UNE BLONDE EN NORVÈGE

LE GUIDE POUR S'INSTALLER *en Norvège*

TOUTES LES INFORMATIONS ESSENTIELLES
POUR RÉUSSIR VOTRE NOUVELLE VIE



PRÉPARER · S'INSTALLER · TRAVAILLER · VIVRE

EBOOK

UNE BLONDE EN NORVÈGE



SOMMAIRE

TOUTES LES CLÉS POUR RÉUSSIR VOTRE INSTALLATION EN NORVÈGE

01 | **À SAVOIR** p. 6
Vie sociale, coût de la vie...

02 | **HISTOIRE DU PAYS** p. 17
Informations générales, les vikings, les fjords, les Samis...

03 | **CHOISIR LE LIEU / CLIMAT** p. 32
Oslo, Bergen, la campagne ou la montagne ?

04 | **LES DÉMARCHES** p. 44
Salariés, étudiants, entrepreneurs compte en banque, D-number, fødselsnummer...

05 | **TROUVER UN LOGEMENT** p. 52
Location ou achat

06 | **TROUVER UN TRAVAIL** p. 61
Salarié ou entrepreneur, réduction formation entrepreneur

07 | **DÉMÉNAGEMENT** p. 69

08 | **AVOIR UNE VOITURE** p. 75
Venir en véhicule aménagé

09 | **LE SYSTÈME DE SANTÉ** p. 80

10 | **TRAVAILLER DANS LA SANTÉ** p. 84

11 | **PAYER SES IMPÔTS** p. 88
Calcul et déclaration

12 | **LA RETRAITE** p. 92
Cotisations / être retraité en Norvège

13 | **HISTOIRE DE LA LANGUE** p. 98

14 | **PARLER NORVÉGIEN** p. 103
Conseils et réductions



Copyright

« Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction, intégrale ou partielle réservés pour tous pays. L'auteure est seule propriétaire des droits et responsable du contenu de ce guide. »

« Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayant droit ou ayant cause, est illicite et constitue une contrefaçon, aux termes des articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle »



Le contenu ne peut être ni réutilisé, ni transformé. Ce guide a été entièrement rédigé par l'auteure et est considéré comme une œuvre originale soumise aux droits d'auteurs.

Tous droits réservés – Anne-Sophie Drouet - Une blonde en Norvège - 2026

Présentation

Avant de vous guider dans votre future installation en Norvège, je me présente en quelques lignes. Vous me connaissez peut-être à travers mon podcast, ma chaîne Youtube, mon site internet ou encore sur les réseaux sociaux mais si ce n'est pas le cas voici un petit résumé de mon parcours.

Je suis née dans les Ardennes en 1982 et j'ai travaillé pendant 10 ans à Paris comme monteuse vidéo pour Tf1, Arte mais essentiellement pour M6 pour l'info (12h45 et 19h45). En 2009, je fais mon 1er voyage en Norvège avec mon compagnon et là....**coup de foudre** ! On prépare le projet et on vient s'installer près de Tønsberg, la plus veille ville du pays 4 ans plus tard.



Anne-Sophie Drouet

Qu'est-ce qu'on a fait pendant ces 4 années ? Hey bien, on a cherché des infos qui étaient difficiles à trouver à l'époque, j'ai essayé de commencer à apprendre le norvégien mais je n'ai pas trouvé de cours, on a fait un business plan, une étude de marché et on a ..... économisé ! J'ai regroupé dans ce guide TOUTES les informations que j'aurais aimé connaitre avant de partir. Une intégration bien préparée est une intégration avec plus de chances de réussite ! Et quand un projet nous tient à cœur, on fait tout pour réussir ce changement de vie !

Velkommen til Norge

Liens

Retrouvez tous mes reportages et diverses vidéos sur ma chaîne

YouTube

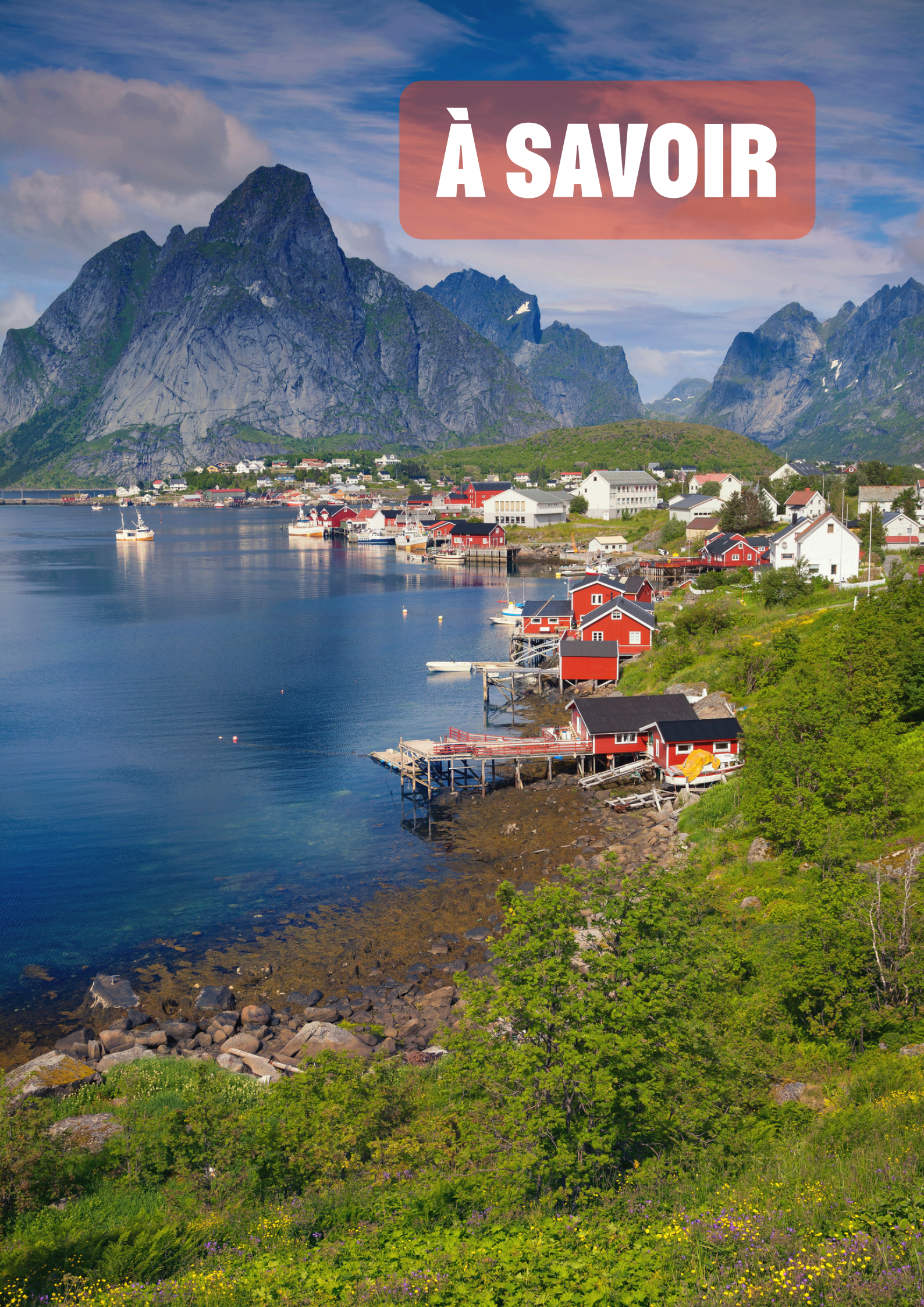
Écoutez le podcast



Suivez-moi sur :

Plus d'infos :

www.uneblondeennorvege.com



À SAVOIR

LE COÛT DE LA VIE



Tout ce qu'il faut savoir avant de venir s'installer dans mon beau pays d'adoption.

J'y habite depuis 2014 et j'y voyage depuis 2009. Je suis guide, "travel designer" et je voyage à travers le pays pour mon travail de fixeuse avec les productions TV internationales alors, je souhaite vous faire profiter de mon expérience pour vous guider au mieux.



Ce n'est un secret pour personne : tout coûte cher en Norvège. Même si on le sait, on a parfois du mal à se rendre compte des différences de prix. Il est impossible d'estimer un budget "minimum" pour pouvoir vivre correctement en Norvège car cela dépend de trop de facteurs : lieu de vie, membres de la famille, emplois visés, qualité de vie recherchée...

Pour vous guider au mieux, je vous ai préparé des tableaux sur les pages suivantes avec quelques exemples de tarifs pour que vous puissiez faire vos propres calculs et bien préparer votre future nouvelle vie afin que celle-ci soit à la hauteur de vos attentes. Partir vivre à l'étranger, c'est toujours un challenge et il y aura quoi qu'il arrive des événements imprévus, mais si vous êtes correctement préparés, vous saurez rebondir et trouver des solutions, c'est aussi la richesse de la vie d'expatrié !



Exemples de prix



Logements (Oslo / Bergen)

Descriptif	Tarif (en NOK)	Remarques
Chambre en colocation à Oslo	7000 / 9000	*Les chambres font entre 7 et 15m², pour certains logements les charges sont comprises pour d'autres non.*
Appartement 1 chambre à Oslo	10.000/ 15.000	*Entre 15 et 40 m²*
Appartement / maison 2-3 chambres à Oslo	20.000/ 35.000	*Entre 35 et 80 m²*

Ce sont évidement des fourchettes de prix assez larges donc vous pouvez trouver moins cher ou plus grand, c'est pour vous donner un ordre d'idée.

Logements (campagne dynamique)

Tout est plus cher à Oslo et à Bergen alors dès que l'on sort de ces régions, c'est moins cher mais les régions "dynamiques" comme le Vestfold restent chères.

Descriptif	Tarif (en NOK)	Remarques
Appartement en sous-sol	7000 / 10.000	*Appartement en "demi-sous-sol" dans une maison privée*
Maison mitoyenne /appartement dans une maison partagée	10.000/ 25.000	*En fonction des annonces*
Maison indépendante	15.000/ 25.000	*En fonction des annonces*

Si vous visez des régions moins populaires et plus isolées, les prix seront évidement plus intéressants mais avec moins d'opportunités de travail, c'est LE gros point sur lequel il faut bien réfléchir avant de venir s'installer d'où le conseil de venir sur place avant pour tester et se rendre compte des caractéristiques des différents lieux !

99,9% des annones de logements à la location ou à l'achat se trouvent sur Finn.no. Le site n'est disponible qu'en norvégien il faudra donc vous armez de patience et faire appel à Google trad. Certaines annonces sont "verrouillées" et seulement accessibles avec un numéro d'identité norvégien. C'est pourquoi beaucoup optent pour un logement via Airbnb au début, le temps de régler tout le côté administratif et ensuite cherchent un logement longue durée. Pour les colocations, il y a beaucoup d'annonces sur Hybel.no.

Je vous donnerai plus d'informations concernant la location d'un logement. Notamment Sur les cautions et sur la gestion du bail de location. *Rendez-vous dans le chapitre 5.*

Charges liées au logement



Comme toutes assurances ou prix en général, les tarifs varient en fonction de plein de facteurs. À vous de demander des devis ou d'adapter les estimations en fonctions de vos conditions. Ici, je vous donne ce que je paye pour une maison de 160 m² dans le Vestfold

Descriptif	Tarif (en NOK)	Remarques
Assurance habitation pour locataire (Innboforsikring)	1000 / 4000 (par an) Je paye autour de 4000,-	*La plupart des assurances innboforsikring incluent l'équivalent d'une assurance civile, en plus de l'assurance des biens à l'intérieur du logement. Autour de 4000,- de franchise*
Assurance habitation pour propriétaires	10.000 / 25.000 (par an) Je paye 13.000	*Assurance du logement complet*
Assurance voiture (pour une C3)	12.600 (par an)	10.300 d'assurance + 2300 de taxes de routes (obligatoires)
Assurance trottinette électrique (obligatoire)	1200 (par an)	Limité à 20 km, illégal au delà et pas assuré si accident
Électricité	17.000/ 25.000 (par an)	*Utilisez un comparateur comme bytt.no pour trouver le fournisseur le moins cher en fonction de votre adresse.*
Internet	700 / 1200 (par mois)	*Au choix : Telenor, Telia, Nextgen, Altibox...*
Internet + tv	1300 / 2700 (par mois)	*Au choix : Telenor, Telia, Nextgen, Altibox...*
Téléphone portable	250 / 1200 (par mois) Je paye 350,- pour 30GO de data et surtaxe pour les appel en France	*Au choix : Telenor, Telia, Chili, Ice...*



en Norvège il est très facile de changer de service ou de prestataire. Quelques cliques suffisent et tout se fait en ligne. Pensez à comparer les prix régulièrement pour faire jouer la concurrence et changer de prestataire si besoin.



Alimentation



C'est compliqué de donner un budget course, il y a trop de facteurs, nombre de personne dans la famille, végétariens, quantités servies.....impossible de comparer mais c'est un peu plus cher qu'en France. On trouve de tout sauf des lardons ! On ne trouve que du bacon en petits morceaux. Quelques légumes aussi qu'on ne voit jamais en magasin : artichaut, blette...On trouve des produits différents dans certaines épiceries orientales ou asiatiques à Oslo ou dans les grandes ville mais pas partout.

Descriptif	Tarif (en NOK)
500g de viande hachée	80
150 jambon	41,90
100 g de roastbiff	35
1 kg de blanc de poulet	90
300 g de crème fraiche	27
400g de colin	130
2 avocats	29
Plat chaud avec viande au restaurant	180 / 450
400 g de myrtilles	49
150g de salade	25

Pour vous donner juste un ordre d'idée pour nous, à 2 en mangeant à la maison midi et soir de bons repas, viande ou poisson ou végétarien, on est autour de 8000 / 10.000 nok par mois. Juste pour les repas fait maison, sans jamais manger dehors (ou très peu).

On peux trouver quelques produits "gluten free" mais il y a très peu de choix et c'est évidement encore plus cher que les produits normaux, déjà plus chers qu'en France !

En Norvège, vous ne trouverez pas de "grande surface", toutes les boutiques sont assez petites. Les moins chères sont : Rema 1000 (à prononcer Rema Tusen, mais les français se plaisent à dire Rema mille), Kiwi [kivi], les Coop, Spar, Joker et Meny [meni] sont plus chers. Les produits d'hygiènes et ménagers sont assez cher en boutiques alimentaires, il est recommandé de les acheter chez Europris, Rusta ou Jula par exemple, c'est quelque fois 3 fois moins cher pour le même produit.

Il faut donc faire preuve d'un peu d'organisation pour acheter ses produits dans plusieurs boutiques différentes pour profiter de prix corrects. Il faut parfois rouler plusieurs km pour accéder à ces boutiques donc si on à de la place, il peut être judicieux de faire un peu de stock pour éviter d'y retourner toutes les semaines.



Autres Charges / frais



Il faut faire attention car quelques fois, on ne pense pas aux frais pour une petite promenade et on peux vite dépenser sans s'en rendre compte. Un petit tour en ville, les péages, le parking, 2 cafés et l'essence, on dépensé 40€ sans le voir en faisant "juste un petit tour". C'est à ce genre de dépenses qu'il faut faire attention.

Descriptif	Tarif (en NOK)	Remarques
Essence	11 / 24 nok/l	*Grosses différence entre les stations, il faut comparer*
Parking	20/ 190 nok/h	*Presque tous les parking sont payants*
Péages	10 / 80 nok par passage	*Sur les voies rapides et à l'entrée des villes*
Abonnement salle de sport	400 / 1500 nok / mois	
Piscine	100 / 200 nok l'entrée	
Cinéma	140 / 200	
Salade au restaurant	130 / 250	
Plat chaud avec viande au restaurant	180 / 450	
Soda	80/120	
Verre de vin ou de bière	110 / 150	
Boisson chaude en café	40 / 60	*Moins cher dans les stations ou 7/eleven (mais c'est pas bon)*

Les bières de moins de 5° sont vendues en boutiques classiques mais les autres alcools s'achètent dans les "Vinmonopol", magasins d'états très taxés donc chers. Plus le vin sest haut de gamme, moins il y a d'écart avec les prix français mais globalement l'alcool coute très cher. Comptez autour de 500/600 NOK pour un cubi de 3l de vin.....1er prix....et franchement pas bon. 1l de pastis coute dans les 600 NOK !

Écoutez l'épisode du podcast sur l'histoire de ces boutiques et leur fonctionnement.



Vie sociale





LA VIE SOCIALE

Vous allez entendre plein de choses sur la vie sociale en Norvège. **Le problème c'est que ce sont des ressentis et que c'est donc propre à chacun** et que cela varie en fonction de là où vous allez habiter et des gens que vous allez rencontrer. Une chose est sûre : **la Norvège à son propre fonctionnement et les codes sociaux** ne sont pas les mêmes qu'en France. Quand on part vivre dans un pays on doit s'adapter à la culture locale, essayer de comprendre les codes et surtout ne pas essayer de retrouver ce que l'on avait en France ou essayer de reproduire ce que l'on vivait car vous allez automatiquement vous sentir frustrés.

