

Comment s'expatrier au Sénégal



UN GUIDE CONSCIENT ET
CONCRET POUR CREER UNE
VIE QUI TE RESSEMBLE

INTRODUCTION

Coucou, moi c'est Marie.

J'ai pris le temps de créer ce petit e-book pour toi, toi qui rêves peut-être de t'expatrier au Sénégal avec ta famille, ou qui sens simplement que quelque chose t'appelle ailleurs.

Ici, j'ai essayé de te partager, le plus sincèrement possible, à quoi t'attendre quand on fait ce choix-là, pour t'aider à te projeter, à y voir plus clair.

Ce guide n'est pas exhaustif. Il ne remplacera jamais tes propres recherches, ton ressenti, ton vécu sur place.

Mais il peut être une base, un point de départ pour comprendre ce que ça implique, concrètement, de s'expatrier au Sénégal.

Mon intention, ce n'est pas d'idéaliser l'expatriation. C'est de t'apporter de la clarté, si tu es dans cette période où tu questionnes, où tu ressens un appel sans encore savoir exactement quoi en faire.

J'espère que ce guide t'aidera à mettre des mots sur ce que tu ressens, et à avancer avec plus de conscience et de douceur dans ta réflexion.

AVERTISSEMENT

Ce guide est le fruit de mon expérience personnelle et de mes recherches sur la vie au Sénégal.

Il ne constitue en aucun cas un conseil juridique, médical ou professionnel.

Les informations partagées ici reflètent mon vécu et peuvent évoluer dans le temps.

Je t'invite à vérifier les informations officielles auprès des autorités compétentes pour tout ce qui relève du droit, de la santé ou des démarches administratives.

AVANT DE PLONGER DANS CE GUIDE

Oui, il y a beaucoup de choses à anticiper avant de partir au Sénégal. Et oui, ce guide est là pour t'aider à te préparer au mieux.

Mais je veux être claire dès le départ:
tu n'as pas besoin de tout faire.

On est nous-mêmes arrivés en mode "freestyle" (presque sans préparation) et ça marche. On a réajuster sur place. On a trouvé les contacts, on s'adapte, on a créé notre vie à partir de là. Et on s'en sort très bien.

Ce que je veux dire, c'est que si l'appel est vraiment là, **venir c'est déjà la première étape.** C'est la décision la plus importante.

Se préparer avec ce guide?

C'est juste s'épargner de vrais galères après. C'est rendre les choses plus fluides. C'est arriver avec une roadmap au lieu de complètement improviser. Mais c'est loin d'être obligatoire.

La vraie vérité: tout est gérable.

Les papiers, les écoles, l'argent, les contacts, il n'y a rien que tu ne pourras pas régler une fois sur place. C'est juste que ça prend du temps et de l'énergie si tu ne l'as pas anticipé.

Ce guide te fait gagner du temps.

Et surtout, mieux vaut ne pas voir ça comme une montagne, parce que c'est vraiment en faisant qu'on apprend.

Alors utilise ce guide comme une aide, un support, une main pour te guider. Mais ne te laisse pas paralyser par la checklist. L'aventure commence quand tu dis oui. Le reste suit.

AVANT MÊME DE PARLER DE PAPIERS : ÉCOUTER L'APPEL

Souvent, l'envie de partir ne commence pas par une destination.

Elle commence par un **décalage**.

Une sensation que le rythme du quotidien
ne respecte plus ton corps.

Que la vie "normale" demande trop.

Que le **temps, l'énergie** et la **présence**
sont constamment tirés ailleurs.

Ce guide s'adresse à celles et ceux qui sentent
que **quelque chose d'autre est possible**,
sans forcément encore savoir quoi, ni comment.

S'expatrier, c'est parfois répondre à un **appel intérieur**
devenu trop fort pour être ignoré.

C'est **ressentir le besoin de se reconnecter à l'essentiel**.

D'aller vers un endroit plus proche de la nature.

De ralentir.

C'est aussi, pour beaucoup de familles,
l'envie **d'offrir à ses enfants un cadre de vie**
avec plus de présence, plus de qualité,
et un quotidien plus aligné avec leurs besoins.

POURQUOI LE SÉNÉGAL?

Le Sénégal est une terre qui transforme.

En tout cas, moi, il m'a profondément transformée. C'est ici que je me suis reconnectée à mon énergie féminine.

À mon rapport au temps.

À la patience.

Aux relations humaines.

À la place de la nature.

À la vie collective.

Vivre au Sénégal, c'est avant tout accepter de changer de perspective.

Ce que tu croyais normal en Europe ne l'est plus forcément ici. Et inversement.

Par exemple, en Europe, on a tendance à remplir nos journées à ras bord.

Tout est calé, planifié, minuté.

On enchaîne les choses sans vraiment respirer.

Ici, au Sénégal, ce fonctionnement-là ne tient pas longtemps.

Il faut accepter que le temps fonctionne autrement.

Prévoir une chose importante dans la journée.. et considérer que c'est déjà très bien.



Au début, ça peut déstabiliser.
Mais avec le temps, ça apprend énormément.
À relativiser.
À lâcher le contrôle.
À développer une vraie forme de résilience.

La culture sénégalaise, et plus largement
africaine, a un rapport au temps très différent
de celui qu'on connaît en Europe.
Et c'est important
d'en être consciente avant de s'installer... :)
Il y a aussi le rapport aux autres.
Ici, on réapprend à communiquer.
À saluer.
À prendre le temps du lien.

En Europe, il est courant de passer à côté
des gens sans se regarder.

Ici, dire bonjour est essentiel.
Dans la rue, dans les boutiques, dans le quartier.
C'est un pays très chaleureux,
très tourné vers l'échange.

Ça demande une certaine présence.
Une ouverture.
Et parfois une "batterie sociale"
un peu plus sollicitée.

Mais en retour, il y a énormément de simplicité,
de sourires, de conversations spontanées.

Le Sénégal ne se raconte pas complètement.
Il se vit.



VENIR AVANT DE DÉCIDER

Avant toute décision d'expatriation,
il est vraiment important de venir sur place.
Pas seulement pour quelques jours de vacances.
Mais pour **ressentir le quotidien.**

Faire les courses.

Circuler.

Observer.

Discuter avec les gens.

Vivre le rythme réel de la vie ici.

Idéalement, venir plusieurs semaines,
parfois même quelques mois, si c'est possible.

Parce que le Sénégal ne se comprend pas
uniquement avec la tête.

Il se ressent dans le corps.

La chaleur.

Le vent.

L'humidité selon les saisons.

Les temps de déplacement.

Les bruits.

L'énergie des lieux.

Tout ça fait partie de l'expérience.

