



FORMATION AIDE À DOMICILE

La tâche principale d'une aide à domicile est de s'occuper des enfants. Vous travaillerez entre 20 et 45 heures par semaine. Les familles d'accueil doivent respecter ces heures de travail et vous donner la possibilité de suivre un cours de langue et d'avoir du temps libre pour profiter pleinement de votre expérience de vie à l'étranger.

A cet effet, Vous serez considérée en tant que membre supplémentaire de la famille d'accueil, aider avec de petites tâches ménagères comme mettre la table, vider le lave-vaisselle ou s'occuper des animaux domestiques en cas de besoin.

Mais en quoi cela consiste-t-il ?

I- Fonctionnement de la garde d'enfants à domicile

Comme son nom l'indique, la garde d'enfants à domicile est un mode de garde régulier qui a lieu au domicile des parents. Une nourrice ou nounou, également appelée auxiliaire parentale, ne peut les garder qu'au domicile des parents ou d'une autre famille en cas de garde partagée.

Généralement, les enfants sont gardés avec un ou deux autres enfants. Dans certains cas, 4 enfants peuvent être gardés ensemble.

L'aide à domicile peut également rendre d'autres services comme s'occuper de déposer les enfants à l'école et d'aller les chercher. Elle peut également préparer les repas quotidiens pour décharger les parents.

Les horaires de garde sont très étendus puisque vous vivez au sein de la famille, certes les parents pourront prendre le relai en fin de soirée afin que vous vous reposiez. Mais, il est possible que souvent vous gardiez les enfants en soirées, les nuits et même les weekends si vos conditions de travail vous le demandent. Ce mode de garde s'adapte donc aux métiers ayant des horaires atypiques tout en respectant un équilibre vie privée / vie professionnelle.

Dans le cas d'un mode de garde à domicile, les parents sont les employeurs directs. Ils vont donc déclarer l'emploi et le salaire de leur aide a domicile.

Pour pouvoir répondre aux besoins de chaque famille, nous adaptons notre service de garde d'enfants à domicile pour qu'il soit le plus personnalisé possible. Pour un besoin ponctuel ou régulier, des prestations sur-mesure, adaptées à un rythme et à des besoins spécifiques

Classification

La garde d'enfants à domicile de moins de 3 ans

Vous serez amenées à réaliser une garde d'enfants de moins de 3 ans, a cet effet, en l'absence des parents, votre tâche serait de vous charger de tous les gestes du quotidien, de l'hygiène à l'éveil de bébé :

- préparer les biberons et les repas en respectant vos consignes**

- organiser des activités et jeux qui participent activement au développement de bébé**

- prévoir des sorties diverses comme au parc ou à la piscine**

- assurer les soins quotidiens : changer les couches, faire prendre le bain,**

La garde pour les plus de 3 ans

Pour une garde à plein temps, si l'enfant est scolarisé vous devez organiser un planning en prenant soin des enfants jusqu'au retour des parents à la maison et aussi s'ils sont présents.

Votre tâche consisterait à :

- rentrer avec les enfants à la maison après l'école
- préparer le goûter, l'occasion de faire une pause et de parler la journée
- préparer des ateliers créatifs : cuisine, bricolage, modelage, ...
- pour les plus grands, vous pourrez peut être aider aux devoirs
- S'occuper de la toilette du soir et les mettre en pyjama
- Et enfin au retour des parents, vous devez faire le débriefing de la journée aux parents

II- HYGIÈNE

Les Tâches ménagères

À côté de la garde d'enfants, les travaux domestiques légers font également partie des tâches d'une aide à domicile. En règle générale, les tâches ménagères comprennent toutes les activités liées aux enfants de la famille d'accueil . Cela signifie concrètement que, selon l'âge des enfants, vous aiderez par exemple à ranger leur chambre.

