

septembre 2025–juin 2026

résumer de mon année + conseils

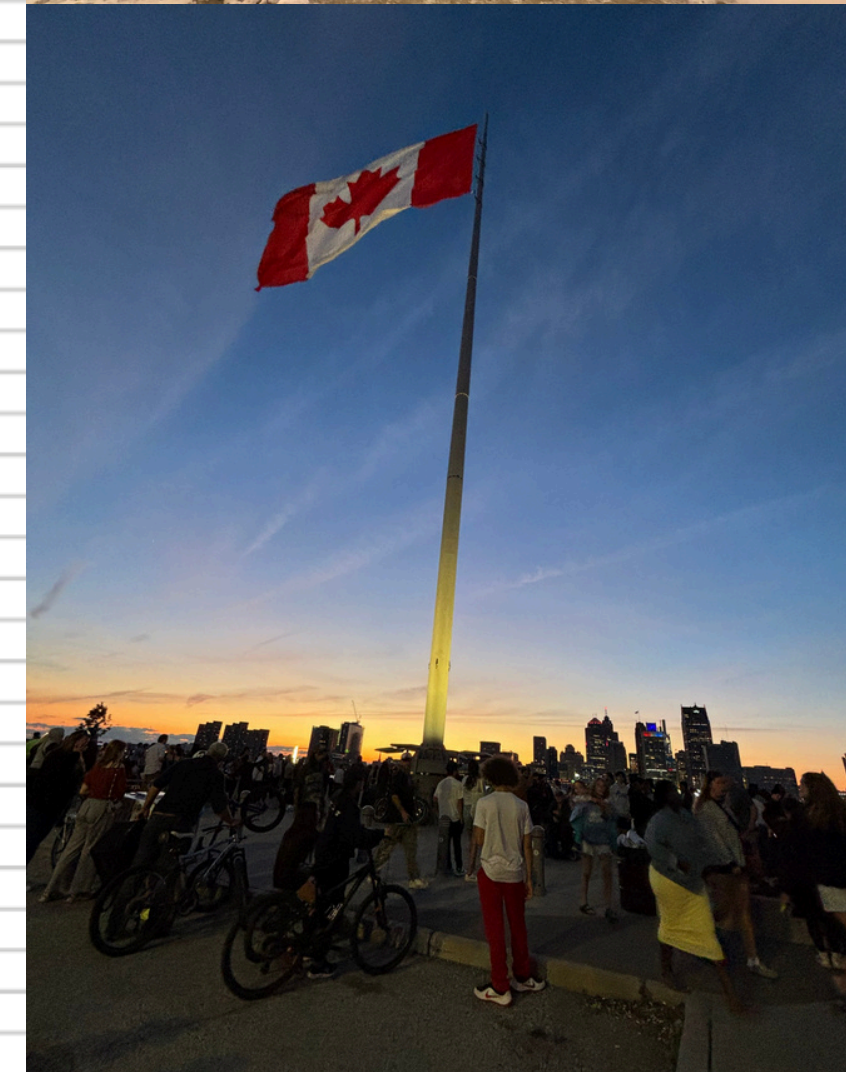


Canada

Windsor Ontario



Sophie C.



Placement

Je me suis retrouvée à Windsor avec une vingtaine d'autres Genevois. C'est une ville de taille moyenne à la frontière des États-Unis. Je vivais dans une maison à LaSalle (une ville dans la banlieue de Windsor). C'est une ville où les habitants sont en général aisés financièrement. LaSalle est considérée comme une des villes les plus "safe" du Canada, contrairement à certains quartiers de Windsor.

Ma famille d'accueil

Ma famille d'accueil était composée d'une mère et de sa fille. Au début, il y avait aussi une étudiante japonaise qui vivait avec nous, mais cela ne se passait pas très bien, donc elle a changé de famille. J'ai eu un peu de peine à m'adapter à un nouveau style de vie familiale, car celui-ci était très différent de ma famille à Genève, mais j'ai donc appris à m'adapter et à devenir plus indépendante et ouverte d'esprit. Je me suis quand même bien entendue avec elles.