POURQUOI C'EST INDISPENSABLE

Venir avant de décider permet de :

- sortir des fantasmes (positifs comme négatifs)
 - comprendre le rythme réel
 - sentir si ton corps se sent bien ici
 - observer comment vivent les familles
- voir si tu te projettes vraiment dans ce quotidien

Le Sénégal se vit.
Et chaque ressenti est légitime.

Ce qui est juste pour l'un
ne l'est pas forcément pour l'autre.



LE QUOTIDIEN, TRÈS CONCRÈTEMENT

Venir avant de décider, c'est aussi **tester
des choses simples, mais essentielles.**

Par exemple :
faire ses courses.

Si tu as une démarche consciente
dans ton alimentation, si tu cherches
des produits frais, de saison,
voire bio, c'est important de savoir
que le Sénégal évolue
énormément à ce niveau-là.



Il y a de plus en plus de producteurs locaux.

Des maraîchers.

Des circuits courts.

Des initiatives autour de l'agriculture naturelle et bio.

On mange beaucoup en fonction des saisons.

On apprend à faire avec ce qui est là.

Et ça change profondément le rapport à l'alimentation.

Mais ça demande aussi de connaître les bons endroits,

les marchés,

les contacts,

les habitudes locales.

MARAÎCHERS LOCAUX/BIO

ASD Dakar : 78 138 86 43

Personnellement je commande principalement mes fruits et légumes chez eux et ils livrent tous les mardis à notre école. Ils livrent donc sur la Petite Côte.

La Calebasse Verte ; 76 248 34 08

Passion Nature : 77 569 53 28

77 569 88 59

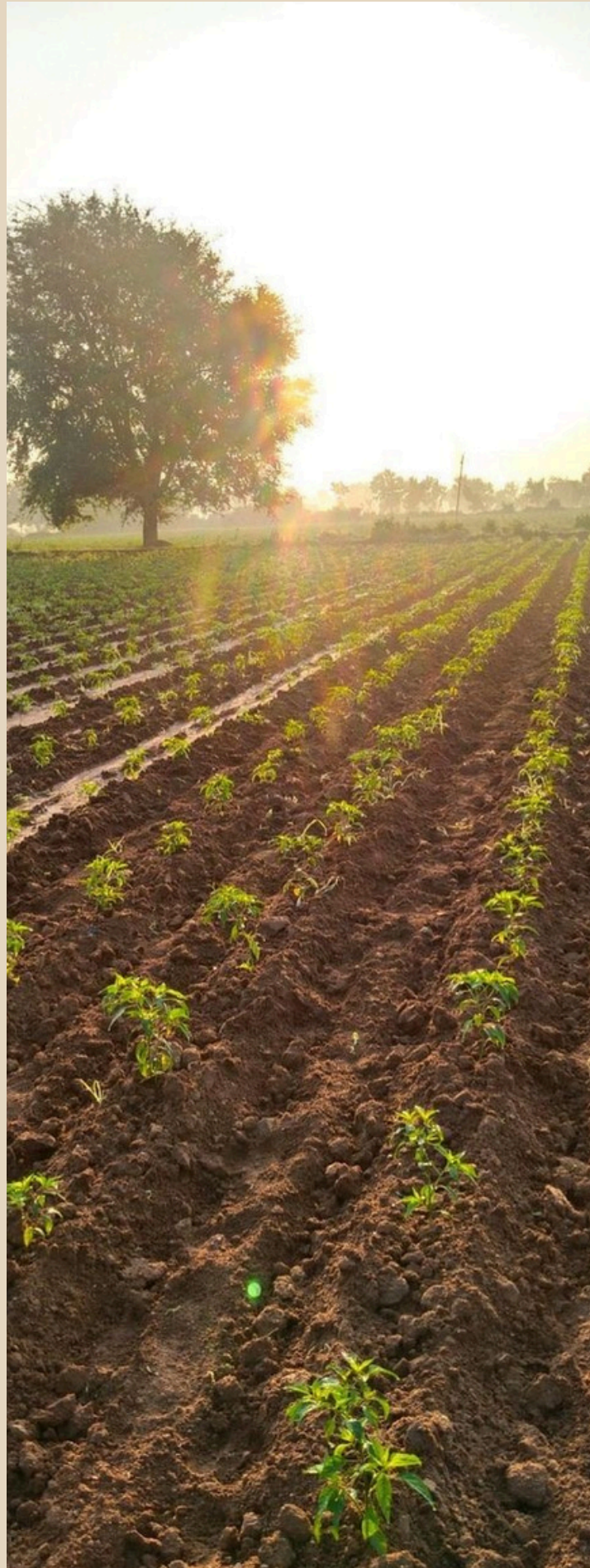
www.passionnature.sn

Le coin bio Ngaparou/Somone : 78

168 20 06

Mon mari est également en train de développer son activité d'agriculteur et pourra bientôt faire également la vente de légumes dans un premier temps :)

Vous pouvez le suivre sur instagram pour en savoir plus : [@da2w](#)



LA CULTURE ET LA VIE SOCIALE



Venir sur place, c'est aussi vivre la culture de l'intérieur.

Le Sénégal est un pays majoritairement musulman, mais aussi chrétien. Et ce qui marque profondément, c'est l'harmonie entre les religions. Ici, les différences cohabitent naturellement.

On se taquine.

On plaisante.

On partage les fêtes.

Il y a une vraie tolérance, une simplicité dans la manière de vivre ensemble qui fait beaucoup de bien.

Les fêtes, les traditions, les moments collectifs font partie intégrante de la vie.

Et c'est en étant sur place que tu peux vraiment ressentir si cette énergie te correspond.

PRÉPARER SON DÉPART DEPUIS L'EUROPE (FRANCE & BELGIQUE)

Avant de partir, il est important de :

- Prévenir ta banque
- Informer les impôts
- Informer les organismes sociaux
- Vérifier ton statut fiscal
- Résilier ou adapter :

assurances
abonnements
contrats non utiles

Il est fortement recommandé de consulter
un comptable, en France ou en Belgique,
pour clarifier :

- résidence fiscale
- obligations déclaratives

Chaque situation est différente.



SANTÉ, SOINS ET ASSURANCES

Avant de partir vivre au Sénégal,
la question de la santé revient souvent.
Et c'est normal.

Il faut savoir qu'au Sénégal, il existe
de vraies infrastructures médicales.
Des médecins compétents, des cliniques privées, des hôpitaux,
et des solutions pour faire face aux imprévus et aux urgences.

Par rapport au paludisme : quand tu habites au Sénégal,
tu ne peux évidemment pas prendre un traitement
éternellement. Nous n'avons personnellement jamais rien pris
pour cela. Selon moi, il ne faut pas s'inquiéter. Je vous
recommande de dormir avec un moustiquaire, de mettre de
l'anti-moustique surtout pendant l'hivernage et bien fermer les
fenêtres et portes le soir.