S'adapter
AU PAYS

Selon moi lorsque l'on part vivre à l'étranger on se doit d'être curieux des traditions et de la culture du pays en question. Je trouve toujours un peu ridicule les Français qui arrivent en Norvège et qui cherchent dès qu'ils arrivent des cornichons, du saucisson ou des petits princes pour les enfants.





Comprendre les codes

C'est en étant curieux et ouvert d'esprit que vous comprendrez les codes et le fonctionnement de ce nouveau pays dans lequel vous vous sentirez certainement très très bien.

Vous allez peut-être entendre que les Norvégiens sont froids et distants. Qu'il est très difficile de se faire des amis et que vous n'arriverez jamais à entrer dans le cercle des autres : C'est à la fois faux et vrai. Je m'explique :

Je vous recommande d'écouter les épisodes de mon podcast car dans beaucoup d'entre eux je parle de ces codes sociaux que ce soit toute seule ou avec mes invités. **Cette froideur que l'on peut porter aux norvégiens au premier abord n'est en fait qu'une timidité mal gérée.** Les Norvégiens sont plutôt indépendants, réservés et aiment passer du temps seuls, dans la nature ou chez eux. Mais on ne peut pas vraiment dire que ce soit de la froideur ou de la méchanceté, c'est juste un comportement différent. Si vous avez écouté le podcast sur le vinnmonopol, On parle du rapport assez compliqué qu'ont les Norvégiens avec l'alcool et il est vrai qu'après quelques verres ils se décoincent et là c'est plus facile de discuter avec eux et de se faire des amis. Mais bon j'ai envie de dire que ce comportement n'est pas spécifique à la Norvège mais plutôt international.....vous n'êtes pas d'accord ?

Différence

DE COMPORTEMENT

Il est certain que vous trouverez une différence dans le comportement social des Norvégiens par rapport à la France. Vous pouvez par exemple tomber sur des gens que vous connaissez dans un magasin mais s'ils n'ont pas envie de vous dire bonjour ce jour là, ils vont tout simplement vous ignorer car ici il n'y a pas d'hypocrisie. S'ils n'ont pas envie de vous parler ce jour là...eh bien ils ne le feront pas tout simplement !



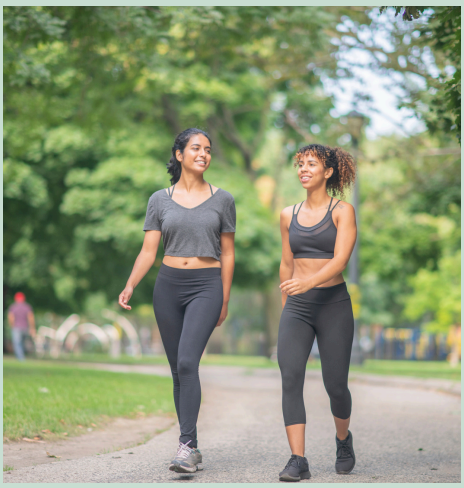


Se faire des amis

Je n'ai eu aucune difficulté à me faire de très bons amis en Norvège. Ils m'invitent à des repas en famille, en vacances, ils me proposent gratuitement leur chalet de vacances...aucun problème avec l'intégration. Après évidemment il y aura une différence si vous êtes un expatrié à Oslo et ne restez qu'avec les français sans parler norvégien, là vous aurez plus de difficultés à vous faire des amis norvégiens que si vous habitez à la campagne et que vous vous exprimez dans la langue locale.

Le meilleur conseil pour une intégration sociale réussie c'est tout d'abord de commencer à apprendre la langue car si les Norvégiens voient que vous faites l'effort d'essayer de parler norvégien, ils vont forcément vous intégrer plus facilement. Je vous en reparlerai plus en détail dans le chapitre sur l'apprentissage de la langue.

Activités
SOCIALES



Rien de mieux pour rencontrer des gens que de faire des activités sportives, culturelles ou sociales. Vous pouvez aussi vous inscrire en tant que bénévole. La Norvège regorge d'associations et de regroupements de gens qui ont besoin de bénévoles pour fonctionner.

Voici un site qui regroupe beaucoup d'associations



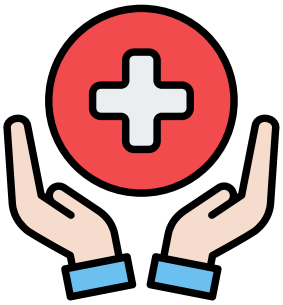


La France

Les Norvégiens adorent la France et les Français donc vous partez déjà avec un énorme avantage ! Il vous suffira de faire quelques simples petits efforts pour pouvoir vous faire des amis. En résumé soyez ouverts d'esprit et n'essayez pas de reproduire ce qu'il se fait en France. Commencez à apprendre la langue et faites la démarche d'aller vers les autres.

ASSURANCES

si vous venez en voyage en Norvège pour préparer votre installation, il est important d'être assuré ! On part souvent du principe que tout se passera bien...et c'est le cas la plupart du temps....mais....jusqu'au jour où....Si un incident ou un accident arrive, vous serez évidement pris en charge par les services norvégiens...mais...à quel prix et comment serez-vous remboursés ?



Que ce soit pour un problème de santé, un problème avec votre véhicule de location ou un incident avec un tiers, le mieux est tout de même de souscrire à une assurance voyage. Cela rajoute évidement un petit coût au voyage mais cela peut éviter bien des frais exorbitants en cas de problème.

J'ai mis beaucoup de temps à trouver le partenaire idéal mais je suis ravie de pouvoir vous faire profiter de -5% de réduction sur toutes les assurances chez :

Heymondo

Pas besoin de code de réduction, en cliquant sur le lien ci-dessous, vous aurez directement accès à toutes les assurances, modulables à votre convenance avec -5% de réduction ! Ces assurances sont valables PARTOUT DANS LE MONDE alors n'hésitez pas à en profiter pour tous vos voyages et à partager le lien !

-5% de réduction sur votre assurance voyage

Histoire



du pays

INFORMATIONS GÉNÉRALES

La Norvège fait partie de l'espace Schengen mais ne fait pas partie de l'Union Européenne ni de la zone Euro

Capitale : Oslo
Langue : norvégien (Bokmål et Nynorsk)
Monnaie : Couronnes norvégienne (NOK) 1€=11NOK (environ)
S**uperficie :** 385 207 km²
Régime : Monarchie constitutionnelle et démocratie parlementaire
Religion principale : Protestantisme
Fuseau horaire : Pas de décalage horaire par rapport à la France
Prises électriques : Les mêmes qu'en France (dans certains vieux chalets, les anciennes prises sont plus "plates" et vos chargeurs ne tiendront pas bien, mais cela fonctionne quand même)
Aménagements pour le handicap et la mobilité réduite : La plupart des endroits sont aménagés (bus, hôtels, certains restaurants). Ce n'est pas le cas partout évidement mais c'est mieux aménagé qu'en France.





Argent : il est fortement recommandé de prévenir votre banque de votre départ afin d'éviter que votre carte soit bloquée par suspicion de fraude.

Renseignez-vous également sur les frais de paiements à l'étranger pour trouver la meilleure solution pour votre voyage. De plus en plus d'endroits en Norvège refusent l'espèce. Il n'est donc absolument pas nécessaire de partir avec des liasses de billets juste "au cas où". Les cartes bancaires VISA et MASTERCARD sont acceptées presque partout alors que les AMERICAN EXPRESS le sont beaucoup moins. Vous pouvez payer de toutes petites sommes avec votre carte, l'espèce n'est presque plus utilisée ici. **Il est toujours recommandé de payer dans la devise du pays visité lorsque vous devez choisir sur le terminal de carte, ici donc en NOK : couronnes norvégiennes.**

Revolut et **Wise** sont beaucoup utilisés pour les paiements à l'étranger. Certaines cartes ont des conditions particulières, renseignez-vous auprès de votre banque.



Paiement : attention avec les codes sur les terminaux

En Norvège, il est courant de laisser entre 5 et 15% de pourboires. Les "tips" sont donc demandés numériquement sur le terminal. Quand le serveur va vous tendre l'appareil à carte, il faudra la plupart du temps retaper un montant représentant la somme que vous devez + le pourboire que vous souhaitez laisser. Donc faite bien attention de ne pas entrer votre code de carte bleu à ce moment là. Si votre code est 9566, **vous allez donner presque 1000€ de pourboire ! Lisez bien les instructions sur l'écran.**
Quelque fois vous avez un choix de pourcentage du pourboire que vous voulez laisser et quelques fois il faut retaper la somme.



BOUTIQUES

Les centres commerciaux sont en général ouverts de 10h à 20h en semaine et de 10h à 18h le samedi.

Les boutiques alimentaires sont en général ouvertes de 7h à 22h en semaine et de 9h à 18h ou 20h le samedi et le dimanche pour certaines. Les horaires varies évidement en fonction des enseignes, renseignez-vous avant. Faites attentions aux infos sur google pour les magasins car elle ne sont souvent pas à jour.

Les boutiques privées peuvent avoir de très périodes d'ouvertures. Quelques fois de 11h à 15h seulement et quelques fois seulement quelques jours de la semaines. Beaucoup de gens ont des boutiques en plus d'un autre travail et adaptent donc leurs horaires.



INTERNET

Il y a une très bonne couverture réseau presque partout en Norvège. Tout comme partout ailleurs dans le monde, les régions montagneuses seront moins couvertes. Il y a du Wifi gratuit presque partout. N'hésitez pas à demander les codes, vous trouverez de plus en plus des "QR codes" à scanner pour avoir l'accès. **La plupart des forfaits proposent le roaming. Vous pouvez donc utiliser vos "datas" en Norvège comme si vous étiez en France.** Faites attention par contre avec les appels qui peuvent être surtaxés, n'hésitez pas à utiliser des applications comme WhatsApp qui passent par Internet pour éviter les frais supplémentaires.



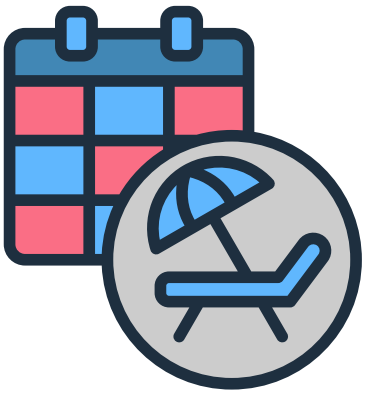
TRI SÉLECTIF

Il y a 5 poubelles différentes. Comme en France, la gestion du tri des déchets est communale. Il n'y a pas de système national qui est valable partout. Il faut faire en fonction du lieu où vous vous trouvez. Dans certaines grandes villes comme à Oslo, c'est un système de couleur de sacs mais tous les sacs vont dans la même poubelle.

Le vert pour le bio, le violet pour le plastique et le noir pour le reste. Chez moi par exemple dans le Vestfold à 1h30 au sud d'Oslo, cela ne fonctionne pas comme ça. On a une poubelle, un container pour chaque sorte de déchet. Là aussi, les codes couleur des bacs ne sont pas toujours les mêmes en fonction des régions.

On a 1 bac pour le bio, un pour le plastique, un pour le verre et le métal, un pour le papier et carton et 1 pour le reste.

Si vous logez dans un air bnb, en général les consignes sont données par le propriétaire. Un mauvais tri des déchets peut faire que les poubelles ne seront pas prélevées et engendrer des désagréments alors en général, on fait très attention.



JOURS FÉRIÉS

Les jours fériés sont à peu près les mêmes qu'en France, sauf le 8 mai qui n'est pas férié ici. Le 17 mai c'est la fête nationale en Norvège et c'est un jour unique et très intéressant à voir.

J'en ai fait un reportage sur Youtube :





DRONES

Les règles d'utilisations des drones en Norvège ne sont pas vraiment différentes de celle en France. Il est interdit de voler à proximité des aéroports, des bases militaires, des centres-villes et des réserves naturelles. Altitude max de 120m et toujours à vue du pilote. Il faut avoir une assurance responsabilité civile valide et s'enregistrer auprès de l'Autorité de l'Aviation Civile Norvégienne (Luftfartstilsynet) si votre drone pèse plus de 250 g ou a une caméra.

Histoire du pays

C'est toujours intéressant de connaitre un peu l'histoire et la culture du pays dans lequel on va s'installer

Voici quelques épisodes de podcast qui vous permettront de vous familiariser un peu avec la Norvège

Voici quelques épisodes du podcast qui vous donneront plein d'infos sur l'histoire du pays





Si vous écoutez le podcast via la plateforme Ausha, vous pouvez classer les épisodes par playlist

Si vous souhaitez soutenir le podcast, la chaîne Youtube ou le contenu du site, vous pouvez devenir membre sur Patreon à partir de 2€, vous aurez alors accès à plus de 100 posts privés, contenant des épisodes bonus du podcast, des vidéos exclusives et d'autres cadeaux

Retrouvez sur Patreon

LES ÉPISODES **BONUS**

RÉSERVÉ AUX CONTRIBUTEURS PATREON À PARTIR DE 2€/ MOIS

PATREON



L'histoire de la Norvège remonte à la préhistoire, lorsque les premières populations s'installent sur le territoire après la fin de la dernière période glaciaire, il y a environ 10 000 ans. Parmi les peuples les plus anciens figurent les Samis, qui vivent principalement dans les régions du nord et développent une culture basée sur l'élevage de rennes, la pêche et la chasse.

Avec le temps, des communautés agricoles apparaissent dans le sud du pays, profitant des vallées et des fjords. L'une des périodes les plus célèbres de l'histoire norvégienne est l'ère viking, qui s'étend approximativement du VIIIe au XIe siècle. Les Vikings norvégiens sont connus pour leurs talents de navigateurs et leurs expéditions maritimes. Ils commercent, explorent et parfois pillent différentes régions d'Europe. Des marins norvégiens colonisent notamment l'Islande, le Groenland et atteignent même l'Amérique du Nord vers l'an 1000, plusieurs siècles avant Christophe Colomb. Durant cette période, plusieurs royaumes locaux existent en Norvège, mais ils sont progressivement unifiés sous l'autorité d'un seul roi, souvent associé à Harald à la Belle Chevelure.

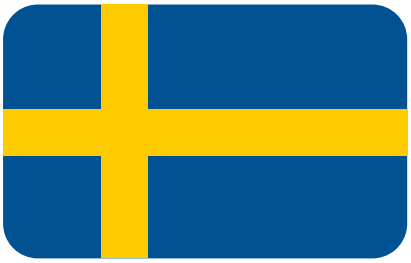


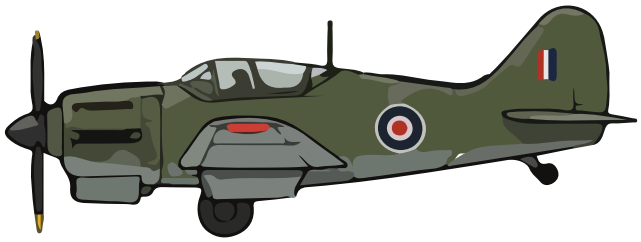
Au cours du Moyen Âge, la Norvège devient un royaume chrétien et développe ses institutions politiques et religieuses. Cependant, à partir du XIVe siècle, le pays est affaibli par des crises, notamment la peste noire qui décime une grande partie de la population. En 1397, la Norvège entre dans l'Union de Kalmar, une union politique regroupant le Danemark, la Suède et la Norvège sous une même couronne. Avec le temps, le pouvoir danois devient dominant et la Norvège reste étroitement liée au Danemark pendant plusieurs siècles.



Cette situation change au début du XIXe siècle. En 1814, à la suite des guerres napoléoniennes, le Danemark est contraint de céder la Norvège à la Suède. La même année, les Norvégiens tentent d'obtenir leur indépendance et adoptent une constitution très progressiste à Eidsvoll. Bien que la Norvège soit finalement contrainte d'accepter une union avec la Suède, elle conserve sa constitution et une certaine autonomie politique.

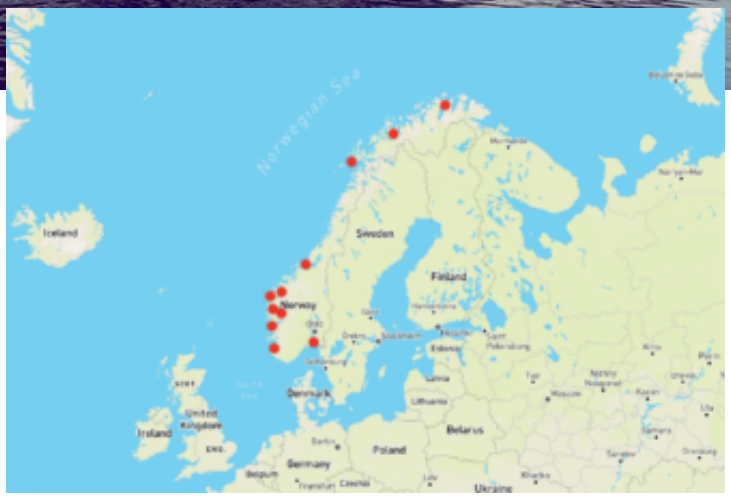
L'union avec la Suède dure jusqu'en 1905, date à laquelle la Norvège devient pleinement indépendante après un référendum. Le pays choisit alors de rester une monarchie constitutionnelle et élit un nouveau roi, Haakon VII. Au XXe siècle, la Norvège traverse des périodes importantes, notamment l'occupation allemande pendant la Seconde Guerre mondiale entre 1940 et 1945.