Mon école



J'ai passé 10 mois à Sandwich Secondary School. Je prenais le bus scolaire jaune ;) et j'avais environ 25 minutes de trajet entre ma maison et l'école. Vu que mon école était équipée de bus scolaires, nous avions les snow days (trop de neige) et les fog days (trop de brouillard) où il n'y avait pas de bus scolaire et on pouvait donc rester chez nous au lieu d'aller à l'école. L'année est séparée en deux semestres avec 4 cours chacun et vu que mes notes ne comptaient pas pour Genève, j'ai donc pris des classes que je n'aurais pas eues à Genève : sports d'équipe, anglais, family studies, food and nutrition, puis kinesiology, personal fitness, maths, chimie. Je commençais à 8h20 et finissais à 14h15. Les cours sont vraiment simples et les profs super gentils et compréhensifs. Il y avait beaucoup d'élèves d'échange dans mon école.



Sports



Au cours de l'année scolaire, il y a trois trimestres pour les sports (juste après les cours). J'ai rejoint le cross-country (course de longue distance) au premier trimestre, j'ai rejoint un club d'athlétisme en dehors de l'école pour la saison hivernale et j'ai aussi fait de l'athlétisme avec mon école. Ayant beaucoup de temps libre, j'ai pu profiter de faire beaucoup de sport. Ces différents clubs m'ont permis de rencontrer des nouvelles personnes, de rater l'école pour des compétitions et de voyager (compétitions aux USA, Cambridge, Niagara...). J'ai aussi rencontré des coachs incroyables avec qui j'ai énormément progressé et gardé contact :) J'ai la chance d'avoir pu pratiquer le sport que je faisais aussi à Genève, mais d'une autre manière et avec des coachs très compétents. Un différent point de vue sur le sport a été très enrichissant pour moi.

Rencontres



J'ai été très bien entourée dès le début car, comme je l'ai dit avant, il y avait beaucoup de Genevois dans ma ville. Le premier jour d'école, j'ai rencontré deux filles de Neuchâtel avec lesquelles j'ai passé mes deux premiers mois. Ensuite, elles sont rentrées en Suisse et j'ai un peu regretté de ne pas avoir trop sociabilisé avec d'autres gens, mais je suis ensuite devenue amie avec un étudiant espagnol qui vivait la même situation que moi, donc nous nous sommes rapprochés très vite, de même avec deux Italiennes arrivées pour le deuxième semestre. J'ai commencé à me faire des amis en novembre et les vraies amitiés sont nées vers janvier en raison des changements de classes et des nouveaux sports et clubs que j'ai rejoint. J'ai aussi rencontré beaucoup de personnes grâce à ma sœur d'accueil qui m'incluait avec ses amis.





Points négatifs

Malgré que cette année ait été exceptionnelle et inoubliable, il y a certains points que j'aimerais expliquer pour aider les futurs étudiants d'échange.

- Ton année dépendra de plein de facteurs que tu ne peux pas contrôler (ville, école, famille d'accueil).
- Tu ne te feras pas forcément des amis dès le premier jour.
- Maintenir des relations à distance peut s'avérer compliqué (famille, amis...).
- La plupart du temps, les familles d'accueil ne te traiteront pas comme leur propre enfant (manger seul le soir, devoir faire les trajets en bus ou en Uber...).
- Les Canadiens sont très chaleureux et amicaux, mais c'est dur de créer de vraies amitiés.
- Si tu n'aimes pas l'hiver et les basses températures, ça sera un peu dur.