Selon les zones,
les structures sont plus ou moins
modernes, et comme partout
dans le monde, ça dépend aussi
de ce que l'on recherche
et du niveau de confort médical
que l'on souhaite.

Mais contrairement à certaines
idées reçues,
on n'est pas “sans solution” ici :)

CLINIQUES PETITE CÔTE

- Clinique Adams – Saly | 33 957 19 09
- Urgences 24 – Saly | 33 957 47 47
- Clinique du Littoral – Saly | 33 957 42 00
- Clinique Bilbassi – Saly | 33 957 08 38
- Clinique du Soleil – Somone | 33 957 92 92
- Clinique Pédiatrie de Saly | 33 954 99 48

CLINIQUES DAKAR

- Clinique de la Madeleine – Dakar | 33 889 94 70
- Hôpital Principal de Dakar – Dakar | 33 839 50 50
- Clinique Pasteur – Dakar | 33 822 13 13 / 33 849 28 10
(urgences 24h)
- Clinique de l’Amitié – Liberté 6 Dakar | 33 869 64 90
(24h/24)
- Clinique Cheikh Anta Diop – Dakar | 33 824 20 72
- Clinique des Mamelles – Dakar | 33 869 13 13

MÉDECINS

- Dr Malick Dia (généraliste) – Saly | 77 638 42 41
- Dr Sarr (généraliste) – Ngaparou | 77 998 60 72
- Nous avons personnellement
une bonne expérience avec ce médecin.*
- Dr Niane (gynéco) – Ngaparou | 33 957 84 24
- Dr Badji (gynéco) – Saly | 33 957 19 09 - *Bonne expérience
pour mon suivi de grossesse sauf temps d'attente très long*
 - Chehadi Dermato | 78 467 29 06
 - O. Sonko (dentiste) – Saly | 77 444 06 50
- Cabinet Elina (dentiste) – Nguering | 77 133 99 30
 - Dr G. Ndiaye (pédiatre) | 33 954 99 48
 - Dr I. Touré (pédiatre) | 78 826 78 61
 - Dr Goudiaby (pédiatre) | 77 260 04 64
- Dr Majdi Kaouk – Dakar | 33 823 46 79 / 77 638 48 48
- Dr Francis Boukoulou – Medic-Plus, Dakar | 33 860 60 62 /
77 689 90 90
- Marion Barrault (kinésithérapeute) - Somone | 77 840 76
62 - *Elle est top ! J'ai fait
ma rééducation du périnée avec elle.*

BIEN-ÊTRE & SOINS HOLISTIQUES :

- Fadoua Samb (naturopathe) Saly | 78 168 94 17
- Gaëlle Flosse Fal (naturopathe) | 78 019 49 42
 - Alix (doula) Dakar – @forthemamas_
 - Anna (doula) Dakar | 77 588 35 77
- Marie-Hélène (réflexo/massages) | 78 443 06 52
- Fanny Shape & Face (drainage/massages) | 77 207 05 47
- Kany (@yarani) (massages, remodelage,..) | 77 228 01 53

ASSURANCE SANTÉ : UN POINT À ANTICIPER

En revanche, il est important de réfléchir à sa couverture santé avant de partir, pour éviter le stress une fois sur place.

Pour les Français : la CFE

Pour les familles françaises, beaucoup choisissent la Caisse des Français de l'Étranger (CFE). C'est une continuité de la sécurité sociale française, adaptée à la vie à l'étranger.

⚠ Point très important :

il est fortement recommandé de s'inscrire dans les 3 mois suivant le départ.

Sinon, il peut y avoir un délai de carence pouvant aller jusqu'à 3 mois, durant lesquels tu dois payer mais toi et ta famille ne serez pas couvert.

À titre indicatif :

pour une famille avec deux enfants, le coût se situe en général entre 200 € et 600 € par mois, selon les options choisies.

Ces montants sont donnés à titre d'exemple.

Il est important d'aller vérifier directement sur le site de la CFE en fonction de votre situation personnelle.

Pour les Belges (et autres nationalités)

Pour les familles belges, la solution la plus courante reste une assurance ou mutuelle internationale privée.

Le principe est simple :

- tu choisis une couverture (hospitalisation seule ou plus large)
 - tu paies une cotisation mensuelle
 - tu es couvert à l'étranger selon les conditions du contrat
- Là aussi, les tarifs varient fortement en fonction de l'âge, du nombre d'enfants et du niveau de couverture souhaité.

Une réalité importante à connaître

Dans la réalité, toutes les familles expatriées ne font pas les mêmes choix.

Certaines sont très couvertes.

D'autres choisissent une couverture minimale.

Et certaines encore font le choix de ne pas s'assurer du tout.

Il n'y a pas de vérité unique.

Mais c'est une réflexion importante à avoir avant de partir, en conscience, en fonction de ton rapport au risque, de ta situation familiale et de ce qui te rassure.

L'essentiel, c'est de ne pas découvrir ces questions une fois sur place, dans l'urgence.

ARRIVER ET S'INSTALLER AU SÉNÉGAL

Une fois que la décision est prise,
il y a quelques démarches importantes à connaître
pour s'installer sereinement.

Se déclarer au consulat

La première chose que je recommande,
c'est de se déclarer au consulat de son pays
(France ou Belgique).

Ce n'est pas obligatoire,
mais c'est fortement conseillé.



Pourquoi ?

Parce que ça facilite énormément
les démarches administratives.
Parce que c'est une preuve officielle
de résidence à l'étranger.

Et aussi parce que,
en cas de problème sérieux
(crise majeure, situation exceptionnelle,
rapatriement, etc.),
le consulat sait que tu es là.

C'est un peu une sécurité de fond.
On espère ne jamais en avoir besoin,
mais c'est rassurant
de savoir que ça existe.

LA CARTE DE RÉSIDENT SÉNÉGALAISE

Quand on s'installe au Sénégal de façon durable, la carte de résident sénégalaise devient une démarche quasi incontournable.

C'est une procédure assez classique ici.

En général, on te demandera :

- un passeport valide
- un acte de naissance
- un justificatif de domicile au Sénégal
- des photos d'identité
- parfois un certificat de mariage, selon la situation

Le coût est d'environ 50 000 à 60 000 FCFA, soit autour de 75 à 90 €, selon les périodes et les administrations.

Comme souvent au Sénégal, les démarches peuvent être plutôt souples dans la forme, mais je conseille personnellement de rester organisée et de faire les choses dans les règles.