Tâches ménagères auxquelles vous pourrez contribuer :

- Vaisselle : faire la vaisselle manuellement ou remplir le lave-vaisselle et le faire tourner, sécher et ranger la vaisselle propre
- Cuisine : tenir la cuisine de façon qu'elle soit propre et rangée, de même pour la salle de bain et les espaces de vie commune

- Linge : faire les lessives (lavage, séchage), plier les vêtements des enfants et les ranger
- Repassage : repasser des vêtements
- Chambre des enfants : rangement, nettoyage (poussières, balai, serpillière)
- Faire les lits des enfants
- Courses : faire des courses d'appoint
- Poubelles : les sortir et les vider
- Animaux : s'occuper des animaux domestiques (les sortir, les nourrir, faire la litière, etc.)
- Ménage général : ceci n'est pas une tâche quotidienne, mais le Au pair peut aider ponctuellement au nettoyage : balayage, poussières, aspirateur, serpillière, etc

Il va de soi que vous serez responsable de ranger et nettoyer votre propre chambre et, s'il en a une, votre propre salle de bain. Il faut également que vous vous assuriez que toute autre pièce utilisée pour vos propres besoins (p.ex. la cuisine, salle de bain ect) soit propre et en bon ordre.

Au cas où vous vous occupez d'un enfant, vous ne devez pas assumer trop de tâches supplémentaires pendant cette période. Pour toutes les tâches effectuées, il est important que le montant d'heures de travail ne dépasse pas le maximum autorisé. Le volume de travail et la nature des tâches peuvent différer selon les besoins de la famille et en fonction de l'âge des enfants. En règle générale, vous serez considérée comme un membre de la famille pour une durée déterminée et, en tant que tel, vous êtes censée aider dans le ménage comme tout autre membre de la famille.

Conseils sur les tâches à accomplir :

- Il est utile de s'accorder sur les tâches à effectuer avant le début de votre séjour. Pour ce faire, découvrez les questions les plus importantes qu'on pourrait vous poser ([annexe 1](#))

- Demandez explicitement par écrit les tâches à accomplir et signez ensemble un contrat afin d'éviter tout malentendu. ([Annexe 2](#))
- Nous vous conseillons également de reprendre toutes les tâches assignées dans un emploi du temps détaillé.

Voici à quoi ressemble une journée type en tant que aide a domicile :

Heure	Tâches
7:00	Réveiller les enfants Préparer le petit-déjeuner Les aider à se brosser les dents Les habiller
8:00	Déposer les enfants à l'école
Matin	Ranger la cuisine Charger le lave-vaisselle Ranger la chambre des enfants (ranger les jouets dans les boîtes, faire leur lit, plier les vêtements et les ranger dans l'armoire). Faire les courses pour le dîner Cours de langue
15:00	Chercher les enfants à l'école

16:00	Amener Anna au cours de natation
17:00	Aller chercher Anna à son cours de natation
18:00	Dîner Ranger la cuisine Remplir/vider le lave-vaisselle
19:00	Mettre les enfants au lit

Rappelez-vous que ceci n'est qu'un exemple d'emploi du temps, chaque famille d'accueil à des besoins différents et peut adapter l'emploi du temps en fonction de ceux-ci. Discutez à l'avance de ce qui est demandé de votre présence, afin que vous sachiez comment se déroule la routine dans la maison et que vous puissiez effectuer vos tâches en conséquence.

III- ACTIVITÉ D'ACCOMPAGNEMENT (Gardes, Promenades)

La promenade est vitale ,et pour les enfants mais aussi pour "nounou" cela vous permettras de vous détendre et de changer d'air ainsi que de vous défouler et vous débarrasser de toutes les énergies accumulées au cours de la journée.

En effet, la sortie au jardin est un moment d'amusement et de découvertes. Véritable bouffée d'air pour les enfants, elle peut vite se transformer en cauchemar pour les adultes. Pourtant, des astuces peuvent vous aider à faire de ce temps un moment de qualité pour l'enfant et pour vous-même. Découvrez nos conseils pour une sortie au parc sereine !

