

RÉUSSIR SON ANNÉE DE HIGH SCHOOL AUX États-Unis

Ce que vous allez maîtriser :

- ✓ Programmes d'échange & visas J-1 / F-1 expliqués
- ✓ Toutes les étapes clés avant le départ
- ✓ Vie scolaire, famille d'accueil ou internat
- ✓ Les clés d'une année réussie



Stéphanie Oyarsabal

RÉUSSIR SON ANNÉE DE HIGH SCHOOL AUX États-Unis

Les clés pour s'intégrer, réussir sa
High School et éviter les erreurs classiques



par Stéphanie Oyarsabal



SOMMAIRE

PRÉFACE	P.05
CHAPITRE 1 : CHOISIR LE TYPE DE SÉJOUR ----- P.13	
Types de séjours -----	p.15
Différences entre visa J-1 et F-1 -----	p.17
Règles et restrictions pour les visas J-1 et F-1 -----	p.18
Le rôle de l'organisme et du sponsor -----	p.19
Correspondants régionaux et locaux -----	p.20
Le choix de l'organisme -----	p.21
Le dossier de placement -----	p.23
Test d'anglais obligatoire -----	p.25
Assurances et garanties -----	p.26
Contrat d'inscription et frais -----	p.28
Le coût financier - Séjours « en famille » (J-1 vs F-1) -----	p.29
Est-ce que tous les jeunes auront une famille d'accueil ? -----	p.30
Les red flags -----	p.32
<hr style="width: 20%; margin-left: 0; border: 0.5px solid black;"/>	
CHAPITRE 2 : LE VISA F-1 EN DÉTAIL	P.36
Comprendre le visa F-1 et ses particularités -----	p.38
Pourquoi choisir l'internat américain ? -----	p.38
Le profil type du jeune en visa F-1 -----	p.39
La procédure d'admission pas à pas -----	p.40
Les aspects financiers -----	p.41
Obtenir une bourse sportive en High School américaine -----	p.41
La gestion administrative sans organisme -----	p.44
Assurances, encadrement et sécurité -----	p.45
La vie sur le campus américain -----	p.46
<hr style="width: 20%; margin-left: 0; border: 0.5px solid black;"/>	
CHAPITRE 3 : LES DÉMARCHES ADMINISTRATIVES	P.50
Les visas J-1 : formulaires et processus-----	p.51
Les visas F-1 : programme académique privé ou internat -----	p.55
En cas de refus de visa -----	p.56
Cas particuliers -----	p.57
Retour anticipé et situations d'urgence-----	p.57

CHAPITRE 4 : PRÉPARER LE DÉPART -----	P.59
Se préparer à parler anglais -----	p.60
Créer un blog ou un carnet de bord-----	p.60
Les vaccins et dossiers de santé -----	p.61
Médicaments et santé -----	p.62
Carte bancaire -----	p.62
Numéro de téléphone américain -----	p.63
Articles pratiques à emporter-----	p.63
Argent de poche et budget global-----	p.64
Gérer les valises-----	p.64
Cadeaux pour la famille d'accueil -----	p.64
Voyage vers les États-Unis -----	p.65
<hr style="border-top: 1px solid black;"/>	
CHAPITRE 5 : LA VIE EN FAMILLE D'ACCUEIL -----	P.67
Les différents types de familles -----	p.68
Le double placement -----	p.69
Ville ou campagne : deux visages de l'Amérique -----	p.70
La vraie différence culturelle - Ce qu'on croit savoir des Américains -----	p.71
Organisation quotidienne-----	p.76
Communication et attentes -----	p.77
Comment parler, réagir et s'excuser à l'américaine -----	p.78
Quand le lien prend du temps -----	p.81
Changer de famille -----	p.81
Créer un lien durable -----	p.85
Devenir famille d'accueil à son tour -----	p.88
<hr style="border-top: 1px solid black;"/>	
CHAPITRE 6 : LA HIGH SCHOOL ET SON ENVIRONNEMENT	
SCOLAIRE -----	P.90
La sécurité dans les écoles américaines -----	p.91
Le système scolaire américain -----	p.92
Niveau scolaire comparé à l'Europe -----	p.94
Les notes et les crédits -----	p.95
Les examens et devoirs -----	p.96
Le choix des cours-----	p.97
Emploi du temps type -----	p.100
Cumuler un échange scolaire et un Dual Diploma -----	p.102