Le tarif est à prévoir par adulte. Pour les enfants mineurs, ils peuvent en général être rattachés au titre de séjour parental, mais il est conseillé de vérifier votre situation auprès de la Direction de la Police des Étrangers, car les règles peuvent différer selon les cas.



À QUOI SERT CETTE CARTE CONCRÈTEMENT ?

La carte de résident est très utile au quotidien.

Elle sert :

- lors des entrées et sorties du territoire
- pour prouver ton statut de résident
- pour certaines démarches administratives locales

Elle peut aussi être avantageuse quand tu voyages en Europe. Par exemple, si tu achètes du matériel, ou certains équipements, le fait d'être résident sénégalais peut te permettre de bénéficier de la détaxe (duty free) à condition de respecter les règles en vigueur et de faire les démarches nécessaires.

C'est donc une carte à la fois pratique et stratégique sur le long terme.

J'ai également un très bon contact d'un facilitateur pour les papiers administratifs. Il fait tout pour vous. Je peux vous donner son contact en message privé.



PERMIS DE CONDUIRE

**Voici le paragraphe à jour basé sur les sources officielles
(Ambassade de France au Sénégal,
France Diplomatie, mis à jour 2025) :**

Bonne nouvelle pour les touristes :

le permis national est valable pendant les 90 premiers jours de séjour.
Un permis international peut être utile si tu passes par une agence de location, mais il n'est pas obligatoire pour circuler.

Si tu deviens résident(e), les règles changent :

tu disposes d'un an à compter de ta demande de carte d'identité d'étranger pour échanger ton permis français contre un permis de conduire sénégalais.
La procédure passe notamment par l'obtention d'une attestation de droits à conduire (ADCS) auprès des autorités françaises, puis le dépôt du dossier au Sénégal.

À noter aussi :

depuis mai 2025, les amendes routières ont été revues à la hausse :
10 000 FCFA pour excès de vitesse ou défaut de ceinture,
20 000 FCFA pour conduite sans assurance.

Mieux vaut être en règle !

Contrôles de police:

C'est utile de savoir qu'il y a des contrôles fréquents dans la rue, et que la meilleure attitude est d'être calme, courtois(e) et coopératif(ve).
Ça se passe en général vite et sans problème quand on reste posé(e).

LOGEMENT & COÛT DE LA VIE AU SÉNÉGAL

Le logement

Au Sénégal, il existe beaucoup d'options différentes en termes de logement.

Des appartements.

Des villas.

Proche ou non de la mer.

Avec ou sans jardin.

Avec ou sans piscine.

Tout dépend vraiment de ton projet... et de tes priorités.

De notre côté, on a fait un choix très conscient.

On savait que notre objectif n'était pas de rester longtemps dans un logement "de passage", mais de construire notre propre domaine.

Donc plutôt que de mettre beaucoup d'argent dans une grande villa, on a choisi un appartement, plus simple, plus économique, pour pouvoir épargner et investir dans notre projet de vie à long terme.



Appartements

Pour un appartement 2 chambres (sur la Petite Côte), avec un standing européen correct :

- 300 000 à 350 000 FCFA / mois
- soit environ 460 à 530 €

Ils peuvent être meublés ou non, selon les offres.

C'est très confortable pour une famille, et largement suffisant.

Et en général les logements au Sénégal sont beaucoup plus spacieux qu'en Europe.

À Dakar, tu trouveras beaucoup plus de choix que sur la Petite Côte au niveau des appartements.

Par contre, les prix dépendent fortement du quartier.

Quartiers premium (plus chers que Petite Côte): Plateau, Almadies, Ngor, Mermoz, Point E, Fann..

Tarifs 2-3 chambres centre-ville:
1,067-2,286€/mois
(1,500-3,300€ pour du haut standing)





Villas

Il existe aussi énormément de villas :
avec jardin
parfois piscine
différents niveaux de standing

Les prix peuvent aller de :

- 400 000 FCFA (~610 €) standing moyen
mais tout à fait acceptable
(possible avec piscine)
pour une belle villa de 3 chambres
avec jardin et piscine
- il faut prévoir environ 650 000 FCFA
(~1000€)
jusqu'à 2 000 000 FCFA (~3 050 €) et plus
(pour les plus haut standing)
selon la localisation,
le standing et les prestations.

Mais une fois sur place tu peux vraiment
trouver des pépites et aussi des catastrophe
haha, il faut être préparé.

LES DÉMARCHES POUR LOUER

Les démarches sont beaucoup plus simples qu'en Europe.
En général, il faut prévoir :
1 mois de loyer
1 mois de caution
frais d'agence si tu passes par une agence

Si tu passes directement par un propriétaire, il n'y a souvent pas de frais d'agence.

Pour quitter un logement, le préavis est en général d'un à trois mois, mais là aussi, tout est souvent assez souple et se discute facilement.



Agences immobilières Petite-Côte :

→ Troisi Immobilier – Ngaparou | 77 842 82 46 |
troisiimmobilier.com

→ Deuxia Immobilier – Saly | deuxia.com : nous avons
personnellement louer notre premier logement avec eux.
Très bonne expérience!

→ Varlet Immobilier – Petite Côte | varlet-immobilier.com

→ Saly Immo | 78 475 57 56

→ Keur Nico – @keurnico (Instagram)

Agences immobilières Dakar :

→ Foncia Sénégal | 33 823 51 30

→ Almadies Immobilier | 33 820 46 19

→ Global Properties | 33 865 28 29

→ ASFA Immobilier (Ngor) | 33 820 43 20

→ Dakar Immobilier | 33 822 17 74
(+ 50+ autres agences selon quartier)

**Non exhaustif – sur place, le bouche à oreille reste souvent
le meilleur outil !**

Il y a également les groupes whatsapp à rejoindre.

**C'est souvent là aussi que
les bonnes annonces circulent en premier.**

Le personnel (si souhaité)

Beaucoup de familles choisissent d'avoir :

un gardien
un jardinier
une femme de ménage
parfois une nounou

Ce n'est pas obligatoire, bien sûr,
mais c'est très courant ici.

En moyenne sur la Petite-Côte :
50 000 à 80 000 FCFA / mois
soit 75 à 120 €

À Dakar ça tourne plus autour de
40 000 à 60 000 FCFA / mois

Pour une personne présente à temps plein ou dormant
sur place, le salaire mensuel peut monter
à 100 000 – 120 000 FCFA (~150 à 185 €).

Pour aussi protéger et respecter ton personnel,
il y a la possibilité de le déclarer, cela lui apporte
une sécurité si un jour tu dois mettre fin au contrat.

Certains le font, mais il me semble
que cela reste assez rare.

Eau & électricité

Pour l'eau :
certains logements ont un puits
→ pas de facture d'eau ! :)

sinon, eau via la SDE

Pour une famille de 4 personnes en appartement :
environ 5 000 FCFA tous les 1 à 2 mois - soit 7 à 8 €.