- **Préparer la sortie au parc**
- **La sortie au parc : un moment de découvertes**
- **Les risques en été**
- **Les risques en hiver**
- **Les risques naturels**
- **Anticiper le départ**

Préparer la sortie

Quoi de pire que d'arriver au parc et d'avoir oublié le change ou les mouchoirs ? Avant de partir au parc ou en promenade, il est important de préparer un sac à langer avec tout le nécessaire : change, couches, eau, kit de secours (pansements, compresses, désinfectant), biberon (si la sortie tombe à l'heure du repas), mouchoirs. Sans oublier le doudou ! Si la sortie au parc est le moment de ne penser à rien d'autre qu'à s'amuser et à explorer, il peut être bien vu de prendre le doudou dans le sac pour rassurer l'enfant en cas de petit bobo ou de coup de mou.

Avant de partir, pensez également à habiller l'enfant en fonction de la météo et de prévoir les accessoires adéquats. En été, on n'oublie pas la crème solaire indice 50, le chapeau et les lunettes de soleil. En hiver, on prend plutôt des gants, un bonnet et une écharpe !

Un moment de découvertes

En arrivant au parc, les enfants sont impatients d'aller jouer et de courir. Pourtant, il est important de leur **rappeler les consignes**. Par exemple en leur expliquant jusqu'où ils ont le droit d'aller, les limites que vous avez fixées par rapport au toboggan (il peut monter par le toboggan si personne n'est en train de descendre).

Les plus grands seront heureux de pouvoir se déplacer comme ils veulent. On oublie souvent les tout-petits, qui restent parfois dans la poussette. Pourtant, dès son plus jeune âge, **le bébé a besoin de se mouvoir et de se sentir libre de ses mouvements**. C'est pourquoi, si le temps le permet, vous pouvez **installer le bébé au sol, sur une couverture**. Cela lui permet de **développer sa motricité**. Évidemment, s'il fait 3 degrés, il sera bien mieux au chaud.

Mais s'il est éveillé, n'hésitez pas à le retirer de la poussette pour le prendre dans vos bras, debout en marchant ou en vous asseyant sur un bain. Il pourra profiter de l'environnement qui l'entoure.

Toute sortie présente des risques. **Mais ce n'est pas pour autant qu'il faut s'empêcher d'aller dehors**. En anticipant les risques et en ayant conscience, la sortie au parc sera un moment de plaisir pour petits et grands.

Les risques en été

En été, et même dès les premiers rayons du soleil, il est important de **protéger les enfants**. L'exposition au soleil a des conséquences non négligeables pour les tout-petits.

Pour éviter les coups de soleil, néfastes à cet âge (et même à l'âge adulte d'ailleurs), l'application régulière d'une crème solaire indice 50 et le port d'un chapeau et de lunettes de soleil est primordial. Parfois, les enfants ont

tendance à vouloir les retirer. Il faudra **veiller à leur expliquer que c'est important et leur remettre à chaque fois.**

Aussi, proposez à l'enfant de **boire très régulièrement.** Les petits ne savent pas toujours comment dire qu'ils ont soif. D'ailleurs, pris dans leurs activités, ils peuvent même oublier qu'ils souhaitent boire. Une petite **pause régulière à l'ombre avec un peu d'eau** leur fera le plus grand bien et évitera la déshydratation.

Évidemment, vous éviterez les sorties au parc entre 12h et 16h, les heures les plus chaudes.