Après la guerre, la Norvège connaît un développement économique rapide. La découverte de pétrole et de gaz en mer du Nord à partir des années 1960 transforme profondément son économie. Aujourd'hui, la Norvège est considérée comme l'un des pays les plus riches et les plus développés du monde. Elle se distingue par son niveau de vie élevé, son système social solide et sa forte attention portée à l'environnement et à la démocratie. Malgré sa modernité, le pays reste très attaché à ses traditions, à sa culture nordique et à ses paysages naturels spectaculaires.

LES FJORDS



Il y a des fjords à plusieurs endroits en Norvège mais les plus connus comme le Nærøyfjord, le Sognefjord, le Lysefjord et le Geirangerfjord sont situés sur la côte ouest.



Le centre du pays entre Oslo est Bergen est également d'une beauté à couper le souffle, c'est pourquoi la traversée du pays d'est en ouest (ou l'inverse) est un circuit fantastique pour découvrir ce que la Norvège a de plus beau à offrir.

Oslo et Bergen sont des villes très agréables mais elles ne représentent pas la Norvège, donc un circuit avec ces 2 villes plus les fjords au milieu...C'est parfait !

Qu'est-ce qu'un fjord?

RETROUVEZ

LES ÉPISODES DU PODCAST

Avec Diane Berbain





Retrouvez sur Patreon

L'ÉPISODE **BONUS** 3ÈME PARTIE

RÉSERVÉ AUX CONTRIBUTEURS PATREON À PARTIR DE 2€/ MOIS

PATREON

Que savez-vous des vikings ?

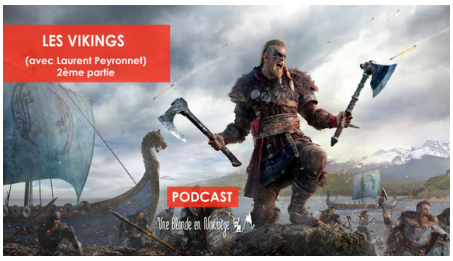


J'ai eu la chance de recevoir Laurent Peyronnet dans le podcast qui est un conférencier, expert des thèmes comme les viking et les peuples indigènes

PODCAST SUR LES VIKINGS

AVEC LAURENT PEYRONNET







Retrouvez sur Patreon

L'ÉPISODE **BONUS** 4ÈME PARTIE

RÉSERVÉ AUX CONTRIBUTEURS PATREON À PARTIR DE 2€/ MOIS



Que savez-vous des Samis ?

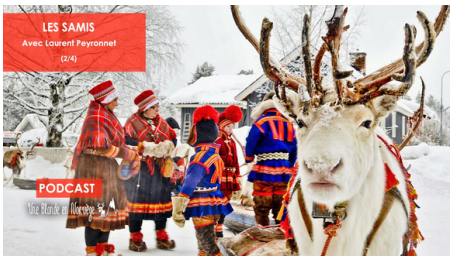


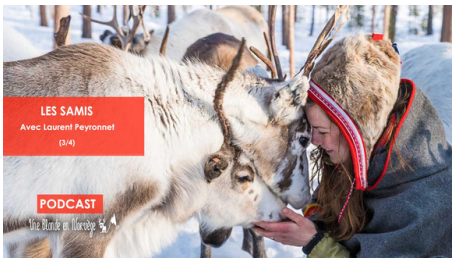
J'ai eu la chance de recevoir Laurent Peyronnet dans le podcast qui est un conférencier, exprets des thèmes comme les viking et les peuples indigènes

PODCAST SUR LES SAMIS

AVEC LAURENT PEYRONNET







Retrouvez sur Patreon

L'ÉPISODE **BONUS** **4**ÈME PARTIE

RÉSERVÉ AUX CONTRIBUTEURS PATREON À PARTIR DE 2€/ MOIS

PATREON



Lieu



Climat



CHOISIR LE LIEU

La Norvège est un pays qui s'étend sur plus de 2500 km de long. Alors évidemment que vous n'aurez pas du tout le même climat, la même luminosité et le même style de vie si vous habitez dans le sud, dans le centre, ou dans le nord. Ou encore si vous habitez en bord de mer, dans les terres, à la campagne ou en montagne. **Beaucoup de nouveaux expatriés choisissent mal leur destination** et n'anticipent pas les contraintes que cela implique. Au final ils ne s'y plaisent pas et rentrent en France alors que ce n'est pas la Norvège qui ne leur convient pas mais le lieu dans le pays qui n'est pas adapté.



CHOISIR OÙ VIVRE

Il faut évidemment se renseigner avant sur les lieux qui vous intéressent mais la meilleure façon de se rendre compte de si cet endroit pourrait vous convenir, c'est de venir sur place. Il est également ici beaucoup question de feeling et de ressenti alors ne vous fiez pas à ce que les autres racontent mais venez vous faire votre propre opinion. Un village qui pourrait paraître inconcevable pour une famille peut s'avérer être idéal pour une autre.



CLIMAT ET LUMINOSITÉ

Le froid, l'ensoleillement, l'isolement sont des facteurs qui vont beaucoup jouer sur la réussite de votre intégration. Il faut prendre en compte ces éléments en fonction du lieu que vous visez. La Norvège est un pays très diversifié avec des grandes villes, des villes moyennes, des villages et des endroits très isolés. Préparer son départ à l'étranger demande beaucoup d'énergie alors réfléchissez bien avant pour bien préparer votre installation.

VIVRE À OSLO



Comme toutes les capitales, Oslo ne représente pas la Norvège ! Le fjord d'Oslo est plat, vous n'y trouverez pas de maison en bois coloré (ou pas autant que dans le centre du pays) et les traditions et les mœurs y sont un peu moins présentes car il y a beaucoup de diversité sociale. Chaque culture amène sa propre “touch”, ce qui fait que les traditions classiques et anciennes norvégiennes sont un peu moins présentes, on a une vie plus moderne !



LA VILLE OU LA CAMPAGNE ?

Vivre à Oslo vous offrira plus d'opportunités de travail. Plus d'opportunités sociales car il y a la plus grosse partie de la communauté française. Il s'y passe plus de choses, la vie sera plus active. Mais tout est très cher à Oslo, les logements sont beaucoup plus chers qu'ailleurs dans le reste du pays et si vous voulez payer moins cher vous allez être obligé de vous excentrer donc au final vous ne serez pas dans le centre d'Oslo.

Attention pour les familles : La seule et unique école française en Norvège est à Oslo donc si vous voulez que vos enfants soient à l’école française : pas le choix, il faudra vivre à Oslo ! Sinon ils seront à l’école norvégienne ailleurs dans le pays.



L’AVIS D’UNE OSLOÏTE

Écoutez ces 2 épisodes du podcast que j'ai enregistré avec ma copine Camille qui vit à Oslo, qui a habité à Bergen et qui nous raconte son quotidien





Si vous allez venir en Norvège pour préparer votre installation mais que vous avez besoin de conseils je serais ravi de vous aider. Je propose du CONSULTING par téléphone et ici vous avez 10% de réduction.



JUSTE POUR VOUS

10% DE RÉDUCTION

SUR LE CONSULTING

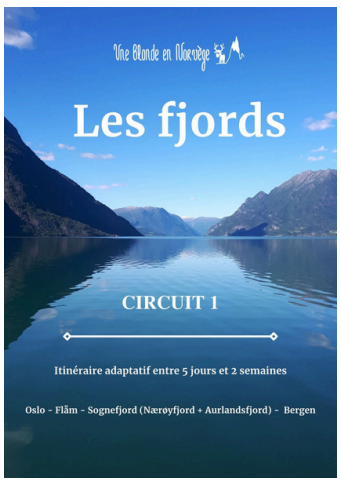
AVEC LE CODE DE RÉDUCTION “CONSULTING10”

Si vous allez passer de façon rapide à Oslo ou à Bergen et que vous ne savez pas quoi faire pour profiter au maximum de la ville, j'ai créé des ebooks très complets pour bien vous guider. Vous avez ici aussi 10% de réduction.

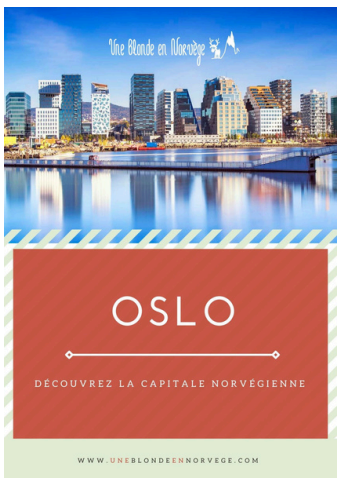
JUSTE POUR VOUS

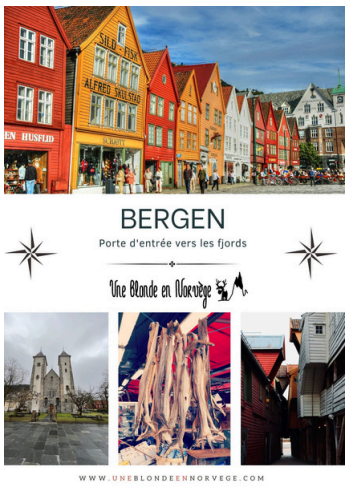
10% DE RÉDUCTION

SUR LES 4 EBOOK DE VOYAGE







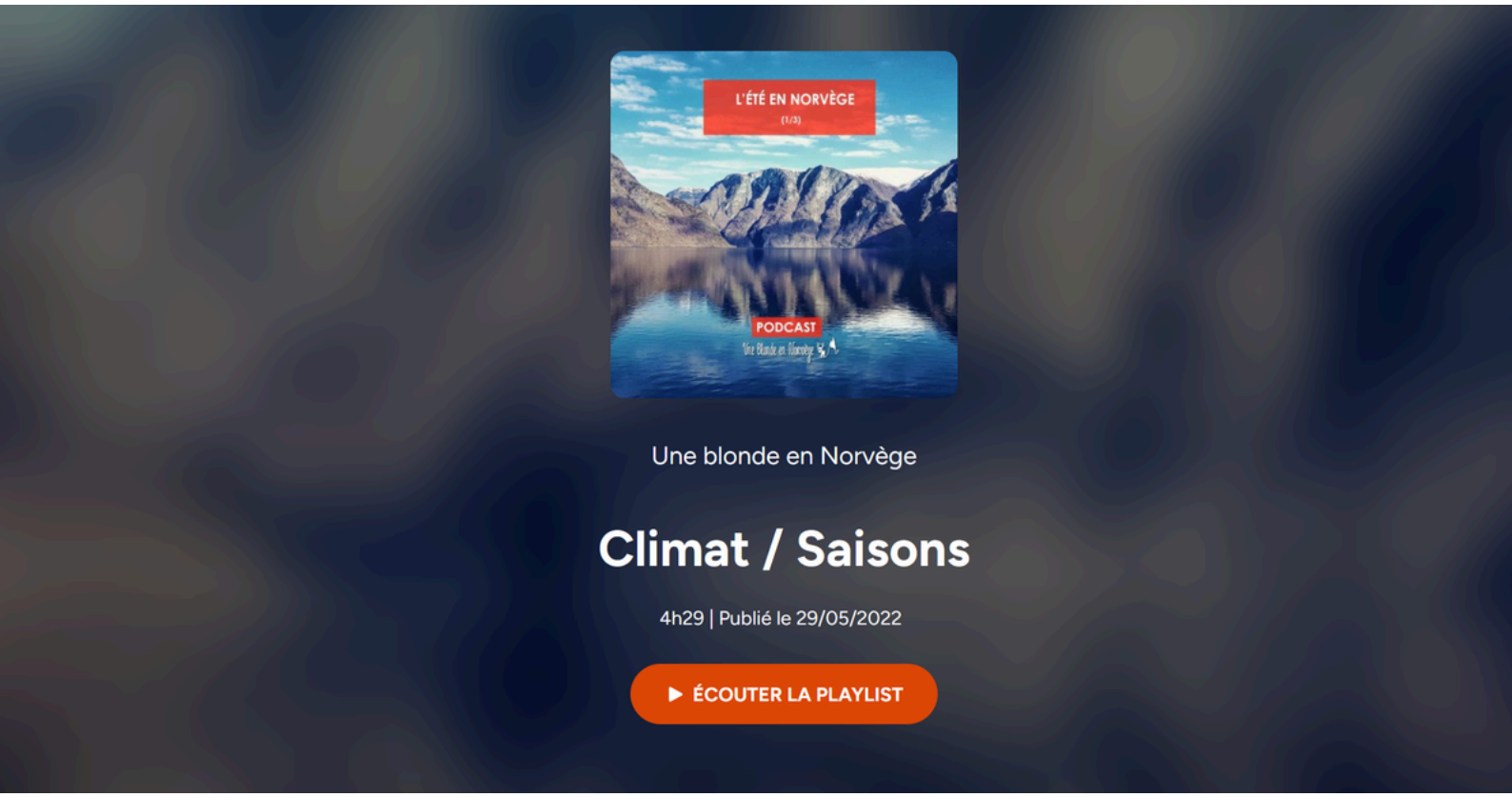


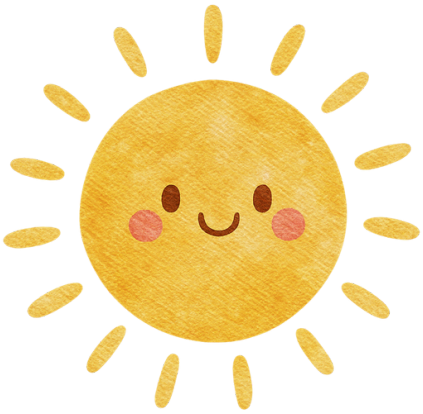
AVEC LE CODE DE RÉDUCTION “VOYAGE10”

Le climat

Les intersaisons sont plus courtes en Norvège mais l'été et l'hiver sont vraiment différents et peuvent être intenses en fonction du lieu choisis.

Voici quelques épisodes du podcast qui vous donneront plein d'infos sur les saisons et également sur les vêtements et les chaussures







Climat et météo

En été, le temps peut être très beau, même chaud pendant plusieurs jours, puis tourner subitement vers le frais et le froid, sans crier gare. La pluie fait partie intégrante des aléas du pays. Mieux vaut s'équiper en conséquence.

En été, dans le sud de la Norvège (moins souvent au nord), le thermomètre peut grimper jusqu'à 30 °C. Mais cela peut changer à une vitesse fulgurante : quand le vent et la pluie arrivent, il peut descendre en quelques heures à 5 °C.

Le site Météogram est interessant pour consulter toutes sortes d'informations météo.

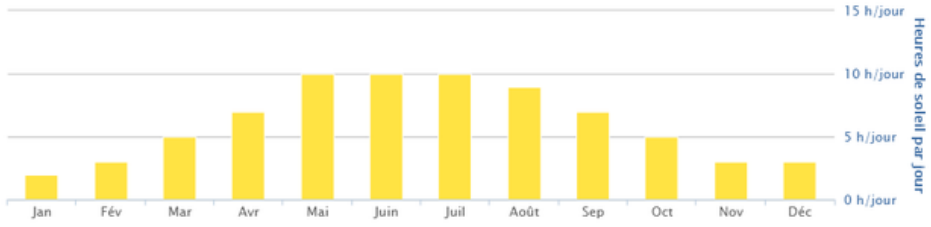
Oslo

Températures Oslo

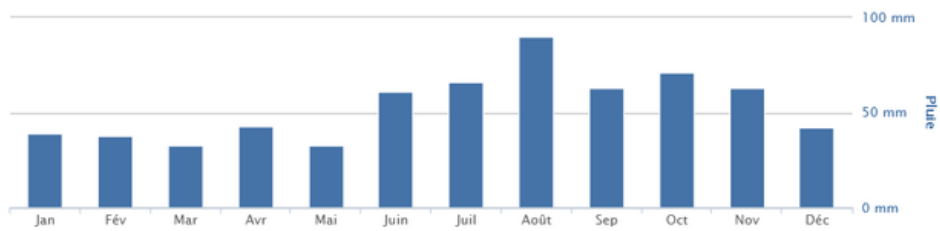


	janv	fév	mars	avril	mai	juin	juil	août	sept	oct.	nov.	déc.
Température mini	-5°	-5°	-2°	1°	7°	11°	13°	13°	7°	3°	-2°	-5°
Température maxi	1°	2°	6°	10°	17°	20°	23°	22°	16°	10°	4°	1°
Température mer	*4°*	*4°*	*3°*	*6°*	*11°*	*15°*	*17°*	*18°*	*15°*	*12°*	*9°*	*6°*

Ensoleillement



Pluviométrie



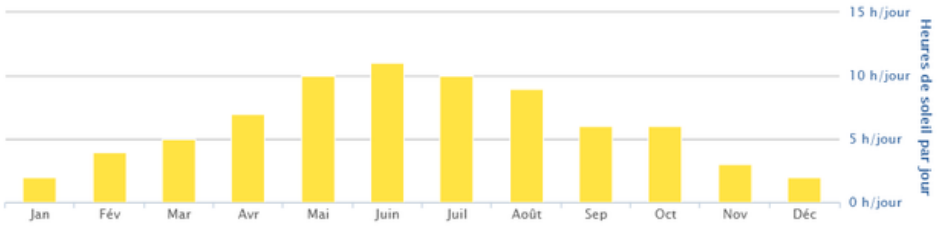
Bergen

Températures Bergen

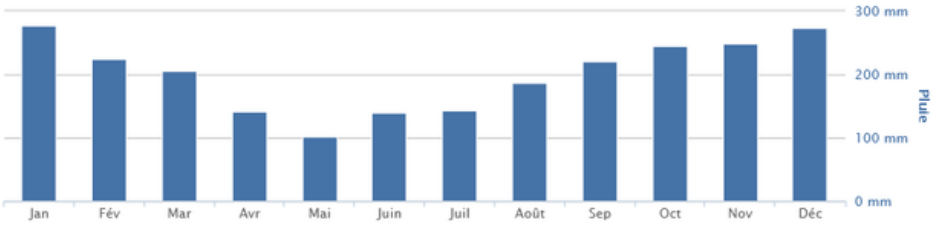


	janv	fév	mars	avril	mai	juin	juil	août	sept	oct.	nov.	déc.
Température mini	1°	0°	1°	4°	7°	10°	12°	12°	9°	6°	3°	1°
Température maxi	5°	5°	7°	10°	15°	17°	19°	19°	16°	11°	7°	5°
Température mer	*6°*	*6°*	*5°*	*6°*	*9°*	*12°*	*14°*	*16°*	*15°*	*12°*	*10°*	*8°*

Ensoleillement



Pluviométrie



L'appli météo

<u>À consulter</u> ou à télécharger

Google Play

Apple Store

L'HIVER

EN NORVÈGE









LES CONSEILS

Si vous partez vous installer dans un endroit un peu isolé et proche des montagnes, il va falloir bien vous préparer pour l'hiver. Il faudra être équipé et savoir un peu à quoi vous allez être exposés en terme d'enneigement et de déplacement. Consultez l'article "Préparer son voyage en Norvège"pour les conseils vestimentaires et généraux.



