

Naima Lopes de Sousa

TÉMOIGNAGE

Canada



Welcome to Guelph!

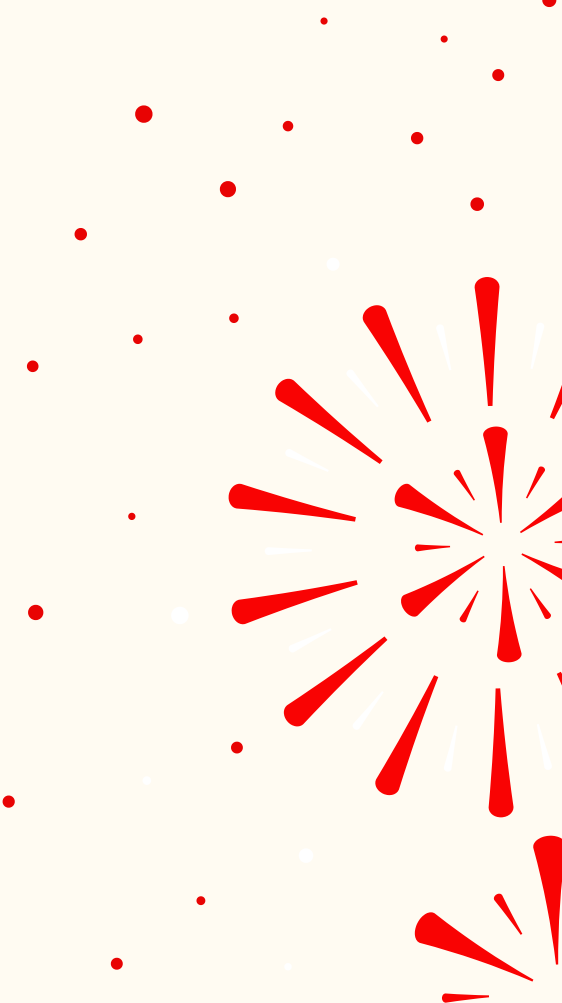
Le 27 août 2025, je suis partie pour la plus grande aventure de ma vie : Partir au Canada et y vivre pendant 10 mois. J'ai atterri dans une petite ville au sud-ouest de l'Ontario peuplée de 131 794 habitants dont une supplémentaire : MOI pendant 10 mois !





My Host Families

Pendant mon long séjour, j'ai intégré deux familles d'accueil : une pendant mes 9 mois (les Ramirez) environ et une pendant un mois (Christian et Kathy). Elles étaient très différentes, mais elles étaient tout autant adorables. J'ai pu découvrir différentes cultures. J'ai goûté à de nouvelles choses, comme des plats philippins et des spécialités suédoises, comme des plats croates et bien sûr canadiennes. Je me suis tout de suite sentie incluse dans les deux familles!



Centennial (CCVI)

J'ai passé la plupart de mes jours dans cette école : CCVI. J'ai dit bien la plupart car j'ai perdu plusieurs jours à cause de la neige... Je ne m'en suis pas plaint. Dans cette école, j'ai connu la peur du premier jour où tu ne connais personne, mais surtout les jours où j'ai rigolé, appris et rencontré des personnes qui sont maintenant très importantes pour moi. J'ai eu des cours intéressants comme cuisine, théâtre et guitare, et c'est dans ces cours-là que j'ai rencontré tous mes amis, donc ces cours ont eu une grande importance pour moi !



PROM !

J'ai eu la chance d'aller au PROM. J'ai même eu une promposal comme dans les films finalement ! C'était très amusant. On a dansé, rigolé et mangé. On a quand même dû se mettre sur notre 31, une chose que je n'avais pas faite auparavant. Je pense que c'est une activité à faire une fois dans une vie, mais ce n'est évidemment pas comme dans les films américains !



Canadian Culture

Pendant ces 10 mois, j'ai bien sûr découvert la culture canadienne. J'ai goûté la poutine. Alors, je n'ai pas détesté, mais bon, ce sont des frites et qui n'aime pas les frites ? Je n'aime malheureusement pas le sirop d'érable même après 10 mois... MAIS je suis quand même allée au festival du sirop d'érable avec une de mes familles d'accueil ! J'ai testé les fameux beaver tails et c'était excellent. C'était comme un churros aplati finalement. Je suis aussi allée voir un match de hockey. C'était l'équipe de l'université de Guelph et c'était très sympa : ils avaient gagné !! J'ai aussi vu un match de football américain, c'est un peu moins mon truc, mais c'était à faire ! Les Canadiens sont en effet adorables, ce n'est pas un mythe. Une partie de la culture canadienne est la météo. J'en ai souffert. De températures extrêmes hivernales comme -20/-30 degrés à des 30 degrés en fin juin qui ont pimenté mon expérience. Être couverte de partout avec au moins 4 couches pour juste prendre le bus car il faisait bien bien trop froid et j'arrive en cours, j'aperçois mon ami en pull. J'ignore encore comment il faisait.



Memories of this year



tips for the next exchange students

1. PACKING

- Minimum d'affaires parce que tu vas sûrement en acheter donc vraiment minimise sinon tu vas te retrouver à payer beaucoup à l'aéroport.
- Pense bien à la météo ! Il peut faire très froid comme très chaud donc il faut être prêt à tout.

3. SCHOOL

- Au Canada, il est possible de changer tes cours au début des semestres donc assure-toi de vraiment bien choisir des cours qui te plaisent ! Par exemple, moi j'ai changé mon cours d'informatique pour de la cuisine.
- Essaie d'intégrer des clubs ou des sports parce que c'est là que tu rencontres des gens plus facilement.

5. TRIP

- J'ai fait quelques trips que l'agence proposait et c'était très très sympa donc n'hésite pas à en faire : comme le ski trip par exemple !

2. HOST FAMILY

- Il faut vraiment que tu sois à l'aise avec ta famille d'accueil puisque tu y seras pendant tout ton échange. Donc si tu as des doutes ou tu ne te sens pas bien avec, parles-en à ta local coordinator.

4. RENCONTRES

- Il ne faut pas hésiter à aller vers les gens parce qu'ils ne vont pas tous aller vers toi !
- Au début c'est plus simple de rester avec des gens qui font aussi des échanges, mais ne t'accroche pas qu'à ça ! Mes plus belles rencontres étaient des Canadiens de mon école.
- N'hésite pas à accepter les sorties !



si tu as des questions,
inquiétudes, etc..
naima.lpsds@eduge.ch = email
@naima_lps = insta

Thank You!