Bien souvent, pour éviter d'exposer les bébés au soleil, on place un linge où une couverture sur la poussette. Cette pratique, bien qu'elle parte d'une bonne attention, est en réalité **très dangereuse.** Les enfants, à l'abri sous la couverture, se retrouvent finalement dans **une étuve qui peut atteindre jusqu'à 5 degrés de plus que l'air extérieur.**

En cas de fortes chaleurs, cela peut donc être très dangereux. Préférez l'usage d'**une ombrelle orientable, qui permettra de protéger bébé du soleil tout en laissant circuler l'air.**

Les risques en hiver

Au contraire, lorsqu'il fait froid, il est nécessaire de **bien couvrir les enfants.** Faites comme pour vous, en ajoutant une ou deux couches supplémentaires aux enfants qui ne marchent pas. En effet, les bébés dans les poussettes restent immobiles dans le froid, alors que nous, adultes, marchons et poussons la poussette. Les bébés peuvent présenter une hypothermie lorsqu'ils ne sont pas assez couverts. Pensez à bien couvrir leurs extrémités avec un bonnet, des gants et des chaussettes épaisses.

Les bébés qui n'ont pas de chaussures pourront porter 2 paires de chaussettes. Sans oublier l'écharpe ! Une couverture ne sera pas superflue et les gardera bien au chaud.

Les risques naturels

Forcément, dans la nature, il y a beaucoup de choses inconnues et très attractives pour l'enfant. À l'âge de tout mettre à la bouche, il faudra porter une attention particulière aux cailloux, aux plantes, etc. Certains petits éléments sont très dangereux pour leur risque d'étouffement. D'autres, comme les plantes, présentent un risque toxique lorsqu'elles sont ingérées. Restez vigilant et **en cas d'ingestion, contactez les secours ou le centre antipoison au plus vite.**

Les petites bêtes sont nombreuses dans la nature ! Moustiques, taons, abeilles, guêpes... autant d'insectes susceptibles de venir piquer les enfants. **Prévoyez de quoi soigner l'enfant en cas de piqûre.**

Anticiper le départ

Imaginez : vous êtes en pleine promenade avec un ami, vous discutez, vous plaisantez. Bref, vous passez un bon moment. D'un coup, quelqu'un vient vous voir et vous dit : « on y va, dépêche-toi ». Il y a fort à parier que vous souhaitiez prolonger ce moment agréable que vous êtes en train de vivre.

Pour les enfants, c'est la même chose, en pire ! **Les petits n'ont pas la capacité de gérer leurs émotions comme les adultes. C'est scientifique, leur cerveau est encore trop immature pour cela.** Afin d'éviter la colère de l'enfant, il est donc indispensable d'**anticiper le départ du parc.**

Prévenez-le régulièrement : « Tu peux jouer encore un peu, mais on part dans 15 minutes ». Recommencez 10 minutes puis 5 minutes avant le départ. L'enfant n'a pas de notion de temps, mais il comprendra que le départ est proche. Cela ne l'empêchera pas forcément de manifester sa

colère ou sa tristesse de terminer cette sortie au parc, mais ses émotions seront moins débordantes car il aura anticipé ce moment.

IV- ACTIVITÉS D'ANIMATION ET LOISIRS (JEUX D'EVEIL, DE SOCIÉTÉ, LECTURES)

Vous êtes aide à domicile, vous passez probablement une bonne partie de vos journées avec des enfants. Voici **15 idées d'activités ludiques à proposer aux enfants** pour les garder loin des écrans.

LES ACTIVITÉS CALMES

Avant le coucher ou après une expérience un peu trop stimulante, les enfants ont bien besoin d'un moment un peu plus calme. Pour les aider, organisez plutôt des activités demandant patience et concentration

1. FAIRE UN JEU DE CONSTRUCTION

Les **blocs de construction** sont des jouets très polyvalents qui permettent aux enfants de développer leur créativité, leur patience et leur motricité. Blocs en bois, blocs en plastique, etc. De nombreuses options sont possibles !

Construisez avec eux tout ce qui leur passe par la tête : une ville, une maison, une tour, un camion, etc.