VOITURE

Le choix de votre véhicule dépendra de là où vous allez habiter. Évidemment que vous n'aurez pas les mêmes besoins si vous êtes en ville ou si vous êtes à la montagne. Je reviendrai plus en détail sur le fait d'avoir une voiture en Norvège dans le chapitre dédié un peu plus loin



CLIMAT

Beaucoup d'expatriés sous-estiment le climat et la luminosité en Norvège. La Norvège étant un pays qui s'étend sur plus de 2500 km Évidemment que vous n'aurez pas du tout les mêmes conditions au sud et au nord. C'est aussi ce qui fait la richesse et la particularité du pays



LOGISTIQUE

Il y a des transports en commun dans les grandes villes mais dès qu'on sort des grosses agglomérations, il n'y a plus grand chose. Les bus et les trains coûtent très cher en Norvège alors c'est un calcul à faire pour savoir s'il vaut mieux avoir une voiture ou se déplacer en transport. Quelques fois on n'a pas le choix, tout dépend de votre lieu de résidence et de votre style de vie



La Norvège l'hiver

Je recevais beaucoup de questions concernant l'hiver en Norvège. J'en parle un peu dans les épisodes sur la préparation du voyage mais je n'avais pas dédié d'épisode à ce thème alors voici 2 épisodes dans lesquels j'ai essayé de répondre à toutes vos questions.

J'ai aussi fait un live pour revenir sur certains points et répondre à plus de questions reçues en direct.

Retrouvez cette vidéo sur ma chaîne Youtube et en audio dans le podcast.

LES ÉPISODES DU PODCAST





PRÊT DE MATÉRIEL

Auprès de BUA, vous pouvez emprunter GRATUITEMENT toute sorte de matériel de sport, si vous voulez essayer le ski de fond avant d'investir ou juste emprunter une luge pour vous amuser avec les enfants, vous pouvez emprunter gratuitement sur place. **Il faut être résidents norvégien (avoir une adresse) et un numéro de téléphone norvégien.**

Avez-vous besoin d'aide pour organiser votre voyage de préparation / repérage ?



J'ORGANISE TOUT POUR VOUS

Mon meilleur conseil serait de venir voir sur place afin de choisir le lieu qui vous convient le mieux. C'est assez risqué de venir s'installer quelque part sans y être venu en repérage avant. Il est tout à fait possible de "mixer" un voyage à la fois de découverte et de profiter des paysages magnifiques tout en faisant du repérage pour votre future installation. C'est exactement ce que j'ai fait, plusieurs fois avant de venir m'installer et c'est le meilleur conseil que je puisse vous donner.

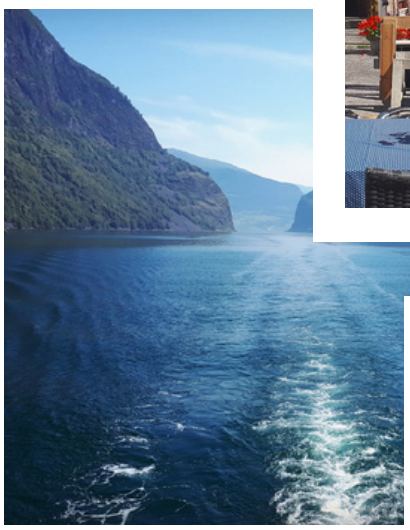
Grâce au tarifs préférentiels que je propose via mon agence de voyage partenaire, je peux vous organiser un séjour à un prix très interessant.

Écrivez-moi

Je propose du

consulting







Consultez les différentes formules

WWW.UNEBLONDEENNORVEGE.COM

Les démarches



La Norvège fait partie de l'espace Schengen donc pas besoin de visa pour venir y travailler ! Le challenge n'est pas dans le mot "visa" mais dans le mot "travailler"

Vous ne pouvez rester que 3 mois en Norvège en tant que touriste donc pour rester plus longtemps, il y a 4 solutions :

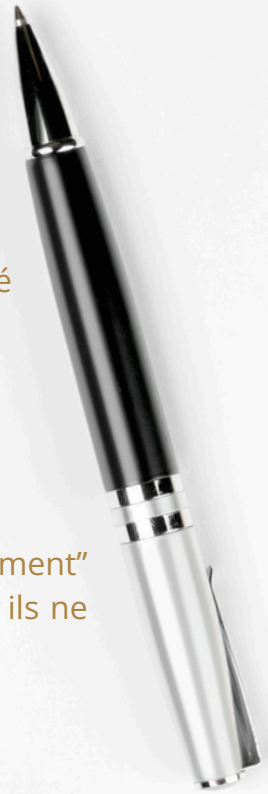
- Être étudiant
- Trouver un travail en tant que salarié
- Ouvrir votre société et travailler à votre compte
- Faire appel au regroupement familial

Le sésame à obtenir pour pouvoir s'installer en Norvège à moyen et à long terme c'est l'obtention d'un numéro d'identité norvégien. Lorsque vous allez faire les démarches que je vais vous expliquer après il vous sera la plupart du temps fourni à "D-nummer" c'est à dire un numéro d'identité temporaire qui est valable 5 ans. Au bout de quelques temps quand vous voyez que vous avez envie de rester en Norvège définitivement vous pouvez faire la demande du "fødselnummer" le numéro d'identité norvégien définitif.



Fødselnummer
Numéro d'identité permanent

D-nummer
Numéro d'identité temporaire



NAV : le pôle emploi norvégien peut également "officiellement" faire pour vous une demande de numéro d'identité mais ils ne le font que très rarement.



SI VOUS RESTEZ MOINS DE 3 MOIS

Que ce soit en tant qu'étudiant (si vous restez moins de 3 mois) ou en tant que touriste vous n'avez aucune démarche à faire. Vous n'obtiendrez ni D-nummer, ni fødselnummer. Vous êtes considéré comme "de passage" et vous n'avez rien à faire.

POUR PLUS DE 3 MOIS

Il faut déclarer votre installation en Norvège en vous enregistrant auprès du commissariat de police "référencé pour les enregistrements" le plus près de chez vous. Dans les villes où il y a le plus de demandes comme à Oslo le temps d'attente est assez longs mais à partir du moment où vous avez pris rendez-vous il n'y a pas de problème. Une fois que votre rendez-vous est pris, vous avez officiellement 6 mois pour trouver un travail pour obtenir un D-nummer.
Pour pouvoir faire la demande d'un numéro d'identité norvégien, vous allez devoir justifier de l'une de ces situations :

- Être étudiant (pour plus de 3 mois)
- Avoir un travail
- Faire appel au regroupement familial
- Ouvrir votre société et travailler à votre compte (et justifier de revenus suffisants)

Dans le dernier cas comme vous ne pourrez pas encore justifier de travail puisque vous serez certainement en train de monter votre société, vous allez devoir présentez votre relevé de compte français avec suffisamment d'économies pour pouvoir subvenir à vos besoins le temps de lancer votre business. Il n'y a pas de montant officiel demandé mais il est demandé au minimum environ 200.000 couronnes par an et par personne.

IMPORTANT

La Norvège faisant partie de l'espace Schengen vous pouvez vous déplacer avec votre carte d'identité en tant que touriste. Mais si vous venez vous installer ici il est fortement recommandé, voire indispensable d'avoir un passeport.

Les autorités norvégiennes “n'aiment pas” les cartes d'identités françaises car ils ne les comprennent pas et ce n'est pas un document d'identité international.
Il m'est arrivé plusieurs fois par exemple de me faire refuser ma carte d'identité à la poste pour retirer un colis. J'ai dû présenter mon passeport. Pour toutes les démarches administratives il vous sera demandé votre passeport. Certaines banques refusent les cartes d’identités.

Le sésame c’est le fødselnummer car le D-nummer n’est que temporaire et vous serez bloqué dans certaines démarches avec ce numéro temporaire. Par exemple vous n’avez pas le droit à un médecin traitant donc si vous avez besoin de consulter, il vous faudra aller dans le privé et c’est assez cher.

Pour vous enregistrer au centre de police il ne suffit pas d'aller au premier commissariat que vous trouverez. Il y a une liste à respecter de commissariats qui sont référencés. Vous trouverez des informations complémentaires sur ces sites :

UDI Utlendingsdirektoratet Norwegian Directorate of Immigration

sua Service Centre for Foreign Workers

REGROUPEMENT FAMILIAL

Le regroupement familial permet de rejoindre un conjoint norvégien ou étranger disposant déjà d’un droit de résidence. Pour les citoyens de l’Espace Économique Européen, l’enregistrement habituel reste souvent la voie privilégiée, car il est gratuit et plus rapide. Le regroupement familial est payant et inclut une vérification de votre situation de couple, mais peut donner accès à des cours de norvégien gratuits. À chacun d’évaluer les avantages et inconvénients.

DEVENIR ENTREPRENEUR

il y a 3 statuts de travail en Norvège :

- Salarié
- Enkeltpersonforetak (équivalent au statut d'auto-entrepreneur)
- AS (équivalent à une SA)

Les 2 derniers statuts sont considérés comme des sociétés, vous devrez trouver un nom et rédiger des statuts. J'ai crée une formation complète pour aider les futurs entrepreneurs.



Se lancer en tant qu'entrepreneur peut être à la fois une bonne idée et à la fois assez risqué car beaucoup sous-estime toutes les taches qu'il y aura à faire. Par exemple beaucoup pensent que le comptable s'occupera de tout et fera la comptabilité. **Mais votre comptable ne vous fait pas votre comptabilité !** il vous fait votre bilan annuel, votre déclaration d'impôts et de TVA mais vous devez envoyer vous-même votre comptabilité à ce comptable. Vous devrez également gérer votre communication, trouver des clients, vous vendre, vous renouveler, vous former et gérer votre temps de travail et votre temps privé surtout si vous travaillez à la maison. Je recevais énormément de questions à ce sujet et j'avais envie de vous aider alors j'ai créé une formation complète. Vous trouverez le menu complet sur la page suivante




ENK
SA
Être entrepreneur en Norvège
Avant de s'enregistrer
Présentation : à qui s'adresse cette formation ?
Venir en Norvège pour faire une étude de marché
Comment trouver ses champs de compétences ?
Podcasts sur le salariat et la vie freelance
Apprenez le norvégien - Réduction
Trouver un travail / je n'ai pas aimé être salarié
Consulting
Rejoindre la communauté "Etre entrepreneur en Norvège"
S'enregistrer
Créer une ENK ou SA ?
Faut-il prendre un comptable ?
Faut-il utiliser un compre en banque pro ?
Ajouter des zones de compétences
Passer d'une ENK à une SA
Transformer une SA francaise en ENK ou SA - NUF
Déclarer ses impots
La double imposition
Comment s'enregistrer ?
Gérer son argent
Se vendre au bon prix
Qu'est-ce que la MVA ?
Éditer ses factures
Se payer
Recevoir ses paiements en ligne : stripe, paypal...
Se rembourser les frais de fonctionnement
Frais de déplacements - Déclarer un "kjørebok"
Comment tenir sa compta ?
Différence entre ce qu'on facture et ce que l'on gagne
Tenir un suivi de revenus
Déclarer une pièce en bureau
Développer son business
Être multicasquette - Site internet
Gérer son temps
Gérer la solitude
Faire des contrats
Travailler avec la France. Touver les bons prix !
Comment développer son business
Comment être efficace - Regrouper les tâches
Outils gratuits (google agenda, notion, caneva, capcut)
Faire de l'affiliation
Comment développer son carnet d'adresse
Dépendance technologique
Se sentir bien dans son espace de travail
Podcast et chaine Youtube
Réduction pour du consulting
Avis et documents
Tous les documents
Votre avis - formulaire de satisfaction
Devenir affilié

REDUCTION

Je sais que lorsqu'on prépare sa future installation en Norvège, on commence à faire très attention à son budget, c'est pour ça que je vous propose une réduction pour profiter de cette formation très complète pour bien commencer votre activité d'entrepreneur.

Vous avez le choix entre la formule "Entrepreneur" classique ou la formule "Business +" comprenant du CONSULTING personnalisé ainsi que des lives mensuels pour bien vous guider et répondre à toutes vos questions tout au long de votre activité.



N'hésitez pas à m'écrire si vous avez des questions concernant la formation ou les différentes formules

Écrivez-moi

OUVRIR UN COMPTE EN BANQUE

On peut tout à fait séjourner en Norvège sans disposer d'un compte en couronnes ni d'un compte ouvert sur place. Un compte en France suffit dans la plupart des cas, notamment pour les retraits en NOK et les transferts internationaux. Pour les touristes et les étudiants, les démarches pour ouvrir un compte norvégien sont souvent lourdes et peu utiles. En revanche, si vous recevez un salaire en NOK, avoir un compte norvégien simplifie vraiment le quotidien. Pour un séjour prolongé, ces démarches deviennent encore plus pertinentes.

La Norvège étant très avancée technologiquement, les services bancaires suivent la même logique. Sans compte norvégien, de nombreuses démarches deviennent compliquées.



Le "BankID" est une méthode d'identification en ligne essentielle dans le pays. Il n'est pas disponible via des banques étrangères ou des néo-banques comme Revolut. Il sert à confirmer votre identité sur internet et permet d'accéder aux banques norvégiennes ainsi qu'à la majorité des services administratifs, y compris NAV.



Très populaire en Norvège, Vipps permet d'envoyer et de recevoir de l'argent grâce au simple numéro de téléphone d'une personne. Pour activer un compte, il faut disposer de "BankID", d'une carte de débit, d'un compte dans une banque norvégienne et d'un numéro de téléphone norvégien. Toutes ces démarches ne seront possibles qu'avec un fødselnummer.

PODCAST SUR LES NUMÉRO D'IDENTITÉS

AVEC THOMAS BASSETO



Trouver un logement



DIFFÉRENTS TYPES DE LOGEMENTS

Vous serez amené à voir ces mots lors de vos recherches de logements alors voici quelques éclaircissements :



ROM

Chambre en colocation



HYBEL

Studio / appartement en rdc



LEILIGHET

Appartement

Pour les chambres en colocation, vous pouvez trouver dans des maisons partagées ou des appartements ou quelques fois chez des particuliers. Les “hybel” sont souvent des demi sous-sol ou des rez-de-chaussée dans des maisons privées. Les appartements complets de plus de 1 chambre peuvent aussi être soit en immeuble, soit en maisons partagées à l’horizontale ou à la verticale ou dans un demi sous-sol ou rez-de-chaussée dans des maisons privées.



REKKEHUS

Maison mitoyenne



ENEBOLIG

Maison



HYTTE

Chalet

Il y a énormément de “rekkehus” en Norvège, peu de maisons en location, c’est souvent des périodes très courtes ou seulement à la vente et la plupart des “hytter” sont réservées en maisons de “loisir”, on à pas le droit d’y habiter en résidence principale. Certaines “Hytte” peuvent être “converties” en résidence principales mais il y a pas mal de paperasses à faire et il faut évidement l’accord de la commune….qui n’est pas toujours très conciliante.