Conseils

- Sois le plus sociable possible, parle aux gens et sois ouvert à de nouvelles rencontres.
- Essaie d'être ami avec des Canadiens, tu seras immergé dans la vie canadienne et tu te sentiras intégré plus rapidement.
- Ne t'inquiète pas par rapport à la nourriture et à ton corps qui changera sûrement, car tout se régulera dès ton retour.
- N'appelle pas trop souvent tes parents afin d'être plus immergé dans ton expérience (une fois par semaine ou toutes les deux semaines était parfait pour moi).
- Ne rentre pas à Noël, je sais que ça peut paraître bizarre, mais le temps d'adaptation sera long au début et si tu rentres, le retour au Canada après avoir revu ta famille et tes amis peut être très compliqué (j'ai vu ma famille à Noël à Montréal et j'ai trouvé que c'était un bon équilibre entre retourner à Genève et ne pas voir sa famille du tout).
- DIS OUI À TOUTES LES OPPORTUNITÉS même si tu as la flemme, es fatigué, ne te sens pas à l'aise, n'aimes pas l'activité en question, car au final tu t'amuseras toujours plus que tu ne le penses et au pire c'est nul et ça fera une anecdote drôle à raconter.

Conseils

- Rejoins les clubs de ton école, que ce soit sportif ou d'autres activités, tu seras toujours accueilli à bras ouverts même si tu n'es pas doué pour ce sport.
- Pour t'intégrer, fais-toi un ami qui est aussi étranger et ensemble allez vers les Canadiens, c'est ce qui m'a permis de bien m'intégrer.
- Parle avec ton/ta coordinateur/trice local/e, il/elle sera toujours là pour t'aider et te soutenir dans des moments difficiles.
- Change de famille d'accueil si tu ne te sens pas bien chez eux, car je connais beaucoup de personnes dont l'année a été partiellement gâchée à cause de ça.
- Et teste tout : nouveaux sports, nourriture, traditions...
- Quand tu choisis tes classes, essaie d'être avec des gens de ton âge ou plus âgés, c'est beaucoup plus simple pour se faire des amis (grade 11 ou 12).

encore des photos...

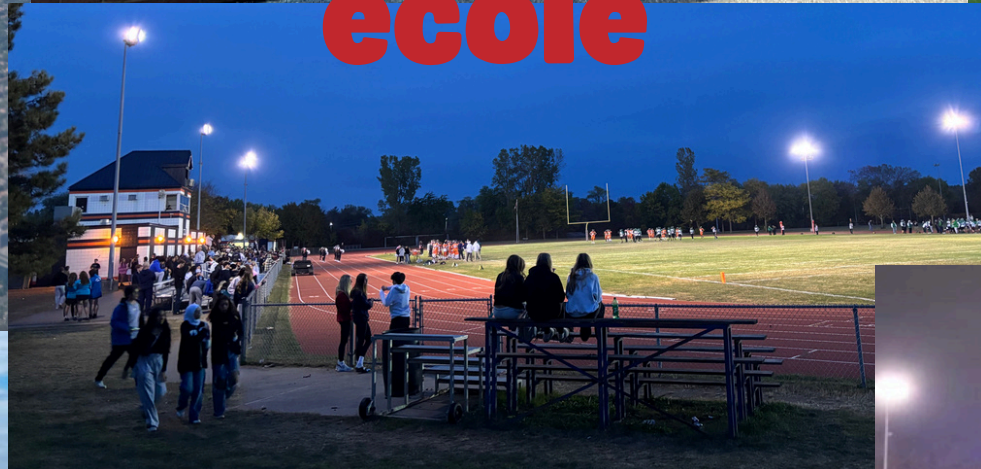
prom



Toronto



école



Montreal



amis



Conclusion

Cette expérience m'a beaucoup plus appris que ce que je pensais. Je suis devenue complètement indépendante, plus mature, et je me suis découverte moi-même. J'ai fait de superbes rencontres avec des gens venant de tous les continents. J'ai tissé de vraies amitiés et je suis allée visiter des amis dans leur pays, et d'autres vont venir visiter Genève. Cela n'a de loin pas été facile, surtout au début, mais cela nous rend plus forts. Je suis maintenant de retour à Genève, le cœur rempli de souvenirs et de magnifiques rencontres.

si tu as des questions, n'hésite pas j'y répondrai avec plaisir!

insta: sophie.cvlr

mail: sophie.cvlr@eduge.ch