CHAPITRE 7 : LA VIE LYCÉENNE AMÉRICAINE -----P.105

S'intégrer et se faire des amis -----	p.106
Les activités extrascolaires -----	p.108
Cafétéria et repas -----	p.108
Le dress code -----	p.109
L'esprit d'équipe et la fierté scolaire -----	p.110
Les dramas - Ces tempêtes émotionnelles typiquement américaines -----	p.112
Les grands moments de la vie lycéenne américaine -----	p.114
Les relations durables-----	p.118

CHAPITRE 8 : ENTRE DEUX MONDES : GARDER LE LIEN AVEC SA

FAMILLE -----	P.120
Le mal du pays / homesickness -----	p.121
La fréquence des contacts -----	p.121
Conseils aux parents pour apprivoiser l'absence -----	p.122
La venue des parents : une bonne idée ? -----	p.123

CHAPITRE 9 : LE RETOUR AU PAYS -----P.126

Le choc du retour -----	p.127
Pourquoi on se sent « entre deux mondes » -----	p.127
Retrouver sa place à la maison -----	p.128
Valoriser l'expérience académiquement et professionnellement -----	p.129
Le retour dans le système scolaire -----	p.131
Rester impliqué, prolonger l'expérience -----	p.132
Le rôle des parents lors du retour -----	p.133
Une expérience qui marque à vie -----	p.134

CHAPITRE 10 : RESSOURCES UTILES ----- P.139



PRÉFACE

Le rêve américain... bien préparé

Chaque année, plus de **10 000 lycéens francophones** partent vivre une année d'échange scolaire aux **États-Unis**, dans une *High School* typiquement américaine. Ils ont entre **15 et 19 ans** et une même ambition :

Enrichir leur anglais et vivre une expérience hors du commun dans un pays qu'ils admirent.

Avant de découvrir les casiers colorés de leur *High School* et les matchs de football du vendredi soir, il y a plusieurs étapes à effectuer :

- **un choix de programmes (J-1 ou F-1) à bien comprendre,**
- **des démarches administratives précises**
- **s'immerger dans une nouvelle culturelle parfois déroutante.**

Ce guide a été conçu pour **répondre à toutes les questions que se posent les familles avant de franchir le pas, et une fois l'étudiant envolé** :

Comment choisir le bon organisme ?

Quelle différence entre une famille d'accueil et un internat ?

Comment se préparer au système scolaire américain, à la vie quotidienne, ou au choc culturel ?

Comment se déroule la vie sur place ?...

Parce qu'une année d'échange n'est pas un simple voyage : **c'est souvent une expérience fondatrice**, qui développe la confiance, l'autonomie et l'ouverture au monde.

Un projet à l'initiative du jeune

Un séjour d'échange réussi commence toujours par une **volonté personnelle**. C'est un choix intime, un acte de maturité. On ne "part pas" parce que c'est tendance, ou parce qu'un ami l'a fait. On part parce qu'on en a profondément envie parce qu'on sent qu'il **est temps d'apprendre autrement, d'explorer le monde, de se découvrir soi-même**.

Il arrive que ce soit le parent qui sème la graine : "Et si tu faisais une année aux États-Unis ?" Mais la décision finale doit venir du jeune. Car sur place, **il devra affronter les doutes, la distance, la nostalgie, les incompréhensions culturelles et les aléas de la vie**. Même dans les meilleures conditions, une famille accueillante, un lycée bienveillant, une communauté ouverte, il y aura des moments de solitude, des larmes, des découragements. Et c'est normal. Ce sont ces passages là qui font grandir.

Une année d'échange, c'est apprendre à faire face, à communiquer, à s'intégrer dans un autre monde. C'est découvrir qu'on peut être loin sans être perdu, et différent sans être isolé.

Un guide pour accompagner pas à pas

Ce livre est né de ma double expérience : celle d'une mère qui a vu deux de ses enfants partir vivre cette aventure l'un en **visa J-1**, l'autre en visa **F-1** et celle d'une observatrice passionnée du système éducatif et culturel américain.