LOCATION

RECHERCHE



99,9% des annones de logements à la location ou à l'achat se trouvent sur **Finn.no**. Le site n'est disponible qu'en norvégien il faudra donc vous armez de patience et faire appel à Google trad. Certaines annonces sont "verrouillées" et seulement accessibles avec un numéro d'identité norvégien. C'est pourquoi beaucoup optent pour un logement via Airbnb au début, le temps de régler tout le côté administratif et ensuite cherchent un logement longue durée. Pour les colocations, il y a beaucoup d'annonces sur Hybel.no

CAUTION



Les cautions sont de 2 ou 3 mois de loyer en Norvège. Elles doivent être encaissées sur un compte spécialisé sécurisé qui s'appelle **Depositumkonto.** C'est un compte très intéressant car le propriétaire ne peut pas prendre l'argent de ce dépôt sans votre avis, les 2 parties doivent être d'accord pour que l'argent soit débloqué. C'est donc très bien pour éviter les abus. Le problème c'est que pour ouvrir un compte comme ça il faut un numéro d'identité norvégien et vous ne pourrez pas le faire avant d'avoir réglé tout le côté administratif. C'est à vous de voir si vous voulez prendre le risque ou pas mais il est fortement déconseillé de virer l'argent de la caution directement sur le compte du propriétaire. Il y a eu beaucoup d'arnaques et pas mal de nouveaux arrivants n'ont jamais revus la couleur de leur caution. Le 2eme risque est que le propriétaire ne vous rende pas la totalité au moment où vous le souhaiterez partir et vous n'aurez aucun moyen de contester.

La Norvège ne fonctionne pas tout à fait comme la france en terme de bail !



Même si vous avez un bail de 3 ans, si le propriétaire a besoin de récupérer le logement pour lui-même ou pour ses enfants, vous devrez partir en respectant le temps du préavis qui est en général de 3 mois.

Si le propriétaire souhaite vendre son logement vous aurez une offre avant que le logement soit mis en annonce. Mais si vous ne souhaitez pas acheter ce logement quand il sera vendu vous devrez partir également en respectant le délai du préavis.

Faites donc très attention car il y a pas mal de logements qui sont mis à la location pendant qu'ils sont en vente si jamais les propriétaires ont du mal à vendre. Ce n'est pas toujours très explicite sur les annonces car ils essayent un peu de le cacher pour le louer le temps de la vente pour ne pas perdre d'argent.
Mais si vous vous installez dans un grand logement de 200 m² et que quelques mois après ce logement est vendu....Eh bien vous devrez partir sous 3 mois.

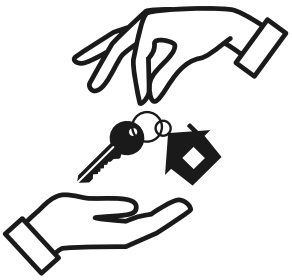
Écoutez l'épisode du podcast dans lequel je vous raconte mes aventures / mésaventures de locataire



ACHAT



Je viens d'acheter ma 1ère maison en Norvège alors je peux vous expliquer comment cela se passe. J'ai loué 3 différents logements en 10 ans (1 appartement et 2 maisons) et là.....on a notre belle maison près du fjord (pas celle de la photos mais elle est très belle aussi)



La particularité de l'immobilier pour la vente en Norvège c'est que les biens sont aux enchères !

LES ANNONCES

99,9 % des annones de logements en vente se trouvent sur **Finn.no**.



la première étape est donc de parcourir les annonces pour trouver un bien qui vous interesse. Il est très important de passer du temps à parcourir les annonces car vous allez vous rendre compte du prix du marché en fonction du lieu que vous visez et vous pourrez voir directement en regardant les annonces au premier coup d'œil si c'est une maison qui nécessite beaucoup de travaux ou pas qui est bien placée ou pas etc... Je vous recommande également de prendre l'adresse et d'aller voir sur Google Maps ce qu'il y a autour car quelquefois des maisons ne sont pas chères mais en fait c'est juste à côté d'un stade ou de la voie ferrée par exemple...pas idéal.

Quand un logement vous plait, il faut télécharger le PDF complet (entre 100 et 200 pages) en norvégien uniquement et bien analyser ce document car vous allez voir qu'après **tout va TRÈS vite.**



L'agence met à disposition ce document TRÈS important : Le "digital salgsoppgave"

DIGITAL SALGSOPPGAVE

C'est le nom de ce document qui comprend absolument toutes les infos concernant la maison. Avant la mise en vente le propriétaire ou l'agence doit faire appel à un expert (takstmann) qui va estimer le bien en fonction de son état et du respect des normes. Si quelque chose n'est pas aux normes comme l'électricité, le toit ou la plomberie, tout y est stipulé. Nous concernant pour la maison que l'on a achetée, il y avait vraiment tous les détails même une petite tache d'humidité sur le mur à l'intérieur dans la cave qui était référencée. Normalement vous avez les dates des dernières mises à jour électriques, du toit, tout est référencé et il y a très rarement de mauvaises surprises car on achète en connaissance de cause en ayant lu ce document. D'où l'importance de bien tout lire et comprendre.

LA VISITE



Si d'après le document que vous avez consulté le bien vous intéresse, vous pouvez vous inscrire à la visite. A l'inverse de la France, les visites en Norvège ne sont pas privées. Ce sont des visites publiques du type "portes ouvertes". L'agent immobilier se trouve en bas ou à l'intérieur, vous laisse entrer et vous faites la visite tout seul. Vous pouvez évidemment lui poser des questions mais sur le moment l'agent immobilier ne sert pas à grand chose et les propriétaires n'ont pas le droit d'être présents.

Et c'est là que tout s'accélère car si le bien vous plaît les enchères commencent le lendemain matin à 09h00 et il va falloir avoir les nerfs bien accrochés !

L’agent immobilier va vous demander si le bien vous interesse et si vous souhaitez enchérir. Si vous savez dès la visite que vous êtes intéressés, vous pouvez le préciser à l'agent comme ça il vous enverra les informations dès le lendemain matin. Si vous ne dites rien l'agent vous appellera le lendemain matin ou vous enverra un message pour vous demander si vous êtes intéressés et si vous souhaitez participer aux enchères. Si vous êtes intéressés, vous serez donc enregistrés dans la liste et les premières enchères peuvent être envoyées à partir de 09h00.

Et là c'est parti pour quelques heures très stressantes. Vous avez intérêt à avoir arrangé votre planning de travail et à être disponible car les enchères se font par SMS et vous avez entre 15 min et une demi heure pour réagir. Alors si vous loupez le message, vous pouvez passer à côté de la maison de vos rêves !

LES ENCHÈRES



La maison est mise en vente à un prix défini. Vous pouvez faire ce que l’on appelle une **Skambud :** Une offre en dessous du prix de vente mais c'est très fortement déconseillé car si le propriétaire prend mal cette offre et “s'offusque”, il peut vous éjectez de la liste des enchérisseurs et vous n'aurez plus accès au bien. Ce type d'offre peut se faire sur un bien qui est en vente depuis longtemps et qui ne part pas car c'est une possibilité d'arrangement en quelque sorte entre le propriétaire et l'acheteur.

Quand une enchère est envoyée, tous les gens de la liste sont mis au courant et ont entre 15 et 30 Min pour réagir et faire une surenchère. Vous pouvez enchérir seulement un tout petit peu au dessus ou alors beaucoup plus haut pour faire “peur” aux autres et “montrer” que vous avez de l'argent. Quelques fois les délais peuvent être plus longs entre 45min, 01h00 ou 01h30 pour pouvoir enchérir.

Autre différence par rapport à la France : il n'y a en Norvège aucun droit de rétractation. Si vous gagnez l'enchère, vous êtes obligé d'acheter le bien. Si au final vous n'en voulez pas, vous êtes obligé de l'acheter, de le garder quelques temps puis le revendre.

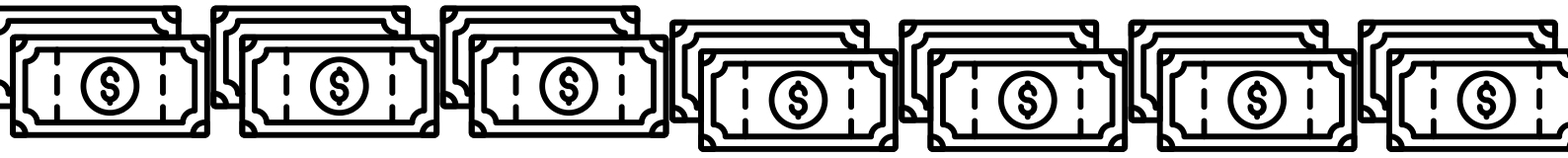
LES PRÊTS



Vous voyez donc que tout va très vite. Vous ne pouvez pas aller visiter une maison sans avoir lu le document et puis vous dire je vais prendre le temps de réfléchir, je verrai bien...c'est impossible puisque les enchères commencent le lendemain matin de la visite à 09h00. Il faut donc que tout soit prêt y compris votre autorisation de prêt **"Financieringbesis"** - preuve de financement) Étant donné que le bien va être mis aux enchères et que les prix vont augmenter il faut bien que vous sachiez avant jusqu'à quelle somme vous pouvez aller. Quand vous faites une enchère pendant le temps à parti entre 2 offres l'agent immobilier contacte les banques pour savoir si vous êtes solvable. Vous ne pouvez donc pas faire d'offre au delà de votre budget maximum possible, vous serez "éjectés" de l'enchère !



Pour faire un prêt à la banque il vous faudra obligatoirement un fødselnummer. Mais vous pouvez tout à fait acheter un bien si vous avez l'argent à disposition sans de voir passer par une banque norvégienne et alors un D-nummer vous sera fourni.



Lorsque vous allez prendre rendez-vous à la banque pour savoir combien vous pouvez emprunter, la réponse va dépendre de plein de facteurs. Ils vont évidemment regarder votre historique de payeur c'est à dire si vous n'avez jamais été à découvert et si vous avez un solde correct. Me concernant j'avais un peu peur car dans mon couple nous sommes tous les 2 entrepreneurs et j'avais peur que ça pose problème mais pas du tout. Ils regardent vos revenus annuels et depuis combien de temps vous les avez. Et ensuite il vous demande si vous avez d'autres crédits, même des prêts conso. Et enfin les enfants sont considérés comme une source de dépenses donc cela entre dans les calculs.

On ne peut officiellement pas emprunter plus que 5 fois son revenu annuel. Mais ça c'est en théorie, dans les faits, c'est vraiment au cas par cas en fonction des clients et de votre relation avec la Banque. Pas besoin non plus d'avoir la nationalité norvégienne. Avant il fallait entre 15 et 25% d'apport mais le marché de l'immobilier se portant très mal en Norvège, depuis 2021 il est passé à 10% minimum pour faciliter les achats.



Les prêts sont à taux variables en Norvège ! Autour de 5% (entre 4 et 5,9) Il y a des options pour souscrire à un taux fixe mais il sera alors plus élevé. Il n'est pas trop recommandé de le faire surtout sur des prêts longs et peu de gens optent pour cette option

PODCAST SUR LE LOGEMENT

AVEC THOMAS BASSETO





Se loger en Norvège peut être à la fois simple et compliqué. Tout dépend encore une fois du lieu où vous habitez. Les grandes villes comme Oslo et Bergen sont saturées. À Oslo il est assez difficile de trouver un logement dans le centre-ville. Assez difficile car c'est saturé et c'est très cher. Si vous visez la campagne il y a des logements mais cela peut être compliqué si vous n'avez pas encore vos numéros d'identités norvégiens par rapport au dépôt de la caution et à la mise en place des contrats d'électricité, d'assurance etc...

Globalement la Norvège est un pays dans lequel il n'est pas difficile de s'installer, alors ne vous inquiétez pas trop. Comme toute installation à l'étranger il y a des petits challenges à surmonter mais rien de bien compliqué !

Trouver



un travail





Salarié

Trouver un travail en tant que salarié est possible à distance. Vous pouvez tout à fait postuler pour des emplois sans être sur place et obtenir des entretiens d'embauches en ligne. Il est évidemment toujours plus facile de trouver un emploi lorsque l'on est sur place et que l'on peut aller rencontrer les gens directement.

Les candidatures spontanées fonctionnent assez bien en Norvège, donc si une société vous intéresse, n'hésitez pas à les contacter directement et à demander à les rencontrer. Quelquefois il n'y a pas d'annonce officielle mais ils ont besoin d'aide supplémentaire. C'est exactement ce qui m'est arrivé pour NRK, Je vous raconte ça dans les podcasts (Lien sur les pages suivantes)

Voici une petit vidéo dans laquelle j'explique pourquoi je n'ai pas aimé être salariée à NRK



Le rythme de travail

Tout comme les codes sociaux, les codes au travail ne sont pas les mêmes qu'en France. Cela dépend évidemment des secteurs et du type de travail que vous recherchez mais globalement vous y trouverez un rythme beaucoup plus calme. Les contrats à temps plein classique sont de 37,5 heures par semaine soit des journées de 07h30. Une journée classique est de 08h00 à 15h30. Vous avez une petite pause déjeuner mais qui n'est pas déduite du temps de travail et ça fait toute la différence.

PODCAST
AUDIO





VIDÉO
YOUTUBE





Entrepreneur

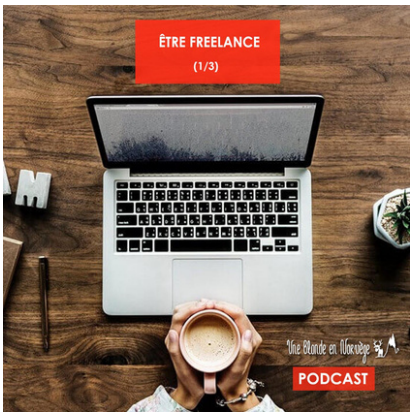
Le statut de freelance / entrepreneur n’est pas fait pour tout le monde. Cela peut-être une bonne façon de commencer sa vie active en Norvège si vous ne trouvez pas de travail en tant que salarié. On ne rentre pas toujours dans les cases et on à parfois envie de travailler à son compte. C’est ce que j’ai toujours fait, en France comme en Norvège .

L’intérêt de ce statut est que vous pouvez, quand vous envoyez le dossier d’enregistrement de votre société à Brønnøysund, stipuler que vous n’avez pas encore de numéro d’identité norvégien et un D-nummer vous sera attribué avec l’enregistrement de votre société si vous avez assez de fond pour subvenir à vos besoins (autour de 200.000 NOK par personne). Vous devrez alors rédiger des statuts qui englobent ce que vous ferez avec votre société. Pour la suite des conseils concernant ce statut tout se trouve dans la formation **“Être entrepreneur en Norvège”**.

Les épisodes du podcast

Il y a beaucoup de choses à dire sur le comparatif entre la vie salariée et la vie en tant qu'entrepreneur en Norvège, alors j'y ai dédié 6 épisodes du podcast.

ÊTRE ENTREPRENEUR PODCAST







ÊTRE SALARIÉ PODCAST







IMPORTANCE DE LA LANGUE

CONSEIL

J'en parle beaucoup dans les podcasts et dans les vidéos mais vous vous rendrez vite compte qu'il est très important de parler norvégien pour réussir son installation ici. Ça fait partie des challenges, on le sait, on y est préparé mais on sous-estime quelquefois la tâche. Je vous en parlerai plus en détail dans le chapitre apprendre le norvégien à la fin de ce guide (et je vous proposerai une réductions pour mes cours)

L'apprentissage de la langue est intrinsèquement lié à la réussite professionnelle et à l'intégration sociale.

Il existe quelques secteurs et quelques cas où vous pourrez parler anglais au travail mais cela ne représente absolument pas la majorité des cas. C'est aussi très lié au lieu où vous allez habiter. Dans les grandes villes comme à Oslo ou à Bergen, vous pourrez plus facilement trouver un petit travail en ne parlant qu'anglais. Me concernant, à Tønsberg qui est pourtant la 7eme plus grosse ville de Norvège, je n'ai jamais réussi à trouver de travail avant de parler norvégien à un niveau B1.

Pas besoin de parler couramment ni à un niveau académique mais le niveau B1 sera demandé pour travailler dans presque tous les domaines et un niveau B2 sera demandé pour travailler dans la santé et dans certains autres secteurs, tout comme pour les étudiants.



OÙ CHERCHER ?

LIENS

N'oubliez pas qu'il est possible de trouver un travail à distance avant de venir s'installer mais que dans la plupart des cas vous trouverez une fois sur place. D'où l'importance de la langue car si vous avez commencé à apprendre le norvégien avant de venir, même si vous ne parlez que quelques mots lors de votre entretien d'embauche, vous montrez votre volonté d'apprendre et ça joue beaucoup. Cela peut même faire toute la différence.

Le taux de chômage en Norvège est très bas autour de 3% et il est autour de 5% pour les immigrés. Pourquoi ? Et bien tout simplement parce que pour les ressortissants de l'UE, il n'est pas légal de rester en Norvège sans travailler. Sauf pour les retraités, j'y reviendrai dans le chapitre dédié. Et même pour les immigrés qui ont des aides, cela ne suffit en général pas pour couvrir les frais surtout si ce sont des familles avec beaucoup d'enfants. Ils sont donc obligés de trouver un travail à côté. Voici les sites principaux à consulter pour trouver un travail.

FINN

nav

La Norvège est un des seuls pays où il n'y a pas de nomade digital. En effet il n'est pas légal de résider en Norvège en travaillant pour une société française (même pour les auto-entrepreneurs). Il faut alors que cette société ait un bureau avec une adresse en Norvège et paye ses impôts ici.





