture to culture. Canadian women are often uncomfortable with the conduct of local men in some countries, where whistling, hissing, catcalls, leering, stalking, voyeurism, groping, pinching, and indiscreet comments are not considered harassment but acceptable forms of male attention. Partly due to the widespread misconception that Western women are flirtatious and promiscuous, a Canadian female may be seen as fair game, particularly if she looks different from the local women and is travelling alone.

The following strategies will help you deal with sexual harassment.

- **Behave confidently.** Act as if you know exactly where you're going and what you're doing, even if you're lost. At the same time, maintain a formal demeanour. In some cultures, being outgoing or friendly — or simply smiling or initiating a conversation — may be interpreted as flirting or a sexual invitation. If a man tries to talk to you, don't feel pressured to respond. If someone makes you uncomfortable, keep your composure and remove yourself from the situation at once.
- **Avoid eye contact.** In some cultures, meeting a man's gaze may suggest that you want his company. A simple solution is to wear dark glasses in public places.
- **Take your cue from the local women.** If they don't sit in cafés or parks alone or wear

Intercultural insights

How are women treated in your host country? Can you travel alone there? Is it acceptable to go on a date without a chaperone present? How are businesswomen perceived? Is breastfeeding permitted in public?

Learn the answers to these and countless other questions about your destination country's laws and customs with help from Foreign Affairs and International Trade Canada's Centre for Intercultural Learning at:

Intercultures.gc.ca

tank tops or miniskirts, neither should you. Avoid wearing form-fitting clothing that may be considered provocative. If you're fair-haired in a country where most women are dark-haired, you may attract unwanted attention. Consider wearing a headscarf or hat.

- **Wear a (fake) wedding ring.** Also carry a photo of your husband (or an imaginary one), which you can show to persistent suitors. Being seen as married will lower your profile and stave off uninvited advances.
- **Be vigilant when travelling on public transport.** Crowded buses and trains can be hot spots for anti-social behaviour. Some men may exploit the opportunity to harass female passengers. If you're targeted, make a fuss. Point at the offender and chastise him in a loud voice. He'll probably slink away. To avoid such advances, consider choosing reserved seating or insist on sitting next to another woman. Or avail yourself of female-only sections on buses or passenger cars on subways and trains in such cities as Tokyo, Mumbai, Mexico City, Jakarta, and Rio de Janeiro.

Strictly business

Canadian women who travel abroad for professional purposes will find their success increases in proportion to their knowledge of the cultural do's and taboos of the foreign workplace.

- Realize that, in many parts of the world, the main role of women is in the home, and the concept of a career woman is highly unusual.
- Get thoroughly acquainted with your destination country's customs and business protocol, especially in cultures where women don't generally hold key corporate positions.
- Always meet your business contacts in the lobby of your hotel. Avoid giving out your room number.
- Note that, in some societies, it is forbidden for a woman to touch a man in public. When in doubt, wait for the man to initiate handshaking.

- Dress appropriately. If local women don't wear slacks to the office, neither should you. Wear shoes that allow you to stand for long periods and to move quickly.
- Be aware that, in some cultures, even though you do business with men in the daytime, women may be required to sit separately for the evening meal. Men may also steer clear of you in countries where unrelated persons of the opposite sex aren't normally left alone together.
- Understand that businessmen in certain societies may think it's okay to flirt with or proposition you. A firm "no" is appropriate.

What to wear

The rules of dressing for success vary hugely from culture to culture. They're often based on age-old religious and moral beliefs.

Defying these customs may be strictly forbidden in some societies and put you at risk.

- Find out what women wear in your host country before you arrive. Pack a suitable wardrobe based on your research.
- Err on the side of modesty — or dress conservatively — if you want to blend in. The dress code is especially strict in some male-dominated societies, where bare shoulders, short pants, mini skirts, and other revealing attire may cause offence. A shawl can be a priceless

In Saudi Arabia, a woman must wear an abaya (a long black cloak that covers the body from the shoulders to the toes). A scarf should be carried at all times to cover the head when requested. In addition, a woman is not allowed to drive a motor vehicle or ride a bicycle. She must have a male driver.

part of your wardrobe. So can a long skirt: it's not only modest but also convenient if you ever need to use a squat toilet!

- Be prepared to cover your entire body, with the possible exception of your hands and face, in certain Middle Eastern countries. Bring loose, linen trousers, a long-sleeved tunic, plus any mandatory head or face covering, such as a hijab, chador, or niqab. Pack both sandals and shoes in case your feet must be covered.
- Dress appropriately when visiting any religious site. Bring a scarf or shawl in case you must cover your head, shoulders, or arms. Never wear shoes in a Muslim mosque or in a Buddhist or Hindu temple.
- Know the local laws regarding nude or topless bathing before you disrobe, even on the most secluded beach.