2. FAIRE UN PUZZLE

Que ce soit en mode “DIY” ou en utilisant un **puzzle** tout fait acheté dans le commerce, c’est une activité qui plaira aux plus petits comme aux grands ! Pour fabriquer rapidement un puzzle, utilisez une image que vous découperez ensuite en plusieurs morceaux. L’enfant devra le reconstituer et lui redonner sa forme d’origine.

3. RANGER LES JOUETS

Remettre les jouets et les livres à leur place peut être une activité calme et amusante pour les plus jeunes. Demandez aux enfants de les trier par taille, par couleur ou par thème par exemple. En plus de remettre la maison en ordre, ils travaillent sa concentration et seront fiers de leur travail bien fait.

LES ACTIVITÉS CRÉATIVES

Voici quelques idées d’activités à proposer aux enfants pour leur permettre d’utiliser leur imagination et développer leur créativité.

4. FAIRE DE LA PEINTURE OU DU COLORIAGE

Si vous avez quelques feuilles blanches et **des crayons, ou même des pinceaux et de la peinture**, installez les enfants confortablement sur une table et laissez-les utiliser leur imagination. Vous pouvez faire du dessin libre, utiliser des livres de coloriage ou tout simplement **imprimer des modèles**

5. FAIRE DE LA PÂTE À MODELER

Afin de faire travailler leur motricité fine et leur créativité, donnez de la **pâte à modeler** aux enfants pour qu'ils puissent créer des personnages, des objets, des bâtiments, etc. Si vous n'en avez pas, vous pouvez **la fabriquer facilement vous-même** avec de la farine, du sel, du bicarbonate de soude, de l'huile, de l'eau et des colorants alimentaires.

La **pâte à sel** est également une activité qui plaît énormément aux enfants. Fabriquez-la en deux temps, trois mouvements en mélangeant un verre de sel fin avec un verre d'eau tiède, 2 verres de farine et des colorants alimentaires dans un bol jusqu'à obtenir une pâte malléable.

6. FAIRE DE L'ORIGAMI

L'**origami** est accessible pour tous les niveaux et peut être adapté en fonction de l'âge des enfants. Fabriquer des objets et des animaux en papier leur permet de travailler leur créativité et leur motricité fine. L'avantage, c'est qu'en guise de matériel, il ne faut que du papier !

LES ACTIVITÉS PHYSIQUES

Si les enfants ont besoin de se dépenser, voici quelques idées d'activités à faire pour qu'ils puissent dépenser leur énergie débordante de manière *fun* et ludique.

7. FAIRE DE LA CORDE À SAUTER

La **corde à sauter** est une activité de motricité globale ayant de nombreux bienfaits pour vos enfants. Accessible autour de 5-6 ans, c'est une activité physique excellente pour l'endurance et la coordination. En fonction de leur niveau, ils peuvent **se lancer des défis**, comme sauter le plus longtemps possible sans s'arrêter, ou faire un maximum de tours en un temps donné.

8. JOUER DANS LES FEUILLES

L'automne est bien installé ? Les **tas de feuilles** qui envahissent les rues sont de superbes terrains de jeux ! Les enfants peuvent sauter dedans et les lancer dans les airs.

9. ALLER SE BALADER

La simplicité est parfois la meilleure option ! Une **petite balade** dans le quartier, dans un parc ou dans la forêt permet aux enfants de se dépenser et d'explorer leur environnement. Pour également travailler leur agilité, leur coordination et leur équilibre, encouragez-les à gravir des collines, à sauter par-dessus des cailloux et à se tenir en équilibre sur des souches.

10. FAIRE DU VÉLO

Que ce soit un **tricycle, une trottinette, ou un vélo** avec ou sans roues d'entraînement, c'est une excellente activité pour que les enfants se dépensent tout en travaillant leur équilibre.

ACTIVITÉS DIVERSES

Voici quelques autres idées d'activités *fun* à faire avec des enfants.

11. SE DÉGUISER

Aidez les enfants à se transformer en super-héros ou en personnages de films grâce à des **déguisements**. Si vous n'en avez pas, vous pouvez être créatif et utiliser les vêtements que vous avez à la maison.