LES SALAIRES

CONSEILS



C’est LA question ! Combien je vais gagner en travaillant en Norvège ?

On entend beaucoup de choses sur les salaires moyens et les salaires minimums en Norvège, mais il faut bien comprendre que le fonctionnement est très différent de la France. J'en ai également fait un podcast car j'en avais marre d'entendre de fausses informations à ce propos.

ÉCOUTEZ CET ÉPISODE

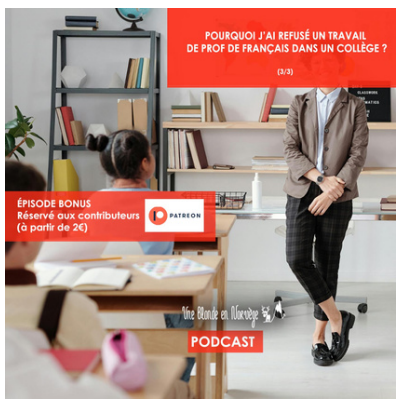
PODCAST



Il n’y a pas de salaire minimum “général” mais des grilles tarifaires en fonction des secteurs et de l’expérience. Pour connaître les salaires appliqués à votre domaine il vous suffit de taper le nom de votre métier puis “lønn” qui veut dire salaire en norvégien et vous trouverez les informations. Comme je l'explique dans le podcast, la Norvège est un pays dans lequel il y a de plus en plus de disparités sociales. **Le fait que ce salaire moyen soit très élevé est dû au fait qu'il y a des très très très très riches et des gens qui ont des difficultés à vivre au quotidien** (et de plus en plus). **Les personnes riches font augmenter ce salaire moyen**, mais cela ne veux pas du tout dire que tout le monde gagne ça en moyenne ! Je vous invite également à écouter les podcasts ci-dessous dans lequel je raconte ma courte expérience de professeur de français dans un lycée. J'y parle du salaire, des conditions et de tout ce qu'il faut prendre en compte pour juger si le travail sera rentable ou pas.







Préparer son déménagement



Préparer son déménagement peut-être stressant car beaucoup d'éléments sont à prendre en considération. il y a plusieurs possibilités et c'est encore une fois propre à chacun en fonction de son projet et de ses conditions de vie. Il faut trouver la solution la plus adaptée.

Se préparer

Nous avons fait le choix de déménager en camion, je vais vous raconter comment j'ai fait. Tout d'abord pourquoi j'ai choisi cette option ? On a choisi de venir avec toutes nos affaires car notre projet professionnel était d'ouvrir une école de musique et on avait déjà tout le matériel. On ne pouvait donc pas tout racheter sur place. Le problème avec cette option est que quand vous allez passer la douane, on va évidement vous demander où vous allez et si vous expliquez que vous déménagez et que vous venez vous installer, on va vous demander à quelle adresse et pour y faire quoi. **Il faut donc que les papiers soient en règle AVANT !** Il vous sera également demandé un inventaire assez précis de tout ce qu'il y a dans le camion.

Nous étions donc venus plusieurs fois avant pour gérer tout ça. Cela se passe à l'UDI, au centre de police "agrée". On a expliqué notre projet, fournis notre business plan et notre étude de marché (en anglais) ainsi qu'un relevé de compte en banque français avec 40.000 € d'économie et une adresse en Norvège. En fait, on avait pas encore de logement mais on "squattait" chez des amis qui nous on fait une lettre (en norvégien) attestant qu'ils nous hébergeaient. On a expliqué qu'on avait un RDV avec un cabinet de comptabilité pour faire le dépôt de nos sociétés (Enkeltpersonforetak). On a eu le droit à un gros entretient avec tout ce que l'on faisait en France, pourquoi on voulait venir s'installer ici, comment on avait préparé le projet et on a obtenu une autorisation de résidence que l'on devra présenter lors du contrôle des douanes au moment du déménagement avec l'inventaire du contenu du camion ainsi que nos passeports valides bien sûr.



La carte d'identité française permet de se déplacer librement au sein de l'espace Schengen en tant que touriste. Mais pas certaine qu'elle soit acceptée dans le cadre d'un déménagement. Les 5 ans supplémentaires accordés en France ne sont pas accepté ici, il vous faut des documents d'identités valides et avec plus de 3 mois de validité par rapport à votre date d'arrivée.

Comme je l'ai expliqué dans les épisodes du podcast, le problème en Norvège est que : **chaque cas est un cas.** Il y a évidement des règles mais c'est aussi beaucoup géré "à la tête du client" et "au feeling". Pour nous le RDV s'est très bien passé, ils ont trouvé le projet super et on a tout de suite reçu le document et quand on a envoyé notre dossier d'enregistrement de société (cacheté par le comptable)....

...on a reçu 10 jours après DIRECTEMENT chacun un fødselnummer et non un d-nummer.





TECHNIQUEMENT



Par la route

On a pas mal cherché pour trouver une agence de location près de chez nous qui acceptait que l'on fasse autant de km avec un camion et que l'on parte à l'étranger avec. On a trouvé à quelques centaines de km (Reims). On a donc loué le camion pour 6 jours. On est parti avec mon oncle qui est chauffeur routier et qui conduisait (c'était un 29m3 donc, j'ai pu le conduire aussi, légal avec le permis B classique)

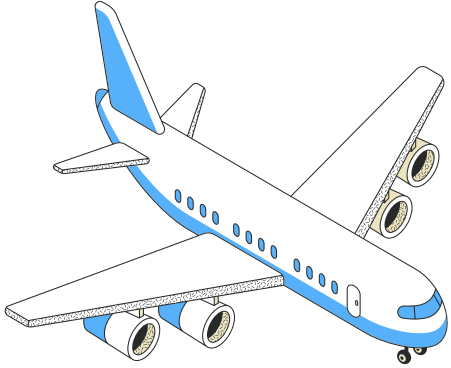
On a embarqué 3 copains et on a fait la route avec le camion et notre voiture (qu'on a pu garder 1 an)

Consultez l'article :
Venir en Norvège en voiture

Planning :

- 2 jours de route à l'aller (voir le chemin dans **l'article ci-dessus**)
- 2 jours sur place : 1 jour pour décharger nos affaires dans un container qu'on avait loué. 1 jour pour faire visiter le coin à mes amis et mon oncle.
- 2 jours de retour (même trajet qu'à l'aller)

On a rendu le camion le soir du jour 6, je me suis reposée le lendemain et le jour d'après j'ai pris l'avion pour rentrer en Norvège.



En avion

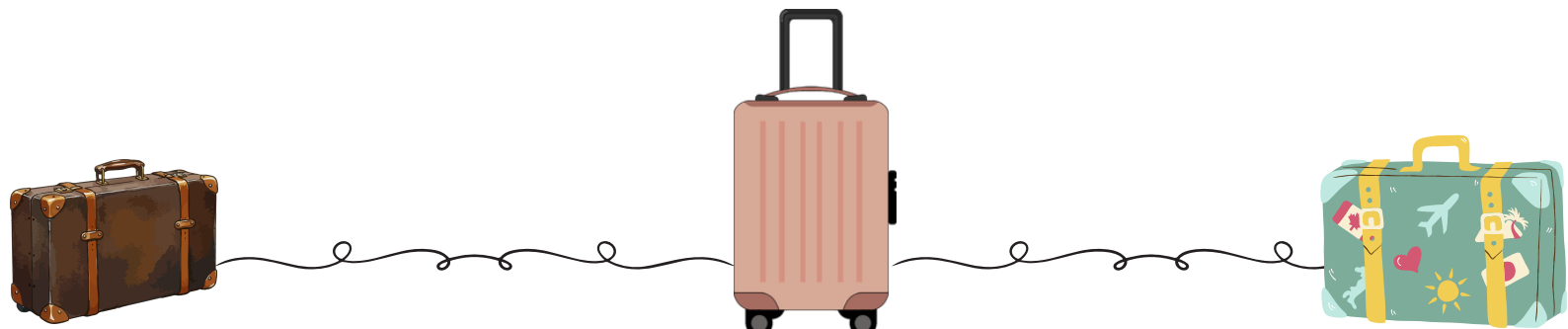


Pour certaines personnes il est plus simple de tout revendre en France et de louer un logement meublé en Norvège ou de tout racheter sur place. Certains expatriés ont la chance de pouvoir faire prendre en charge ce déménagement par la société qui les envoie en Norvège, mais pour les autres, organiser un déménagement à l'étranger reste un gros budget.

Me concernant, entre la route, les hôtels sur place, la nourriture, la location du camion et tous les frais annexes, il me semble que j'en ai eu pour environ 4000 / 5000 €.

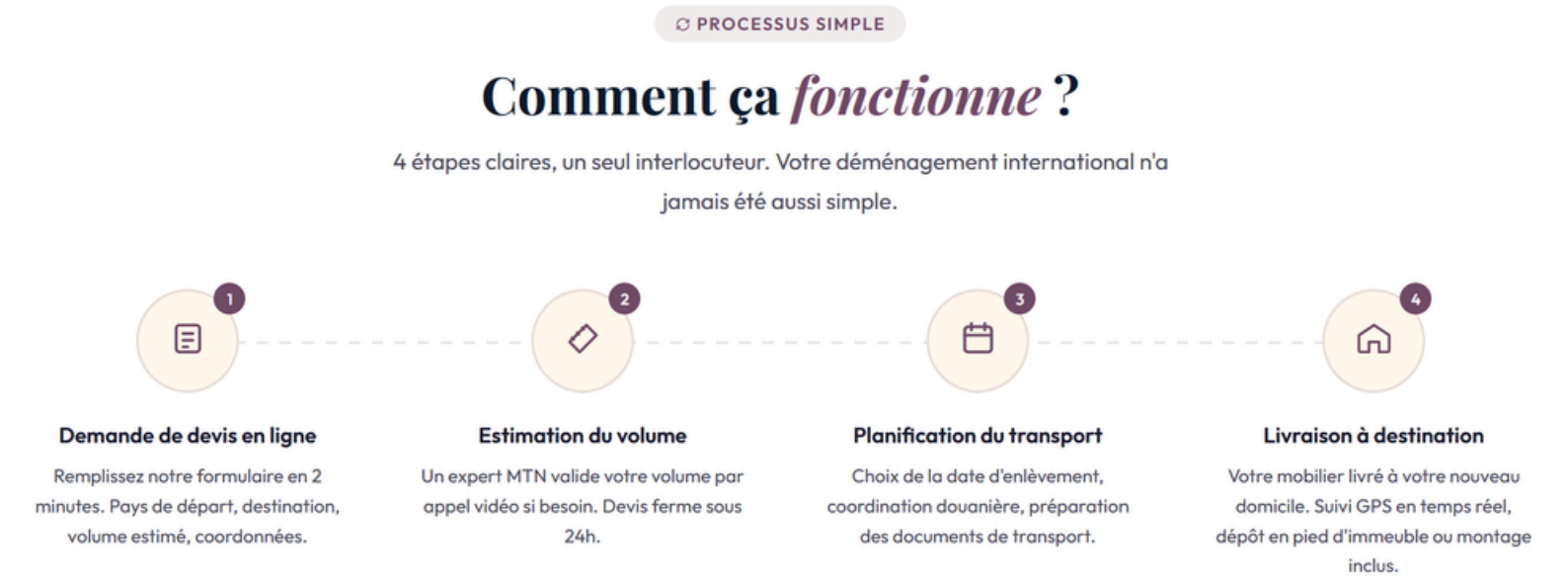


Vous pouvez partir avec seulement quelques valises et utiliser un container pour faire envoyer par avion le restant de vos affaires. Je ne peux évidemment pas vous donner de tarifs car cela va dépendre de chaque compagnie, de la taille du container, de là où vous partez, de là où vous arrivez et du temps de stockage entre le transport.



PASSEZ PAR UN PROFESSIONNEL

Grâce à mon partenariat avec "MTN Déménagement", vous pouvez bénéficier de **-5%** sur la totalité de vos frais de déménagement. **Mentionnez le code "BLONDENORVEGE" lors de la prise de contact par mail ou téléphone.**





Consultez le site
Demandez un devis



E-E-A-T

Pourquoi nous faire *confiance* ?

- 15 ans d'expérience dans le transport international
- Entreprise enregistrée en Finlande — Y-tunnus 3617326-1
- Titulaire des attestations de capacité transport et commission de transport
- Fondée en 2024 — siège à Helsinki, Finlande

Découvrir notre histoire →

Consultez le site
Demandez un devis

NOS ENGAGEMENTS

Une solution pour chaque situation

Votre déménagement international mérite une approche sur-mesure — quel que soit votre contexte.

Vous avez un budget défini ?

Partagez-nous votre enveloppe, même serrée. Nos conseillers étudient avec vous les solutions concrètes : groupage avec d'autres clients, dates flexibles, volume optimisé. On trouve toujours un chemin.

Estimer mon déménagement →

Mutation professionnelle ?

Votre employeur prend en charge tout ou partie du déménagement ? Nous travaillons directement avec les services RH et mobilité, établissons les devis nécessaires et assurons le suivi administratif complet.

Demander un devis entreprise →

Objets hors normes ou précieux ?

Piano, moto, œuvre d'art, véhicule, cave à vin, table de billard… Chaque objet exceptionnel fait l'objet d'une prise en charge spécifique : emballage sur-mesure, transport sécurisé, assurance adaptée.

Nous en parler →

Avoir une voiture



VOITURE FRANÇAISE EN NORVÈGE

Venir avec son véhicule français

On ne peut rouler qu'un an avec son véhicule français en Norvège.
Vérifiez avec ce lien si vous devez payer des frais ou pas : Using a foreign-registered vehicle in Norway.
Cela peut être très bien pour gérer la 1ère année à moindre frais mais **ATTENTION à ceux qui auraient envie de tricher**, en cas de contrôle si vous utilisez votre véhicule plus d'1 an : **l'amende est autour de 15.000€ avec immobilisation du véhicule et obligation de le ramener en France ! Ça pique !**

ÉCOUTEZ CET ÉPISODE PODCAST



Vous pouvez tenter une demande pour utiliser votre véhicule pendant 1 année de plus mais sachez que celle-ci est très rarement accordée, on à tenté, on a pas eu l'autorisation.
RF-1330 Application for driving permit during temporary stay in Norway.

En venant en Norvège avec un contrat de travail et votre véhicule pour le déménagement, **l'usage de vos plaques françaises est limité à 14 jours.** Il est nécessaire de demander et d'obtenir l'autorisation avant. **Référence : RF-1340 Application to use a foreign-registered vehicle in Norway.**

CIRCULER EN NORVÈGE

Comment faire donc pour se déplacer en Norvège si on ne peut pas garder son véhicule français ?

C’est LE dilemme auquel tout le monde est confronté après la 1ère année, 3 options au choix :

- Faire importer son véhicule
- Acheter une voiture sur place
- Se déplacer en transports

IMPORTER SON VÉHICULE

C'est une démarche qui existe mais que pratiquement personne ne fait car cela coûte très très cher. **Vous pouvez faire une estimation sur ce site.** À titre informatif quand j'avais fait le calcul pour faire importer une C3 française neuve on me demandait autour de 12.000€ soit à peu près la valeur de la voiture en France. Je ne l'ai donc pas fait. J'ai ramené ma voiture française en France que j'ai revendue là-bas. Je suis revenu en avion et j'ai acheté une voiture norvégienne sur place. **Voici d'autres informations concernant l'import de véhicules**.



ACHETER UNE VOITURE SUR PLACE

Les voitures en Norvège coûtent beaucoup plus cher qu'en France. J'avais un budget de 12.000 / 15.000 euros et je n'ai pu acheter qu'une petite voiture d'occasion qui avait 3 ans et environ 50.000 km alors qu'en France j'aurais eu une voiture neuve. Les voitures électriques coûtent également beaucoup plus cher qu'en France. L'électricité représente un assez gros budget, il faut compter en général entre 6000 et 10000 kW/h de consommation par an pour la recharge d'une voiture électrique Donc comme le prix de l'électricité varie de jour en jour en Norvège c'est un calcul à faire. J'en parle aussi dans le podcast il faut faire attention au kilomètre que l'on a à faire et à l'autonomie des voitures qui est à peu près divisé par 2 l'hiver avec le froid.

Comme je l'explique dans le podcast il faut également faire attention aux petites voitures d'occasions un peu vieilles qui ne sont pas chères. Les frais d'entretiens et de réparations en garage en Norvège sont tellement chers que vous n'y gagnerez pas du tout au change. Pour vous donner un exemple pour faire changer 2 disques et 2 plaquettes de frein on me demandait 600€.

Quel que soit le moyen de transport que vous utilisez ... ça coûte cher !

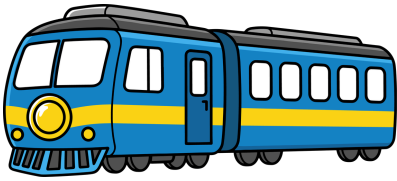
Quand j'étais réalisatrice du journal télévisé en Norvège et que j'ai dû utiliser mon véhicule tous les jours, je me suis amusé à faire le calcul pour vous donner un exemple de ce que ça coûte.