J'ai voulu rassembler ici **tout ce que j'aurais aimé lire avant leur départ** : des explications claires, des conseils pratiques, des témoignages vrais, mais aussi des mots de réassurance pour les parents comme pour les jeunes.

Vous trouverez dans ces pages un cheminement clair et progressif, pensé pour accompagner pas à pas les familles et les étudiants dans la préparation et la réussite d'une année d'échange aux États-Unis :

- **Le Chapitre 1** pose les bases : il explique les différences entre les programmes J-1 et F-1, leur fonctionnement, leurs avantages et leurs limites. Vous y trouverez également des repères concrets pour choisir le programme le mieux adapté à votre enfant.
- **Le Chapitre 2** explore en profondeur le visa F-1, un programme particulier lié aux écoles privées américaines et au formulaire I-20. Il décrit les frais, les contraintes, les bénéfices, ainsi que des conseils et témoignages pour s'y retrouver.
- **Le Chapitre 3** rassemble toutes les démarches administratives : dossier d'inscription, documents officiels, paiement SEVIS, rendez-vous à l'ambassade, déroulé de l'entretien consulaire... ainsi que des recommandations pour éviter les erreurs les plus courantes.
- **Le Chapitre 4** est consacré à la préparation du départ : apprentissage de l'anglais, santé, vaccins, médicaments, banque, carte SIM américaine, objets pratiques, budget, valises, cadeaux pour la famille d'accueil, et conseils pour le voyage. C'est un chapitre très concret, pensé comme un guide opérationnel.
- **Le Chapitre 5** aborde la vie en famille d'accueil : comprendre le rôle de la host family, s'intégrer en douceur, gérer les différences culturelles, respecter les règles du quotidien et résoudre les petits conflits du début.
- **Le Chapitre 6** plonge au cœur de la High School américaine : son fonctionnement, les cours, l'accompagnement scolaire, les clubs, les équipes sportives, le rôle du counselor et la manière dont les différences culturelles influencent la vie en classe.
- **Le Chapitre 7** s'intéresse à la vie lycéenne : le rythme scolaire, les journées type, les événements emblématiques comme le Homecoming ou le Prom, l'importance du sport, les traditions locales et la manière dont le jeune trouve sa place dans cette nouvelle vie.

- **Le Chapitre 8** explore la question du lien entre les deux rives de l'Atlantique : comment garder un équilibre émotionnel entre la famille restée en Europe et le jeune aux États-Unis, gérer le homesickness, trouver le bon rythme de communication, réfléchir à la venue éventuelle des parents, et lire des témoignages d'autres familles.
- **Le Chapitre 9** traite du retour au pays, souvent aussi déroutant que le départ : reverse culture shock, sentiment d'être "entre deux mondes", reprise de la vie familiale, réintégration scolaire, valorisation de l'expérience, et conseils pratiques pour accompagner le jeune dans cette transition.
- **Le Chapitre 10**, enfin, offre des ressources essentielles : coordonnées des organismes européens et sponsors américains, tableau récapitulatif des restrictions liées aux visas J-1 et F-1, et modèles de lettres de présentation pour la famille d'accueil.

Chaque chapitre est conçu pour être **à la fois informatif et vivant**, ponctué de témoignages, de conseils pratiques, de petits encadrés destinés aux parents et aux jeunes.

Mon objectif en écrivant ce guide est simple : **accompagner les familles et les futurs étudiants d'échange dans la préparation d'une expérience qui changera leur vie.**

Aider les parents à organiser sereinement cette année si déterminante pour l'avenir de leur enfant, et offrir aux lycéens une **vision claire, concrète et réaliste** de ce qui les attend de l'autre côté de l'Atlantique.

Car une année d'échange réussie repose sur **la chance d'un bon placement** et sur la **préparation, la compréhension et l'ouverture d'esprit**.

Pourquoi j'ai écrit ce livre ?

J'ai choisi d'écrire ce guide parce que j'aurais aimé disposer d'un tel ouvrage lorsque mes deux fils sont partis étudier aux États-Unis : l'un en programme J1 dans une famille d'accueil, l'autre en programme F-1 dans un internat sportif. Deux expériences très différentes, vécues deux années consécutives, qui ont changé le quotidien de notre famille autant qu'elles ont transformé nos enfants.