12. JOUER À CACHE-CACHE

Le **jeu de cache-cache** est un grand classique, mais qui amuse toujours les enfants ! Et si vous n'avez qu'un seul enfant à charge, cachez des peluches que l'enfant pourra retrouver

13. FAIRE UNE CHASSE AU TRÉSOR

Dans le même genre que le jeu de cache-cache, vous pouvez rédiger une **liste de choses à trouver à travers la maison et/ou le jardin** et la donner aux enfants qui devront partir à la chasse ! Si vous avez plusieurs enfants à charge, le premier qui trouve toute la liste a gagné.

14. FAIRE UN PIQUE-NIQUE

Transformez un simple déjeuner en activité fun pour les enfants : **organisez un pique-nique** au parc, dans le jardin ou même dans le salon. Sortez le grand jeu : préparez des sandwiches et des snacks avec les enfants et installez une couverture par terre pour manger.

15. FAIRE DE LA PÂTISSERIE

Les enfants sont capables de nous aider à **faire de la pâtisserie** dès leur plus jeune âge, même si bien évidemment, il faut adapter les tâches qu'ils font à leur âge. C'est une activité qui permet de passer de bons moments de partage et de convivialité, mais aussi de booster leur autonomie, leur estime de soi, leur curiosité et leur sens du goût.

ANNEXE 1

Conditions d'accueil d'aide a domicile :

- Pourquoi as-tu décidé de devenir aide a domicile ?
- Es-tu déjà venu(e) au Etat-UNIS et as-tu pu déjà faire un peu connaissance avec les coutumes et habitudes d'ici ?
- Qu'attends-tu de ton séjour ?
- Es-tu prêt(e) à partir en vacances avec nous et à t'occuper des enfants pendant ce temps ?
- Possèdes-tu un permis de conduire valable dans au USA ?
- As-tu une bonne maîtrise de la route ?
- À quelle fréquence aimerais-tu rentrer chez toi ?
- Qu'aimerais-tu faire ici comme activités ou rencontres ?
- Es-tu prêt(e) à effectuer les petites tâches ménagères de la vie quotidienne ?
- Quels plats peux-tu cuisiner pour les enfants ?
- Si tu es végétarien(ne), cuisineras-tu quand-même de la viande pour les enfants ?

Expérience dans la garde d'enfants :

- Aimes-tu les enfants ? As-tu déjà **gardé des enfants** ?
- Quel âge avaient les enfants que tu as gardés ?
- As-tu déjà gardé des enfants pendant un certain temps ?
- As-tu déjà travaillé en tant que nounou?
- Si oui, as-tu des **références** relatant ces expériences ?

Le quotidien avec les enfants :

- Peux-tu les aider dans leurs devoirs ?
- Imagine que tu as deux heures à passer avec les enfants : qu'est-ce que tu ferais avec eux ?
- Que ferais-tu s'il arrivait qu'ils ne t'obéissent pas ?

Questions sur votre personnalité

- Qu'aimes-tu manger ?
- As-tu des allergies ?
- Es-tu quelqu'un qui aime prendre des responsabilités ?
- Comment te décrirais-tu ? Quels sont tes défauts et tes qualités ?
- Quels hobbies as-tu ?
- Y a t-il quelque chose que nous devrions savoir d'important sur toi ?
- Est-ce que tu fumes ?
- Aimerais-tu plutôt partager de manière intense notre vie familiale ou as-tu besoin de plus de liberté et de temps pour toi ?
- Ta famille et tes amis te soutiennent-ils ?

- As-tu un petit copain / une petite copine ?
- Te soutient-il / elle lors de ton séjour au pair ?
- Avez-vous parlé de comment vous ferez pour gérer la situation ?
- Aimerais-tu que ta famille / ton copain / tes amis viennent te rendre visite ?