REGARDEZ LA VIDÉO YOUTUBE



LES TRANSPORTS EN NORVÈGE





Là vous vous dites : Bon OK si ça coûte si cher que ça d'avoir une voiture, je vais me déplacer en transport en commun ! Sauf que..... Vous voyez où je veux en venir ? Les transports en commun en Norvège...coûtent également très chers.

Ici, c'est un calcul à faire en fonction de chaque famille par rapport à là où vous travaillez et là où vous allez habiter, au nombre de personnes qui doivent se déplacer, etc.

Prix des transports

Descriptif	Tarif (en NOK)	Remarques
Billet de bus (Vestfold)	40	*Valable 1h30*
Billet de bus (Oslo)	44	*Valable 1h30*
Train de l'aéroport au centre ville (Oslo)	129	*20 min de trajet*
Train de l'aéroport d'Oslo à Tønsberg	279	*1h39 de trajet*

Si vous faites des trajets réguliers entre les mêmes endroits il existe des abonnements de train qui sont très intéressants. Mais les billets de train à l'unité coûtent assez cher. Vous pouvez prendre vos billets de train à la dernière minute. Il y a un seul wagon avec des places réservées mais pour tout le reste tout le monde peut monter donc aux heures de pointe c'est souvent la cohue et vous devrez rester debout. Alors quelques fois c'est désagréable car payer 50€ de train aller/retour et devoir rester debout pendant plusieurs heures...c'est pas top ! C'est pas comme ça partout et tout le temps évidemment mais il faut y être préparé, autour d'Oslo ça peut arriver....souvent !

Si vous avez l'habitude d'entendre des critiques de la SNCF en France attendez de voir le service en Norvège...il est catastrophique ! Les trains en soit sont assez confortables et très propres, mais les lignes et le système sont très vieux et fonctionnent très mal. Il y a très souvent du retard ou alors ils mettent carrement en place des bus pour remplacer les trains.

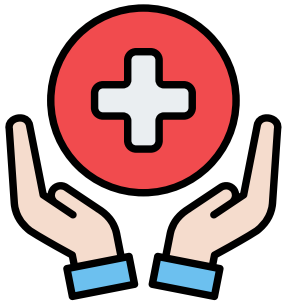
Le système de santé



LA SANTÉ

Le système de santé en Norvège ne fonctionne pas du tout comme en France !
Les services de santé publics sont financés par l'impôt et conçus pour être accessibles à toutes les personnes résidant en Norvège, quel que soit leur statut social.

Les municipalités ont la responsabilité de fournir des soins de santé et des services sociaux abordables à tous ceux qui en ont besoin, peu importe leur âge ou leur diagnostic. L'État a la responsabilité d'assurer l'égalité des conditions d'accès aux soins et services sociaux par le biais de lois et de financements appropriés. En outre, l'État assume la supervision et le contrôle du système de santé.



Concrètement qu'est ce que ça veut dire ?
Petit rappel (car j'en ai parlé dans le chapitre sur les démarches) avec un d-nummer (un numéro d'identité temporaire) vous n'avez pas le droit à un médecin traitant. Vous n'obtiendrez ce droit qu'en même temps que l'obtention de votre fødselnummer (numéro d'identité norvégien définitif).

Quand on est résident et enregistré avec un fødselnummer, on paye tous les ans un forfait à la commune en même temps que nos impôts qui est un peu l'équivalent de la sécurité sociale. C'est un pourcentage en fonction des revenus et des communes.

Dans la pratique on paye toutes les actions médicales en Norvège et quand on arrive à une somme d'environ 3000 / 3500 couronnes par an (comptez en année civile) on obtient une "frikort" qui fait que certaines actions médicales vont être par la suite gratuites jusqu'à l'année suivante. La plupart des spécialistes sont payants et les médicaments doivent être également en partie payés par le patient.

La caisse des Français de l'Étranger, n'est pas très utile en Norvège puisque le service de santé ici couvre de façon très correcte.

Dans la pratique, les soins de santé couvrent :

- les soins primaires, hospitaliers et ambulatoires planifiés et urgents
- les soins de réadaptation
- les médicaments délivrés sur ordonnance
- les soins dentaires pour les enfants de moins de 18 ans
- les services de prévention en santé mentale pour les enfants et aux adolescents dans le cadre du système scolaire
- les soins psychologiques pour les enfants de moins de 18 ans
- les soins primaires en santé mentale dispensés par les généralistes et les psychologues municipaux
- les soins de longue durée, y compris les soins palliatifs de fin de vie
- Pour les femme de moins de 37 ans, 3 fécondations in vitro sont prises en charge gratuitement (quelques frais à payer qui rentrent en compte dans le calcul de la frikort**)**

Il n'y a pas comme en France l'équivalent de mutuelles mais ce sont des assurances privées qui coûtent assez chères. Très peu de personnes les utilisent ou alors si vous avez des besoins médicaux spécifiques. Certaines sociétés proposent également à leurs salariés de cotiser à ce type d'assurances à moindre coût.

Les médecines plus alternatives telles que acupuncture ou ostéopathie ne sont pas remboursées.

Numéros de téléphone d'urgence :

- **110 — Pompiers**
- **112 — Police**
- **113 — Ambulance**
- **120 — Situation d'urgence en mer**
- **22 59 13 00 — Centre d'information antipoison**
- **1412 ATS (texte par téléphone pour les sourds et malentendants)**

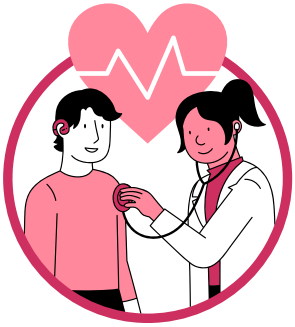
Qu'est-ce que la carte européenne d'assurance maladie et comment l'obtenir ?
La Carte Européenne d'Assurance Maladie (appelée localement Europeisk helsetrygdkort) doit être utilisée lorsque vous vous rendez pour une durée de moins de 6 mois en Norvège, quel que soit la nature du séjour ou le statut du titulaire de la carte. C'est une carte qui est délivrée gratuitement, elle est nominative et individuelle. Chaque membre de la famille doit être en possession de sa propre carte. Cette carte vous permettra d'attester de vos droits à l'assurance maladie et de bénéficier d'une prise en charge de vos soins médicaux publics, selon les formalités en vigueur de la Norvège. Elle couvrira également les maladies chroniques ou préexistantes, uniquement si le but du séjour n'est pas de bénéficier de soins. Les cartes délivrées en Norvège sont valables trois ans pour la plupart, et celles délivrées en France sont valables deux ans. Vous devez demander votre carte auprès de la caisse dont vous relevez pour l'assurance maladie. Si elle ne peut pas vous être délivrée avant votre départ, vous devrez demander un certificat provisoire de remplacement (CPR) qui sera valable 3 mois.



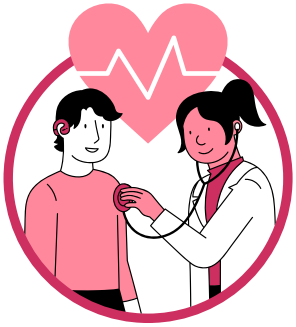
Comment l'utiliser en Norvège et quelles sont ses limites ?
Sachez que la CEAM est valable en Norvège mais aussi dans les pays d'Europe, de l'Espace Economique Européen et en Suisse. En se rendant chez un médecin conventionné en Norvège, le titulaire d'une CEAM n'est redevable que de la participation qui reste à charge des assurés du régime norvégien. C'est-à-dire en moyenne, 155 NOK par consultation d'un médecin généraliste et 351 NOK pour une consultation chez un médecin spécialiste. Les médicaments prescrits par un médecin ne font l'objet d'une prise en charge que s'ils sont jugés indispensables. Dans ce cas, la participation de l'assuré s'élève en principe à 39 % du prix des médicaments et dans la limite de 520 NOK. En cas d'hospitalisation dans une structure publique, l'assuré n'aura aucune participation à verser en présentant sa CEAM. Attention, les soins dans le privé ne sont presque jamais couverts par la CEAM ! L'hospitalisation dans un établissement privé qui n'a pas été agréé par l'assurance nationale est totalement à la charge du patient. Néanmoins, il existe en Norvège quelques établissements privés qui sont agréés et ne nécessitent pas de participation financière. Malheureusement, la CEAM a aussi ses limites. En plus de ne pas couvrir les frais dans le privé, elle ne prendra pas en charge l'assistance rapatriement, ainsi que les frais dits « de confort » tels que la chambre particulière ou le lit d'accompagnant pour un parent. C'est pour cette raison que de nombreuses situations démontrent l'importance d'une assurance voyage complémentaire.

Travailler dans la santé





TRAVAILLER DANS LE MÉDICAL



Je ne pourrais évidemment pas entrer dans le détail de tous les domaines médicaux, ni de toutes les spécialités. Je vais vous donner quelques conseils généraux ainsi que des liens pour pouvoir prendre vous-même les renseignements en fonction de votre champ de compétence.

Sur ce point la Norvège en est au même point que la France : on manque cruellement de médecins généralistes, de spécialistes et de personnel soignant en général. Alors la Norvège mise beaucoup sur les étrangers. C'est donc une bonne idée de viser l'installation en Norvège si vous voulez pratiquer votre discipline ici mais vous allez être confronté à un challenge de taille : **pour travailler dans le médical, un niveau de norvégien minimum B2 est exigé, à l'oral et à l'écrit, en plus de l'équivalence de ces diplômes évidemment.**



Les conditions et les exigences ne sont pas les mêmes en fonction des secteurs. Il vous faudra donc faire vos recherches en fonction de votre champ de compétence.

MÉDECINE GÉNÉRALE ET SPÉCIALISTES

Voici les informations que j'ai trouvées de la part de quelqu'un ayant exercé en Norvège et connaissant le système :

Vous devrez effectuer LIS1 (18 mois : 12 mois à l'hôpital + 6 mois en médecine générale) avant de commencer votre spécialisation (LIS2). C'est obligatoire pour tous les médecins en Norvège, y compris les Norvégiens. Pour les médecins étrangers, en particulier ceux qui sont déjà dans un programme de formation spécialisée à l'étranger, cela peut ressembler à un revers bureaucratique. Mais pour les médecins nouvellement diplômés, c'est en fait une excellente occasion de connaître le système de santé norvégien, de développer des compétences linguistiques cliniques et de s'intégrer dans le système sans trop de pression ni de responsabilité. Les postes LIS1 sont limités, et environ 50 % des candidats sont acceptés à chaque session. Pour augmenter vos chances, postulez largement dans tout le pays. Une fois que vous avez terminé LIS1, il est généralement plus facile de poursuivre la spécialité que vous souhaitez pendant LIS2. Les domaines populaires (comme Oslo) peuvent être plus compétitifs, et certains médecins commencent LIS2 ailleurs pour acquérir de l'expérience avant de transférer.



Les informations précises sont à prendre auprès du “helsedirektoratet”

Consultez le site

En gros il vous est demandé :

- La traduction de vos diplômes (souvent par NOKUT)
- Niveau B2 en norvégien à l’oral et à l’écrit
- Passer des équivalences ou faire un stage d’application

INFIRMIÈRE / INFIRMIER

La Norvège est un pays vieillissant avec beaucoup plus de retraités et de personnes âgées que de jeunes. Il y a donc beaucoup de gens dans les maisons de retraite ou dans les centres de soins. Il y a donc une grosse demande d'infirmiers et de personnels soignants.

Je vous ai regroupé ci-dessous quelques sites sur lesquels vous pouvez prendre des informations pour travailler en Norvège en tant qu'infirmier.

Sykepleien

Med Flow

Pay Lab

Global Working

Attention avec le site "Global working" : les Conditions semblent idéales mais vous serez très certainement envoyé là où il y a besoin et pas forcément là où vous vous voulez aller. Cela peut être compliqué si vous visez une installation en famille. En règle générale, vous êtes envoyé à la campagne dans des lieux assez isolés et pas à Oslo là où il y a la seule école française par exemple si vous voulez y mettre vos enfants. Les contrats sont aussi quelquefois courts sans possibilité de les prolonger.



Payer ses impôts





PAYER SES IMPÔTS



En Norvège on paye ses impôts sur l'année en cours. Les salariés sont prélevés à la source et les indépendants payent en 4 fois.



Ce document n'est pas une formation pour vous apprendre à remplir votre déclaration mais un simple guidage pour vous expliquer comment ça fonctionne !

La grosse différence avec la France c'est qu'ici, quel que soit votre statut en tant que salarié ou en tant que entrepreneur, c'est à vous d'entrer manuellement les valeurs de votre revenu annuel sur le site de "Skatteetaten" afin que votre taux d'imposition soit calculé. Vous serez imposé en pourcentage entre 12% et 40% en fonction de votre revenu annuel. Mais c'est à vous d'entrer ces chiffres sur le site dédié et de vérifier plusieurs fois par an que les informations sont correctes.

Simulation

Vous ne serez pas imposable si vous gagnez moins de 70.000 couronnes par an, ce qui représente en Norvège un revenu de loisirs, de hobby car vous ne pourrez pas vivre ici avec cette somme. Vous serez alors très certainement contrôlés et on vous demandera de justifier d'un autre revenu ou de justifier des revenus familiaux.

Vous pouvez également opter pour le système "PAYE" (cf. PAYE (Pay As You Earn) for foreign workers) avec lequel vous serez imposé à 25%. Mais vous devez gagner moins de 697 150 NOK (environ 59 310 euros) par an et ce système est valable uniquement lors de votre première année en Norvège.

PAYE

Par défaut le système d'imposition norvégien fait une estimation de ce que vous allez gagner par rapport à l'année précédente. Mais comme ils estiment toujours qu'il va y avoir une progression, ils ont tendance à surestimer vos revenus. Vous pouvez très bien aussi avoir eu des revenus complémentaires une année et ne pas les avoir l'année suivante. Par défaut ils vont vous remettre tout comme l'année précédente **plus** un salaire plus important. Si ce n'est pas votre situation actuelle, vous allez donc payer trop d'impôts. Il faut donc ajuster ces sommes régulièrement et je recommande d'y aller toujours une première fois au mois de janvier pour bien commencer l'année. On y à accès quand on veut et tout est ajusté automatiquement.



Quand vous arrivez en Norvège, si vous oubliez de renseigner les champs de vos salaires sur le site, vous serez alors par défaut imposé à 50%. L'argent que vous aurez trop payé vous sera évidemment remboursé...mais...l'année suivante. Quand on arrive en Norvège en général on fait assez attention à son argent alors ça vaut le coup d'aller faire un petit tour sur le site de Skatteetaten !

En entrant directement les bonnes sommes d'estimation de votre revenu annuel vous ne payerez que ce qui est nécessaire d'imposition. Il y a une régularisation tous les ans, alors vous serez remboursés si vous avez trop payé ou vous devrez payer un ajustement si il manque une partie.

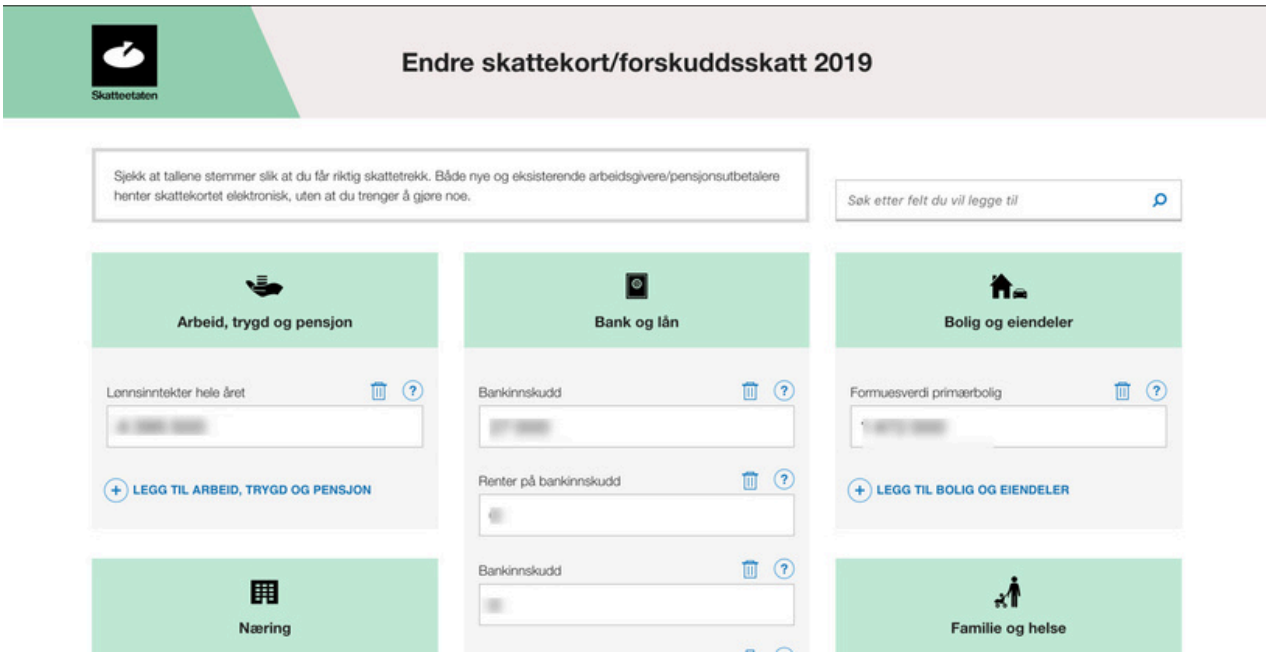
Concernant les salariés c'est assez simple Car vous avez juste à entrer la somme de votre salaire annuel inscrite sur votre contrat de travail. Pour les entrepreneurs que ce soit sous le statut “Enkeltpersonforetak” ou “AS” c'est un peu plus compliqué. J'y reviens plus en détail dans ma formation “Être entrepreneur en Norvège”



Ce n'est pas obligatoire mais j'y explique notamment pourquoi il est très important, selon moi, d'avoir un comptable dès le début de son activité en tant qu'entrepreneur en Norvège.