Cushioning culture shock

Many people experience feelings of dislocation and unease while abroad, particularly during extended contact with a foreign culture. The impacts of culture shock range from mild irritability to a severe sense of alienation, which could affect your mental health. One of the best survival strategies is to make a conscious effort to feel more at home in your new surroundings.

For more advice on dealing with culture shock, visit:

Travel.gc.ca/cultureshock

MEDICAL MATTERS

Take your health with you

Whether you're a breastfeeding mother, a business executive, or a seasoned adventuress, you'll need to deal with unique female health issues on the road.

- Consult our free booklet *Well on Your Way: A Canadian's Guide to Healthy Travel Abroad* for advice on the importance of having an individual health assessment by your doctor or at a travel health clinic; obtaining travel health insurance; travelling with prescription medications; immunizations; tropical diseases; and other vital travel health topics.
- Carry a supply of condoms to guard against unwanted pregnancy and to protect yourself from sexually transmitted diseases, even if you don't expect to meet a new partner. Note that condoms may be unavailable in your destination country.
- Pack an adequate supply of feminine hygiene products, such as tampons and sanitary napkins. They may be scarce in some parts of the world. In case you need to use a squat toilet without running water, it's wise to bring antibacterial hand

sanitizer as well as extra tissue paper, which may be in short supply outside hotels.

- If you're prone to yeast infections, note that they're more likely to occur in warm, humid climates. A preventive measure is to wear loose-fitting cotton underwear as well as skirts rather than pants. Bring appropriate medication to treat the infection, as it may be unavailable in certain countries.
- Help reduce your chances of suffering from cystitis — an infection of the urinary tract and bladder — by drinking plenty of purified water, especially in hotter environments.
- If you're experiencing the hot flashes of menopause, pack a "layered" wardrobe that can be adjusted to help control your fluctuating body temperature.
- Remember to bring extra eyeglasses or contact lenses in case of breakage or loss.

Advice for expectant mothers

- If you're planning to travel while pregnant — especially by air — be sure to see your doctor well in advance.
- Make sure your travel health insurance covers pregnancy-related conditions, pre-term and full-term birth, and neonatal care.
- Check airline rules for pregnant passengers before booking a flight. In Canada, airlines will allow you to fly up to the 35th week of pregnancy, provided you're healthy and have no history of premature labour. Regulations vary abroad. You may need a letter from your doctor verifying the stage of your pregnancy.

Going abroad with children?

Consult our *Travelling with children* fact sheet (including a consent letter template) and the "Children and travel" section of our website at travel.gc.ca/child.

- Request an aisle seat and try to stand up, walk, or stretch your legs regularly during longer flights. Pregnant women have a heightened risk of blood clots.
- Drink plenty of water to prevent dehydration resulting from low humidity in the aircraft cabin environment.
- Build in extra rest stops during long trips to allow your body to recover from the added exertion of travelling.
- Avoid malarial zones, if possible. Even when taking anti-malarial drugs, pregnant women are particularly vulnerable to the illness, which tends to affect them more severely.
- Avoid using iodine to purify water. It could harm the fetal thyroid gland.
- Steer clear of high-altitude destinations, where oxygen to the fetus may be reduced, especially during the first trimester.
- If you're going to give birth outside Canada, identify beforehand a local hospital or birthing facility that is up to Canadian standards, if possible. Bring plenty of diapers, since they may be unavailable in your host country. If you plan to breastfeed, follow the example of local women, as practices vary from culture to culture. When in doubt, opt to breastfeed in private.
- For information on the citizenship of children born to Canadian parents abroad, see travel.gc.ca/faq.
- For more information for expectant mothers, see the fact sheet *Travelling While Pregnant*, available at travelhealth.gc.ca.

OVERSEAS RELATIONSHIPS

The promises and perils of international romance

A foreign affair with a fairytale ending may be more

than a flight of the imagination, but it may also be fraught with danger and disappointment. Consular Services frequently assists Canadian women who experience problems in overseas relationships, ranging from cyber-dating scams to domestic abuse to child custody disputes.

Proceed with caution if you're going abroad to meet a suitor, especially if the relationship began in the ambiguous realm of cyberspace.