Point à savoir, l'eau n'est pas potable,

il vaut mieux éviter de boire l'eau du robinet.

En général l'eau à consommer s'achète en bouteille de 10L
de marque Kirène ou La Casamançaise,
aux alentours de 1000 FCFA (1,52€) à la boutique.

Nous on utilise un système de filtration à gravité (même pour l'eau Kirène).

Avec un système comme celui-ci, tu sais ce que tu filtres
et on sait que ce qu'on boit est pur. Avec les bouteilles d'eau,
tu ne sais jamais vraiment ce qu'il y a dedans.

Pour l'électricité :

soit facture classique, soit système prépayé "Woyofal"
Avec Woyofal, tu paies exactement ce que tu consommes.

De notre côté, on recharge environ :

50 000 FCFA / mois

soit 75 €, selon la saison et l'usage

Téléphone & internet

Il suffit d'acheter une carte SIM locale
(Orange, Free, Expresso).

Personnellement, je fonctionne avec des
recharges régulières plutôt qu'un gros forfait.

Environ :

1 300 FCFA par semaine - soit 2 €
avec appels + data suffisants
pour un usage quotidien

Les offres évoluent souvent,
mais c'est globalement très accessible.



Connexion Internet / Wi-Fi

Côté Internet, il faut aussi en parler, surtout si tu travailles en ligne comme moi :)

Dans la plupart des logements, la connexion se fait via ADSL. Je n'ai pas personnellement testé la fibre, mais elle commence à se développer dans certaines zones plus urbaines.

De notre côté, on a toujours fonctionné avec l'ADSL et honnêtement, pour le quotidien et le travail en ligne, ça fait le job.

Le coût est d'environ 20 000 francs CFA par mois (soit environ 30 €), selon l'opérateur et le débit choisi. Il peut parfois y avoir des coupures ou des ralentissements, comme dans beaucoup de pays, mais rien d'ingérable quand on est un minimum flexible.

Beaucoup de personnes complètent aussi avec du partage de connexion 4G sur leur téléphone en dépannage, ce qui permet de rester connecté sans stress.



WAVE ET ORANGE MONEY

Moyens de paiement – Comment gérer ton argent AVANT d'arriver

Plutôt que de changer de l'argent à l'aéroport (mauvais taux!), il est bien plus malin de transférer depuis ton compte bancaire européen directement vers Wave ou Orange Money.

Wave (via Sendwave)

- Sendwave n'applique pas de frais fixes. La marge est intégrée dans le taux de change – le coût total est visible uniquement avant de valider dans l'appli.
- Gratuit à Dakar et partout au Sénégal
- Retraits partout, paiements marchés, etc.
- Super accessible

Orange Money (via Orange Money Europe)

- Frais d'envoi depuis l'Europe 0,01€ – 100€ → 2,49€ de frais
100,01€ – 800€ → 3,79€ de frais
- Retrait au Sénégal → GRATUIT (dans tous les kiosques Orange Money)
- Taux de change → taux fixe officiel : 1€ = 655,957 FCFA.
Aucune marge cachée.
- Accepté partout

Conseil: Transfert d'argent avant d'arriver = tu arrives avec de l'argent accessible, sans perte au change.

Les courses & l'alimentation

C'est un point important.

Si tu consommes beaucoup de produits importés ou européens, le budget peut être similaire à l'Europe, voire plus élevé.

Les produits français sont souvent plus chers.

Il existe aussi :

- des marchés locaux
- des producteurs locaux
- de plus en plus de circuits courts
- des produits de saison, bio ou naturels

Selon ton exigence et des habitudes de consommation de ta famille, ce n'est pas forcément dans cette catégorie de dépense que tu vas faire des économies.

En résumé

Le coût de la vie au Sénégal dépend énormément :

- de ton mode de vie
- de tes choix de logement
- de ta manière de consommer

On peut vivre très simplement.

Ou très confortablement.

Ou trouver un équilibre entre les deux.

L'important, selon moi, c'est d'aligner ses dépenses avec sa vision de vie.



SE DÉPLACER AU SÉNÉGAL : CE QU'IL FAUT SAVOIR

Quand on arrive au Sénégal, la question des transports se pose assez vite.

Comment on se déplace au quotidien ?

Est-ce qu'il faut une voiture ?

Combien ça coûte, concrètement ?

Acheter une voiture sur place

Beaucoup de familles font le choix d'acheter une voiture directement au Sénégal.

D'un point de vue pratique, mais aussi écologique, c'est souvent plus cohérent que d'importer un véhicule depuis l'Europe.

Ici, il n'y a pas vraiment de constructeurs automobiles locaux.

Les voitures sont importées, puis restent dans le pays.

Acheter sur place permet donc d'éviter un nouvel import et de s'inscrire dans une logique plus responsable.



💡 À titre indicatif :

- Une voiture simple et fiable pour une famille avec enfants (type berline ou petit SUV d'occasion)
- se situe généralement entre 7 000 € et 10 000 € (ou plus), selon l'état, l'année et le modèle.
- Il est aussi possible de trouver moins cher, comme plus cher, mais c'est une fourchette réaliste pour se projeter.

Il est conseillé :

- de prendre le temps de visiter
- de se faire accompagner par quelqu'un de confiance (très très important lol)
- de vérifier l'état mécanique (très important)



Essence & diesel

Les prix du carburant sont relativement stables au Sénégal. Ordres de grandeur (à vérifier au moment de ton arrivée, car les prix peuvent évoluer) :

- Essence : autour de 1 050 CFA / litre (\approx 1,60 €)
- Diesel : autour de 990 CFA / litre (\approx 1,50 €)

Un plein classique revient donc souvent entre 25 € et 45 €, selon la taille du réservoir.

LES TRANSPORTS COLLECTIFS : UNE VRAIE EXPÉRIENCE LOCALE :)

Le Sénégal a aussi ses propres modes de transport collectifs, très ancrés dans la culture locale.

Taxis collectifs / “clandos”

Ce sont des voitures qui circulent sur des trajets fixes.

On monte au bord de la route, on partage le trajet avec les locaux, et on descend quand on arrive.

C'est très peu cher, souvent quelques centaines de francs CFA seulement.

Ce n'est pas toujours confortable ni rapide, mais c'est une expérience humaine et culturelle forte.

À Dakar, vous allez en trouver plutôt en banlieu/périphérie mais pas dans le centre-ville.

Taxis classiques

Plus confortables, mais aussi plus chers que les transports collectifs.

Les prix restent toutefois bien plus accessibles qu'en Europe.