Auparavant, je m'étais rarement projetée dans l'idée de laisser partir l'un de mes enfants vivre à l'étranger pendant une année entière. Ce n'était pas un sujet dans notre famille. Et puis, un jour, l'un de mes jumeaux nous en a parlé.

Il a toujours eu beaucoup d'autonomie. Pour sa première colonie à six ans, il a voulu apprendre à faire du voilier. Nous habitons à la montagne. Il est donc parti à 700 kilomètres de notre maison. Il voulait « explorer le monde ». C'est ainsi que quelques années plus tard, à quinze ans, il a préparé un apéritif avec sur l'écran de la télévision un projet soigneusement préparé ! Sur un PowerPoint, il nous a expliqué pourquoi il aimerait partir étudier un an aux États-Unis. Avantages, budget, organismes, scolarité... Il avait pensé à tout. Son père a salué sa maturité. Pour ma part, j'ai ressenti l'inquiétude qu'éprouvent certaines mamans : l'Atlantique entre nous, la langue, l'inconnu... WHAT ?!

J'ai demandé du temps pour réfléchir. Je trouvais cela trop tôt, trop loin, trop risqué. Et puis, en repensant aux années de confinement et à tout ce que les adolescents avaient traversé, j'ai commencé à voir son projet autrement : comme une chance, une ouverture, une manière d'apprendre à grandir différemment.

Trois semaines plus tard, j'ai donné mon accord pour cette aventure américaine.

Son année a été parfois difficile mais elle a été fondatrice. Il a connu des difficultés, beaucoup de moments de joie, une autre façon d'apprendre, des découvertes, des ajustements. Et nous aussi, à distance, avons dû apprendre à accompagner autrement.

Dix mois plus tard, il était de retour. Je pensais que l'aventure s'arrêterait là. Mais à peine un mois plus tard, son frère jumeau a été repéré par un coach de basket qui lui a proposé une année en sport études en Floride. Cette fois, il s'agissait d'une école privée, d'un internat, d'un visa F-1, et des démarches entièrement à notre charge, sans aucune assistance. Là encore, il a fallu réfléchir, évaluer, décider. Et finalement, lui aussi est parti.

Ces deux expériences nous ont plongés dans deux mondes distincts : celui de la famille d'accueil, des règles et des traditions américaines, puis celui de l'internat international, exigeant, intense, très structuré. Deux réalités complémentaires, qui m'ont permis de comprendre en profondeur les programmes J-1 et F-1, leurs forces, leurs limites, leurs différences concrètes au quotidien.

Depuis, les États-Unis occupent une place importante dans notre vie. Nous y séjournons plusieurs mois par an. Nous y avons tissé des liens, observé les fonctionnements scolaires, familiaux, administratifs. A force d'échanges avec d'autres parents francophones notamment via un forum d'entraide que je fréquente depuis quatre ans j'ai constaté combien les interrogations se ressemblent.

Les mêmes peurs, les mêmes confusions, les mêmes hésitations, les mêmes soucis, les incompréhensions... et ces moments exceptionnels !

C'est de là qu'est née l'idée de ce guide.

Il ne s'agit pas d'un livre théorique, mais d'un outil pratique, structuré, concret, qui rassemble tout ce que j'aurais aimé savoir avant de dire oui. Un guide destiné autant aux parents qu'aux jeunes eux-mêmes. Un livre qui explique sans dramatiser, qui prépare sans inquiéter, qui donne des repères pour que cette grande aventure américaine soit « la meilleure année » de leur vie comme le disent souvent les étudiants.

Je ne prétends pas détenir toutes les réponses. Je partage dans ces pages ce que l'expérience nous a appris : les aspects administratifs, les réalités du quotidien, les différences culturelles, les pièges à éviter, les bonnes questions à se poser, et surtout, l'impact humain profond et durable qu'une telle année peut avoir

Si ce livre parvient à accompagner une famille dans ce moment décisif, à apporter un peu de clarté, de confiance et de sérénité, alors il aura rempli sa mission. De parent à parent, voici tout ce que j'aurais aimé lire avant de dire :

« Oui, tu peux partir. »