- Before leaving Canada, learn about the laws, customs, and values of your potential partner's country regarding relationships and marriage. How that country views women's rights, premarital sex, property, inheritance, divorce, alimony, and child support and custody may be totally different from what you're used to. Learn if the freedoms you enjoy in Canada exist in the culture you're marrying into. In

many countries, a husband has the right to impose travel restrictions on his wife and children, preventing their return to Canada. Failure to find out in advance could result in huge problems later on.

- Never quit your job, give up your home, or sell all your belongings in the hope of a union that may never happen or that you may later regret.
- If meeting your possible partner for the first time, be sure to do so in a public place, such as a restaurant or café. As an added precaution, leave a note in your room stating where and with whom the meeting will take place.
- Take time to get to know the man and his family. Don't be rushed into marriage. Make your decision only after returning to Canada.
- Don't divulge information about personal finances or how to access your bank accounts.

- Have an exit strategy. Safeguard a return airline ticket or sufficient funds to get back to Canada and — most importantly — your Canadian passport.
- If you're being pressured into marriage through kidnapping, harassment, emotional blackmail, or any other threat, understand that forced marriage constitutes a human-rights violation under international law. If you're a victim of domestic abuse, such as physical violence, involuntary confinement, or the withholding of your passport and finances, inform the local authorities. For further assistance, or if you need help returning to Canada, contact the nearest Canadian embassy or consulate or the Emergency Operations Centre in Ottawa (see page 25). Consular officials can provide you with a list of local lawyers, shelters, and social services.

- For more information on marriage overseas, see travel.gc.ca/faq.

Don't get scammed

Women romantically involved with overseas suitors are sometimes victims of crime or fraud. Typical cases include online dating scams, extortion by in-laws or criminal gangs abroad, and appeals to send large sums of money to a foreign "fiancé" to help bring him to Canada. Some women who travel to meet possible partners have even been kidnapped and held for ransom. Certain would-be immigrants consider marriage to a Canadian citizen to be their ticket to a Canadian visa. They typically bolt when they arrive on our shores. Such scams have nothing to do with romance and everything to do with taking advantage of vulnerable women.

- Beware of those who use international cyber-dating for malicious purposes. It's

next to impossible to know if the person who's wooing you online is actually unmarried and seeking a mate, to say nothing of his moral character or emotional stability. It's always best to move forward slowly. If an online romance sounds too good to be true, then it probably is.

Travelling with a same-sex partner

While same-sex marriages are legal in Canada, they're not recognized in most other countries. You and your partner may be refused entry into a foreign country if you present yourselves as a same-sex couple.

Moreover, homosexual or lesbian activity is a criminal offence in certain countries, and the threat of discrimination or punishment could affect your activities. For more information, consult our Country Travel Reports or your destination country's embassy or consulate in Canada.

- Be cautious about divulging personal information to anyone you're networking with. It could be used to steal your identity, often in order to access credit, purchase property, make false claims for medical services, or obtain other benefits in your name.
- If you're a victim of marital crime or fraud, you should hire a lawyer with expertise in matrimonial law. While the Government of Canada has no jurisdiction in private legal matters and cannot influence legal proceedings in a foreign jurisdiction, consular officials at the nearest Canadian embassy or consulate can provide you with a list of legal representatives in the country concerned.
- For more information on how to protect yourself from international scams, see the website of the Canadian Anti-Fraud Centre at antifraudcentre.ca.

PARTING WORDS

By now, you know that international travel means not only rewards but also risks. Still, we trust that this booklet will broaden, not limit, your spirit of adventure. With increased awareness, thorough preparation, and a measure of caution, you can travel almost anywhere bravely and responsibly.

May your path be safe and the benefits of your journey bountiful!

FOR MORE INFORMATION

**Foreign Affairs and
International Trade Canada**

Consular Services

travel.gc.ca

125 Sussex Drive
Ottawa ON K1A 0G2

General

1-800-267-6788

(in Canada and the U.S.)
or **613-944-6788**

TTY: **1-800-394-3472**

(in Canada and the U.S.)
or **613-944-1310**

travel@international.gc.ca

Emergencies

travel.gc.ca/emergencies

613-996-8885

(call collect from abroad,
where service is available)
sos@international.gc.ca

Publications (free)

Access or order our safe-travel
publications at [travel.gc.ca/
publication](http://travel.gc.ca/publication) or by calling
1-800-267-8376 (in Canada)
or **613-944-4000**.

Travel Reports

See travel.gc.ca/travelreports
for travel advisories and vital
information on safety and
security, local laws and
customs, health conditions,
and entry requirements for
more than 200 destinations.
This information is also
available by phone:
1-800-267-6788
(in Canada and the U.S.)
or **613-944-6788**.

*Canadian government offices
abroad*

travel.gc.ca/offices