Co-voiturage d'expatriés - Groupes WhatsApp & Facebook

Un autre point très pratique quand on arrive au Sénégal, c'est l'existence de groupes WhatsApp et Facebook d'expatriés. Ces groupes sont de vraies mines d'or au quotidien.

On y trouve :

- des annonces de logement
- des recommandations (médecins, écoles, artisans, profs de langue...)
- des infos pratiques
- et surtout des propositions de covoiturage

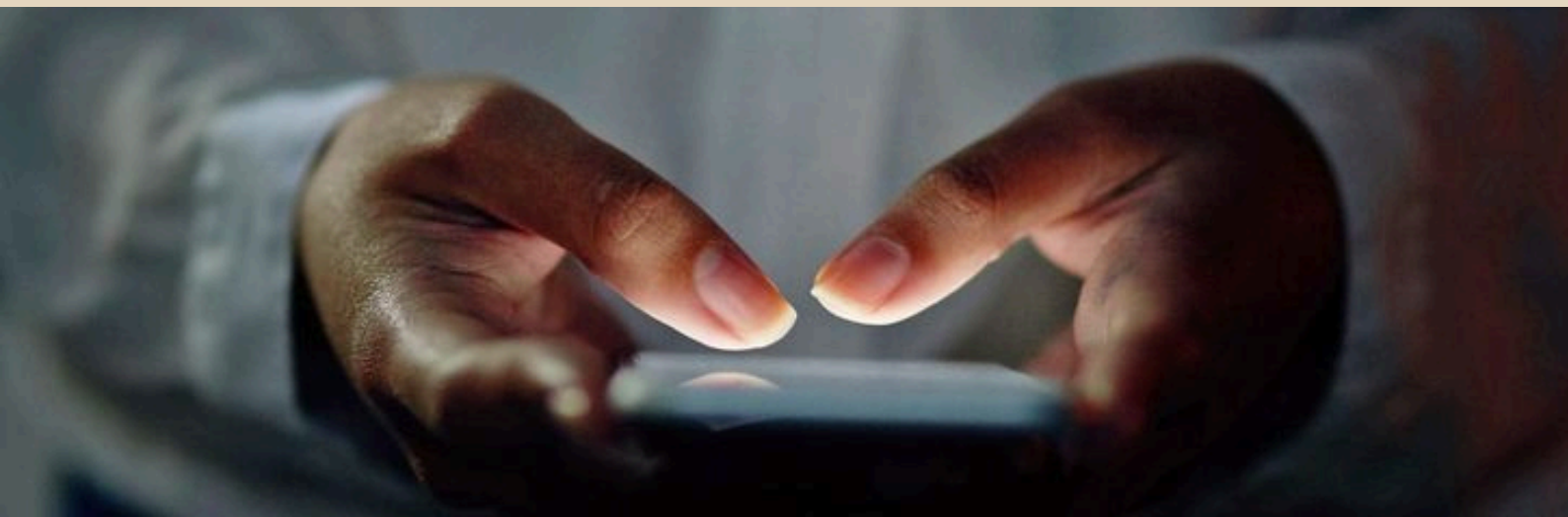
Par exemple, pour les trajets Dakar ↔ Petite Côte, beaucoup de personnes proposent du covoiturage via ces groupes.

Le tarif tourne en général autour de 3 500 FCFA par personne (environ 5,30 €) pour un trajet confortable, souvent en voiture climatisée.

C'est une option très utilisée, économique, conviviale, et qui permet aussi de créer du lien rapidement avec d'autres familles ou expatriés.

À l'arrivée, je recommande vraiment de :

- rejoindre quelques groupes Facebook d'expatriés au Sénégal
- puis demander à être ajoutée à des groupes WhatsApp locaux
C'est souvent le moyen le plus simple de s'intégrer, de s'entraider et de se sentir moins seule au début.



Yango (type Uber)

À Dakar, et de plus en plus sur la Petite Côte,
Yango s'est largement développé.

C'est une application similaire à Uber :

- simple à utiliser
- prix affiché à l'avance
- très pratique pour les déplacements ponctuels

Les tarifs sont généralement très abordables,
surtout comparés à l'Europe, et c'est une
excellente option quand on n'a
pas encore de voiture.

En résumé

Il n'y a pas une seule bonne façon de se déplacer au Sénégal.
Tout dépend de ton mode de vie,
de ton lieu d'habitation et de ton rapport au confort.

Certaines familles :

- achètent une voiture
- utilisent Yango ou les taxis
- combinent avec les transports collectifs

Comme beaucoup de choses ici, on s'adapte au fur et à mesure.
Et c'est aussi ça, l'apprentissage de la vie au Sénégal
: **trouver son propre rythme et ses propres repères.**

APPRENDRE LA LANGUE & S'INTÉGRER

Même si le français est largement parlé au Sénégal, apprendre un peu de wolof change énormément de choses.

Ce n'est pas une obligation,
mais c'est un vrai pont vers les gens.
Dire bonjour dans la langue,
connaître quelques mots du quotidien,
faire l'effort de comprendre...
C'est très apprécié et ça transforme la relation aux autres.
On passe plus facilement de "l'étranger"
à quelqu'un qui fait partie du paysage.

Il est possible de prendre des cours particuliers,
d'apprendre directement sur place, ou de se faire
recommander un professeur.

Je peux partager des contacts si besoin.
De mon côté, je ne parle pas encore wolof,
mais c'est clairement sur ma liste. :)

**Parce que s'intégrer, pour moi,
ça passe aussi par la langue et la culture.**

Même quelques mots de base
rendent l'expérience beaucoup plus fluide
et beaucoup plus humaine.

Lexique wolof essentiel :

Salaam aleikoum = Bonjour
Nanga def? = Ça va?
Magni fi rekk = Tout va bien
Dieuredieuf = Merci !
Niata lay diar? = Ça coûte combien?
Sama Wolof Leroul = Mon wolof n'est pas clair
Degouma Wolof = Je ne comprends pas le wolof
Am nga [produit]? = Tu as [produit]?
Kai = Viens | Waaw = Oui | Dédet = Non

ENFANTS, ÉCOLE & HOMESCHOOLING

Quand on s'expatrie en famille,
la question de l'école arrive très vite.

Et c'est normal.

On veut ce qu'il y a de mieux pour nos enfants.

Au Sénégal, il existe plusieurs options,
et surtout **de la qualité.**



Les écoles françaises

Il y a bien sûr des écoles françaises,
avec le programme classique.

Si tu es résident au Sénégal,
il est possible

de demander une bourse scolaire
(selon ta situation), ce qui peut aider
à financer une partie des frais.

Cela reste cependant
le système scolaire classique,
tel qu'on le connaît en Europe.