Si vous avez des animaux domestiques :

- Aimes-tu les animaux ?
- Es-tu prêt(e) à promener notre chien / donner à manger à notre chat

ANNEXE 2

Lors de la signature du contrat, vous devez vous assurer que toute ces information y figure

Conditions générales du séjour :

- Durée du séjour : précisez la durée du séjour.
- Langue : indiquez la langue que la nounou parlera au sein de la famille d'accueil.
- Date de début : date à laquelle vous commencerez votre séjour.

Responsabilités de la famille d'accueil et du jeune au pair :

- Informations sur la famille : inclure des détails sur les membres de la famille, en particulier les enfants (nombre et âge).
- Informations sur la maison : décrivez la maison
- Argent de poche : le montant d'argent de poche que recevra l'aide à domicile (chaque semaine, toutes les deux semaines, chaque mois).
- Temps libre et congés : décrivez le temps libre et les congés
- Assurance : notez les détails de la couverture d'assurance qui vous couvrira pendant le séjour.

Tâches du jeune au pair :

- Tâches : énumérer clairement les tâches avec la famille
- Heures de travail : définir les heures de travail hebdomadaires
- Délai de préavis : indiquez le délai de préavis requis pour résilier le contrat
- Accords supplémentaires : ajoutez tout arrangement ou accord supplémentaire entre vous et la famille d'accueil

Nos conseils pour réussir

Apprendre à communiquer

Communiquer dans une langue peut parfois sembler fastidieux, mais vous êtes venus dans ce pays pour apprendre cette nouvelle langue. Alors lancez-vous et posez des questions lorsque vous ne comprenez pas ou n'êtes pas sûr de savoir comment répondre à cette question. Demandez aux personnes que vous croisez où chez qui vous vivez de répéter, de parler plus lentement ou encore de reformuler.

Être patiente

Au début, comprendre et se faire comprendre prend du temps. Il faut être patient afin de bien s'entendre avec votre famille et passer un bon séjour. Même si la famille doit s'adapter à vous, c'est vous qui venez « perturber » leur quotidien, c'est donc à vous de faire tout votre possible pour vous adapter à leur rythme de vie. Peut-être se tromperont-ils de prénom au début mais n'en faites pas une affaire personnelle et laissez-vous du temps.

Être ordonnée et organisée

Être ordonnée est important quand vous vivez dans une famille afin de respecter les lieux. Faut aussi organiser au mieux son emploi du temps afin de ne pas planifier des activités pendant le temps de travail

Prévoir le mal du pays

Si vous restez plus de 3 mois dans votre pays d'accueil, il est probable que vous soyez amenée à vivre un phénomène assez courant dans ce type de séjour : le mal du pays (perte d'énergie, de motivation/de joie de vivre, etc).

Le mal du pays arrive souvent une fois que la routine s'installe dans votre nouvelle vie. Préparez-vous à cette éventualité avant même votre départ afin d'être en mesure de l'identifier très rapidement s'il survient. Parlez-en à votre famille et occupez-vous le plus possible pour restreindre les effets.

Conclusion : Vous aurez parfois peur mais vous serez courageux (n'est ce pas cela la définition du courage : surmonter ses appréhensions). Sortir de sa zone de confort n'est facile pour personne et nos agences ufaap le savent ! C'est pourquoi elles accordent une importance aussi importante à l'accompagnement.

Reconnaître ses faiblesses

Lorsque l'on part à l'étranger le temps d'un séjour linguistique et culturel, il arrive parfois que l'on rencontre des difficultés et difficile de comprendre pourquoi.

En prenant du recul sur la situation vous pouvez vous rendre compte qu'il est plus difficile qu'espéré de gérer une situation, que la progression en langue prend plus de temps que vous l'imaginez - ce qui peut être frustrant.

Les personnes les plus à même de pouvoir vous aider se trouvent à priori sur place : comme votre famille d'accueil . Demandez-leur des conseils !