Personnellement, ce n'est pas forcément
l'option vers laquelle
je me tournerais aujourd'hui,
mais c'est une possibilité qui existe.

Les écoles alternatives & internationales

Il existe aussi beaucoup d'écoles alternatives au Sénégal.

Montessori.
Écoles bilingues.
Écoles internationales.

Sur la Petite Côte, par exemple,
il y a une école Montessori absolument fabuleuse
où nos enfants sont scolarisés :
une école très humaine,
très respectueuse du rythme des enfants.

C'est là que j'ai vraiment vu la différence :
des enfants heureux, qui aiment apprendre,
qui se sentent libres, et qui rentrent le soir le sourire aux lèvres.

Les coûts (à titre indicatif)

Pour te donner un ordre d'idée, dans l'école où sont nos enfants :

Frais d'inscription : environ 100 000 FCFA / enfant (~150 €)

Frais mensuels : environ 180 000 FCFA / mois / enfant (~275 €)


Cantine : environ 41 000 FCFA / mois (~62 €)


Paiement possible au mois ou au trimestre, selon les écoles.


Et tarif dégressif si plusieurs enfants inscrits.


Les écoles internationales sont souvent dans
des budgets similaires, parfois un peu plus élevés selon le standing.


Écoles sur la Petite Côte :


 Les Colibris Montessori – Nguérigne
77 930 98 26 | colibrismontessori.sn | 18 mois–12 ans
(l'école où sont nos enfants)

 EBA – Ngaparou
77 877 53 76 | ecolebilingueavenir.com
Maternelle–5ème | 100% bilingue fr/en

 Lycée Français Jacques Prévert – Saly
33 957 52 71 | Maternelle–Terminale
Bourses disponibles pour résidents

 École Kalan – Ngaparou/Canda
77 509 40 45 | PS–3ème | Bilingue franco-sénégalais

 Kids Academy – Somone
77 768 61 98 | Crèche (3 mois+) + Maternelle | Bilingue


 Au Sourire des Enfants – Ngaparou
33 957 76 79 | Crèche (3 mois+) + Maternelle


Fourchette : 1,5–2,8M FCFA/an (~2 300–4 300€) en école privée internationale.


Frais d'inscription : 100 000–250 000 FCFA.


Contacte directement les écoles pour tarifs exacts et plans de paiement.


Écoles à Dakar :


 Lycée Jean Mermoz | 33 860 45 33
Maternelle → Terminale

 Cours Sainte-Marie-de-Hann | 33 832 73 18
Maternelle → Post-bac


 Institution Sainte Jeanne d'Arc | isjadakar.sn
CP → Terminale


 École Actuelle Bilingue | 33 825 48 25
CP → CM2

 École Française de Dakar-Almadies | 33 820 35 25
TPS → GS (maternelle uniquement)

 École Franco-Sénégalaise de Fann | 33 825 04 58
Maternelle → CM2

 École Dial Diop | 33 821 64 73

 International School of Dakar (ISD) | isddakar.com
Maternelle → Terminale

 Dakar Academy | dkacademy.com
Maternelle → Terminale

Et le homeschooling ?

Et puis... il y a le homeschooling.
C'est le chemin que nous aimerions prendre dans le futur.

Non pas par opposition à l'école car l'école où sont nos enfants est formidable mais parce qu'on ressent cet appel à être davantage présents.

Le homeschooling, c'est choisir de faire l'école à la maison, à son rythme, en famille.
Il n'y a pas de coût financier direct, mais il y a un investissement en temps, en énergie, en organisation familiale.

Ça demande :

- de la disponibilité
 - une vraie intention
 - de l'adaptation
- et beaucoup de communication en famille

Pour nous, ça fait sens aujourd'hui.

N'hésite pas à me suivre sur Instagram
[@marie.slowlife](https://www.instagram.com/marie.slowlife) si ce sujet te parle.





Les activités extrascolaires

C'est aussi un vrai point positif ici.
Il y a énormément d'activités pour les enfants :

- football
- danse
- yoga
- gymnastique
- natation
- paddle
- tennis
- plongée
- surf
- etc.

Les prix sont souvent plus abordables qu'en Europe.
parfois similaires à l'Europe, parfois moins chers,
selon les structures. Tout dépend.
Il y a vraiment de quoi permettre aux enfants
de bouger, explorer, s'exprimer.

Personnellement, nos enfants sont inscrits
au foot et à la gymnastique.
Notre club de foot (L'Academie des Lions)
demande 20 000 fcfa/mois pour 2 entraînements
par semaine + 20 000 frais d'inscription.
Pour la gym (à la Palmeraie) on paye 20 000 fcfa/mois
pour une fois par semaine.

En résumé

Au Sénégal, il existe :

- des écoles françaises
- des écoles alternatives de grande qualité
 - des écoles internationales
- et la possibilité du homeschooling

Chaque famille fait ses choix
selon ses valeurs, ses moyens et son rythme.
Il n'y a pas une bonne réponse universelle.
Il y a ce qui est juste pour vous.

Un point important

Comme pour beaucoup de choses,
les règles peuvent évoluer.
Les coûts, les documents demandés,
les délais...

Tout peut changer.
Il est donc toujours important
de vérifier les informations à jour
au moment où tu fais ta démarche.

Mais dans tous les cas,
s'installer légalement et clairement
apporte beaucoup de tranquillité d'esprit.

TRAVAILLER ET ENTREPRENDRE DEPUIS LE SÉNÉGAL

Quand on pense expatriation,
il y a toujours une question
qui arrive très vite :
“Ok... mais concrètement,
on fait comment pour vivre
financièrement ?”
Et c’est normal.

Personne ne part vivre ailleurs
sans se poser cette question-là.



Les différentes réalités possibles

Il y a plusieurs situations.
Certaines personnes sont à la retraite.
D’autres ont déjà une sécurité financière.
Mais pour beaucoup, l’idée,
ce n’est pas d’attendre la retraite pour vivre la vie qu’on souhaite.

Travailler à distance depuis l’Europe

Il y a celles et ceux qui ont un travail basé en Europe
mais qui peuvent travailler à distance.
C’est clairement une situation idéale :
un salaire européen
une liberté géographique
et la possibilité de vivre ailleurs.

Si c’est ton cas,
c’est un vrai avantage pour t’installer ici.

Travailler sur place (emploi local)

Il est aussi possible de trouver un travail au Sénégal.
Selon ton profil, ton expérience, tes compétences.

C'est une réalité :
les profils européens sont souvent recherchés, et les CV
français ou belges peuvent être appréciés
dans certains secteurs.

Travailler pour une entreprise locale au Sénégal
est tout à fait possible, mais il faut être réaliste :
les postes bien rémunérés restent sélectifs et
sont souvent réservés à des profils expérimentés
ou à des contrats de type "expat".

Pour un emploi plus standard, les salaires sont
généralement bien inférieurs aux standards européens.

Ce n'est pas impossible, mais ça demande du réseau,
de la patience, et parfois d'accepter
une transition progressive.

Le travail en ligne (mon choix)

De mon côté, j'ai choisi
de créer mon activité en ligne.

Parce que c'est ce qui me permet :

- d'avoir du temps
- de travailler à mon rythme
- de rester présente pour mes enfants
- et de construire autour
de notre vie de famille

Contrairement à ce qu'on pense parfois,
le travail en ligne n'est pas "magique"
ni réservé à quelques personnes.

C'est une compétence.

Ça s'apprend.

Et surtout, il existe aujourd'hui
beaucoup de modèles différents.

**C'est aussi ce qui, pour moi,
rend l'expatriation beaucoup
plus accessible.**





Moi, concrètement,
j'ai appris à construire une audience
sur les réseaux sociaux en créant du
contenu qui reflète mes valeurs, mon
quotidien, ma façon de voir les choses.

Et dans cet espace, j'ai rencontré des
femmes absolument exceptionnelles,
des parcours de vie incroyables, des
projets qui m'inspirent profondément,
des femmes qui, comme moi, rêvaient
d'une vie différente, plus alignée,
plus libre.

Aujourd'hui, j'accompagne certaines
d'entre elles à franchir le pas vers
l'expatriation au Sénégal, et/ou à
développer leur propre activité en ligne,
grâce à une formation qui partage tout
ce que je sais, et qui me permet de vivre
cette vie ici, avec ma famille.

Si comprendre comment construire une
activité qui te suit peu importe
où tu vis t'appelle,
j'ai enregistré une Masterclass gratuite
où j'explique
comment j'ai mis tout ça en place.

Télécharge la
Masterclass ici.

Il y a des sujets que je ne peux pas détailler ici parce qu'ils sont parfois plus sensibles, et ils méritent une vraie conversation, adaptée à ta situation personnelle.

La vie quotidienne, les petites réalités du terrain, les choses qu'on apprend surtout en vivant ici... tout ça se partage mieux en échangeant directement.

Si tu veux aller plus loin, poser tes questions sans filtre et repartir avec des réponses concrètes pour TON projet, je propose des appels individuels.

C'est l'occasion d'aborder ce que ce guide ne peut pas couvrir et de repartir vraiment outillée.

Ton tarif lectrice

Tu tiens déjà l'ebook entre les mains et même si tu l'as eu au prix de lancement, je déduis sa valeur complète (37 €) de ta Session Clarté.

Tu bénéficies donc d'un tarif préférentiel réservé aux lectrices. En 1h en privé, on passe du général au concret : ta famille, ton projet, tes questions, y compris les sujets plus sensibles dont je ne parle nulle part ailleurs.

[Réserve ta session ici](#)

**Merci du fond du cœur
de m'avoir fait confiance.**

J'espère que ce guide t'aidera à avancer plus sereinement vers cette vie plus alignée.. que tu sois encore en train de réfléchir ou que la décision soit déjà prise dans ton cœur.

Si tu as des questions, des doutes,
ou simplement envie d'échanger
mes DM sont ouverts.

Viens me retrouver sur Instagram,
je serai ravie de te lire.

Et si ce guide t'a apporté quelque chose,
n'hésite pas à me faire
un retour ça compte vraiment.

À très vite, Marie

Check-list avant le départ

Tout ce qu'il vaut mieux anticiper, sereinement, avant de t'envoler.

Administratif & papiers

- Vérifier la validité du passeport (6 mois minimum)
- Copier les actes de naissance et le livret de famille
- Prévenir ta banque de ton départ
- Informer les impôts et vérifier ta résidence fiscale
- Consulter un comptable (France ou Belgique)
- Résilier ou adapter assurances, abonnements et contrats inutiles

• Santé & assurance

- Choisir ta couverture santé (CFE pour les Français, assurance internationale pour les Belges)
- Prévoir l'inscription à la CFE dans les 3 mois suivant le départ
- Préparer une petite trousse médicale
- Rassembler ordonnances et carnets de santé

Cœur & projet

- Venir en repérage sur place si possible
- Clarifier ton « pourquoi »
- Accepter de lâcher le contrôle et d'avancer pas à pas

Logement & installation

- Repérer les quartiers qui te correspondent
- Contacter des agences immobilières
- Rejoindre les groupes Facebook et WhatsApp d'expatriés
- Prévoir le budget d'entrée (1 mois de loyer + 1 mois de caution)

Enfants & école

- Contacter les écoles (Montessori, bilingue, internationale)
- Demander une bourse scolaire si tu y es éligible
- Rassembler les dossiers scolaires
- Penser aux activités extrascolaires

Argent & budget

- Prévoir un budget d'installation
- Informer ta banque des paiements à l'étranger
- Te renseigner sur Wave et Orange Money (à ouvrir sur place)

Petit rappel : tu n'as pas besoin de tout cocher avant de partir. L'aventure commence quand tu dis oui, le reste suit.

Check-list à l'arrivée au Sénégal

Tes premiers pas une fois sur place, pour t'installer en douceur.

Démarches officielles

- Te déclarer au consulat de ton pays
- Lancer la demande de carte de résident (passeport, acte de naissance, justificatif de domicile, photos, certificat de mariage)
- Permis : obtenir l'ADCS, puis échanger ton permis dans l'année
- Option : contacter un facilitateur administratif

Téléphone & internet

- Acheter une carte SIM locale (Orange, Free ou Espresso)
- Choisir entre recharges et forfait
- Installer la connexion ADSL / Wi-Fi du logement
- Télécharger l'application Yango

Transport

- Acheter une voiture (vérifier la mécanique, te faire accompagner) ou utiliser Yango et les taxis
- Repérer le covoiturage Dakar – Petite Côte

Maison & quotidien

- Signer le bail (1 mois de loyer + 1 mois de caution)
- Ouvrir l'eau (SDE) et l'électricité (Woyofal)
- Prévoir un système de filtration de l'eau
- Si tu le souhaites, organiser le personnel (gardien, ménage)

Courses & santé

- Trouver tes maraîchers et tes marchés
- Repérer une clinique et un médecin de référence
- Prévoir l'eau de consommation (bouteille ou filtration)

Enfants & intégration

- Finaliser l'inscription à l'école et aux activités
- Apprendre quelques mots de wolof
- Dire bonjour partout, prendre le temps du lien
- Rejoindre la communauté locale, à ton rythme

Sur place, le bouche-à-oreille et les groupes WhatsApp seront tes meilleurs alliés. Avance à ton rythme : tout se met en place.