Il y aura des termes avec lesquels vous devrez vous familiariser comme la “skattekort “ : la carte de taxes, le “Skattemelding” : l’avis d’imposition et le “Skatteoppgjør” : l’Avis d’imposition !



La retraite





PRÉPARER SA RETRAITE

Comment fonctionnent les cotisations ?

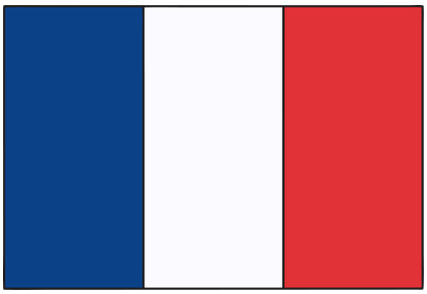
Tout comme en France, il y a une base de retraite “publique“ et les complémentaires.

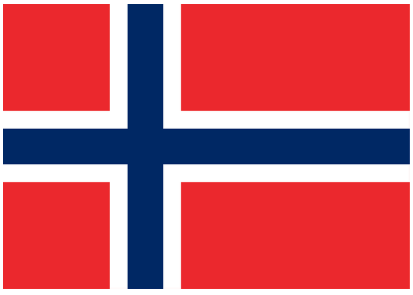
La pension d’État “folketrygden” ou “alderspensjon fra Nav” : Avec un minimum de cinq ans de sécurité sociale en Norvège donc d’imposition et en remplissant les critères d’âge et de cotisation, vous avez droit à cette pension de base. Le taux de cotisation est de 18.1 %.

Les pensions professionnelles, proposées par les employeurs :

1. Dans le privé : “Private pensjonsavtaler” ou “Privat tjenestepensjon” (Innskuddspensjon, Ytelsespensjon, Hybridpensjon) et Privat AFP (Avtalefestet Pensjon)
2. Dans le public : “Offentlig tjenestepensjon” et “Offentlig AFP”

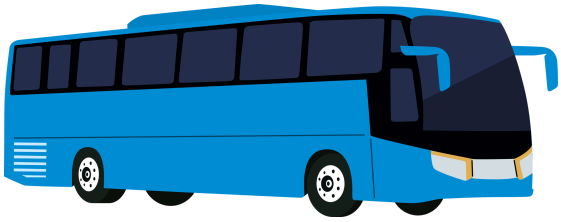
Les complémentaires personnelles : comme dans tout autre pays, il est recommandé de souscrire à une complémentaire retraite. “Egen pensjonskonto (EPK)” ou “individuell pensjonssparing (IPS)” par exemple.





En Norvège c’est NAV (équivalent du pôle emploi) qui regroupe toutes les données concernant la retraite. Il faudra donc fournir les documents justifiant de votre activité en France pour que les 2 organismes se mettent en contact et cumulent vos droits dans les 2 pays.

L’âge du départ en retraite n’est pas fixe, tout comme en France, plusieurs facteurs sont pris en compte. Certain peuvent partir à partir de 62 ans s’ils ont suffisamment cotisé. A partir de 67 ans tout le monde peut prendre sa retraite quelque soit ses cotisations. On peut légalement continuer de travailler jusqu’à 75 ans.





La vie coûte chère ici et beaucoup de norvégien font le choix de continuer à travailler après 67 ans. Évidement, cela dépends du secteur d’activité, on ne verra pas une personne de 70 ans sur un chantier en train de couler du béton, par contre vous verrez beaucoup de personnes âgées dans les boutiques, comme chauffeur de bus ou dans des métiers de bureau. Quand je travaillais à NRK j'avais beaucoup de collègues qui avaient plus de 70 ans.



La pension d'État est versée jusqu'au décès de la personne. Il n'y a donc pas comme en France de reversement de retraite pour l’époux restant.

Pour d’autres versements, c’est une somme cumulée et il faut définir la période limitée dans le temps pendant laquelle on souhaite la percevoir. Il faut que ce soit au moins pendant 10 ans et jusqu'à ses 77 ans.

POUR LES FREELANCES



Tout comme pour les salariés, vous avez un pourcentage de votre revenus qui est comptabilisé pour votre pension d'État "folketrygden".

Il est fortement recommandé de souscrire à une complémentaire retraite. "Egen pensjonskonto (EPK)" ou "individuell pensjonssparing (IPS)". L'intérêt est que les versements sont déductibles d'impôts et de déduisent donc de votre chiffre d'affaire. Donc vous investissez pour bien préparer votre retraite et vous payez moins d'impôts. En revanche, cet argent est bloqué jusqu'à l'âge de la retraite.

Il est compliqué de faire une estimation de sa future retraite quand on est à plusieurs années de celle ci et quand on a travaillé dans plusieurs pays. En Norvège pour faire les simulations, il faut consulter le site NAV et pour la France c'est l'assurance retraite.

NAV Pensjonskalkulator

Assurance retraite



PRENDRE SA RETRAITE EN NORVÈGE

C’est un pays où tout coûte cher et où il peut déjà être difficile de vivre correctement même en étant actif alors il est vrai que la Norvège n’est pas considéré comme un pays “idéal” pour venir passer sa retraite. Mais qu'est-ce qui est idéal ? Tout comme les actifs qui viennent en Norvège certaines choses peuvent être parfaites pour certains profils et déplairent totalement à d’autres. Et heureusement que nous avons tous des goûts et des exigences différentes....sinon, la vie serait triste !

Pour les départs en retraite on voit plus souvent des gens qui veulent profiter de leur argent et aller dans un pays dans lequel le coût de la vie est inférieur à celui de la France afin de pouvoir se faire plaisir avec sa retraite et profiter d’un pouvoir d’achat supérieur. Mais tout dépend de quel montant vous avez en retraite, des économies que vous avez, de votre situation financière et de ce que vous recherchez comme cadre de vie.

On voit plus souvent des gens qui veulent profiter dans le sens aller manger au restaurant profiter des bonnes choses faire des activités à prix corrects. Ce qui n'est pas le cas du tout en Norvège cela coûte très cher d'aller manger au restaurant, de sortir de faire des activités. Mais si vous avez de l'argent et que c'est quelque chose que vous souhaitez faire et bien c'est possible !



Si vous avez une pension de retraite classique (et pas une pension solidarité personnes âgées) vous pouvez être hors de France à l'année, et toucher votre pension en Norvège. Côte démarche, il faut transmettre un « certificat de vie » chaque année (validé localement par le consulat) pour continuer à toucher la retraite. Les retraites françaises continuent à être versées en Norvège, mais imposables selon la convention fiscale France–Norvège (double imposition évitée, mais souvent imposées en Norvège).



Il faut s'enregistrer à la police en renseignant : « citoyen de l'EEE économiquement indépendant »

Seul il faut avoir, avant taxe : 158 621 Nok par an

Et pour la résidence permanente : Il faut justifier d'environ 325 400 NOK/an exigés au moment de la demande.

Pour plus de renseignements sur les démarches pour prendre sa retraite à l'étranger vous pouvez consulter les liens suivants :

Affaires étrangères

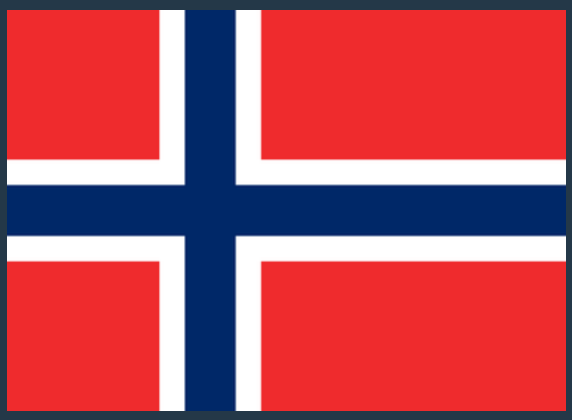
Assurance retraite

Cleiss

Info retraite

Histoire de la langue





BOKMÅL SAMI NYNORSK

HISTOIRE DE LA LANGUE

3 langues officielles

le norvégien a pour racine historique le vieux norrois, qui était pratiqué depuis le Moyen Âge dans les pays scandinaves par les Vikings. Le vieux norrois est aussi l'ancêtre direct du danois et du suédois modernes et a exercé une influence sensible sur l'anglo-saxon pour former l'anglais.

Il y a 3 langues officielles : Le bokmål, le nynorsk et le sami.

Le bokmål et le nynorsk sont des langues écrites utilisées officiellement par l'administration, les écoles, l'église, la radio et la télévision. On publie des livres, des revues et des journaux dans les deux langues. Les habitants décident, au niveau local, de la langue qui sera enseignée dans les écoles où ils envoient leurs enfants. Officiellement, la langue enseignée est appelée langue principale et l'autre, la langue secondaire. Les élèves lisent aussi des textes en langue secondaire et dans les lycées, ils doivent pouvoir l'écrire puisque les fonctionnaires doivent être capables de rédiger une réponse à une lettre dans la langue utilisée par le correspondant.

Langues sames :



Plusieurs langues sames sont parlées et écrites partout en Norvège par les Saami. On estime la population Sami à environ 100.000 personnes, dont 40.000 qui vivent en Norvège.

Les langues sames sont composées de plusieurs dialectes qui ne sont pas compris par tous les Samis. L'État reconnaît ces langues comme officielles, et les Norvégiens ont le droit d'avoir de l'enseignement en langue same partout dans le pays.

La Norvège a été en union avec le Danemark de 1380 à 1814. Les Norvégiens qui savaient écrire le faisaient donc en danois et progressivement, la langue écrite norvégienne a disparu.

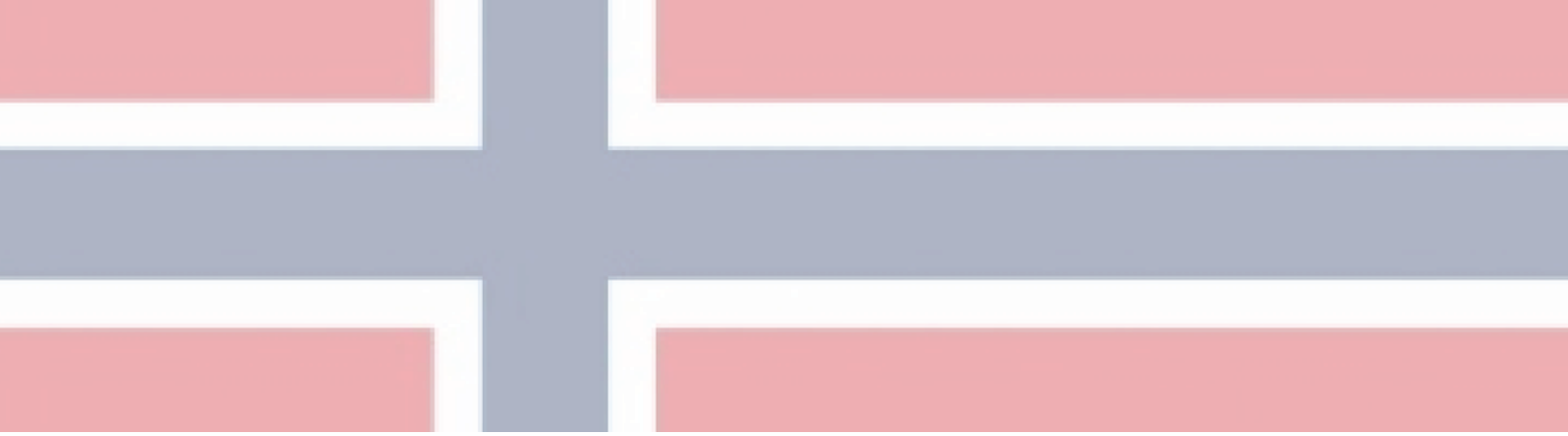
En 1814, c'est l'année où la Norvège s'est dotée d'une constitution et l'union avec le Danemark a pris fin. La Norvège a été rattachée à la Suède, mais le danois est resté la langue écrite. Dans beaucoup de villes, la langue parlée était assez proche du danois, alors que les gens qui vivaient à la campagne parlaient généralement différents dialectes norvégiens. Au 19ème siècle, beaucoup estimaient que la Norvège devait avoir sa propre langue écrite.

Deux linguistes ont vraiment marqué l'évolution de la langue.

Ivar Aasen (1813-1896) a parcouru la Norvège pour écouter les différents dialectes. En empruntant un peu à chaque dialecte, il a créé la langue qu'on appelle aujourd'hui le nynorsk.

Knut Knudsen (1812-1895) voulait, lui, rendre la langue écrite danoise plus norvégienne. Elle a évolué en Norvège pour devenir ce qu'on appelle aujourd'hui le bokmål.

Aujourd'hui, le bokmål et le nynorsk sont deux langues à part entière et tous les élèves norvégiens doivent apprendre à lire et à écrire les deux langues. Géographiquement, le bokmål est plus répandu dans le sud et dans l'est de la Norvège, alors qu'on rencontre plus le nynorsk dans les montagnes de l'ouest et dans le Nord. Le norvégien est très similaire à d'autres langues scandinaves, particulièrement le suédois et le danois. Ces trois langues sont mutuellement compréhensibles.



La langue principale :

Plus de 80 % des enfants norvégiens ont le bokmål comme langue principale, entre 16 et 17 % ont le nynorsk. Toutes les villes ont le bokmål comme langue principale, il en est de même pour les régions où la densité de population est assez élevée, comme autour du fjord d'Oslo et dans le bas pays de la région Østlandet. Le nynorsk domine dans les agglomérations le long des fjords de la côte ouest et les villages de montagne à l'intérieur du pays. Les règles concernant le choix de la langue enseignée et éventuellement son changement sont fixées par la loi.
La répartition en pourcentage des langues dans les écoles est restée relativement stable au cours des 15 où 20 dernières années, mais cela ne veut pas dire que la paix et l'harmonie règnent. Compte tenu du rapport de force qui existe entre les deux langues, ainsi que l'exprime le pourcentage cité, il est évident que le bokmål domine, ce qu'il a toujours fait. Les grands journaux, les revues et la littérature au quotidien sont dominés par le bokmål et puisque c'est la langue enseignée dans les villes et la plupart des zones industrielles, le bokmål domine aussi dans les affaires et la publicité.

Le point à bien comprendre est que ce sont 2 langues ÉCRITES.

Il est incorrect de dire : je parle le nynorsk. On écrit le nynorsk, on ne le parle pas ! On parle un dialecte et on écrit en nynorsk ou bokmål.



Dialectes :

Bien que le bokmål et le nynorsk soient les langues de l'écriture, la plupart parlent dans la vie de tous les jours un ou plusieurs dialectes qui peuvent différer grandement de ceux-ci.



Un dialecte n'est pas simplement un accent mais comme un patois avec des mots de vocabulaire différents. Ils sont généralement divisés en cinq groupes principaux : norvégien du Nord (nordnorsk), norvégien du Trøndelag (trøndersk), norvégien de l'intérieur (innlandsmål) , norvégien de l'Ouest et du Sud (vestnorsk), et norvégien de l'Est (østnorsk). Je peux vous dire que ces dialectes sont un enfer dans l'apprentissage du norvégien, même les Norvégiens entre eux ne se comprennent pas en fonction des régions. Quelques fois à la TV certains dialectes sont sous-titrés tellement ils sont difficiles à comprendre.





Langue tonale :

Le norvégien dispose d'un système de tons qui joue un rôle distinctif dans bon nombre de mots. Il y a les accents de type 1 (´) caractérisé par une montée et de type 2 (`) par un ton soit descendant soit descendant-montant. Les tons permettent la distinction sémantique de mots phonétiquement identiques comme : tan´ken (la citerne) et tan`en (l'idée). Avec des différences entre les singuliers et pluriels, les substantifs... Bref, c'est pas simple !

Le norvégien est très similaire à d'autres langues scandinaves, particulièrement le suédois et le danois. Ces trois langues sont mutuellement compréhensibles et souvent utilisées par les habitants de ces pays pour communiquer entre eux.



Apprendre



le norvégien

PARLER NORVÉGIEN

J'en ai parlé dans plusieurs épisodes du podcast et dans plusieurs vidéos donc je ne peux évidemment pas tout retranscrire en texte ici mais **voici mes principaux conseils et les erreurs à éviter pour apprendre le norvégien.**

Commencez le plus tôt possible

AVANT DE VENIR S'INSTALLER



Contrairement à l'anglais, le norvégien est une langue que l'on n'a pas l'habitude d'entendre. La langue n'est pas réputée très difficile à apprendre mais il y a beaucoup de challenges qui peuvent rendre cet apprentissage compliqué. On n'a pas tous les mêmes capacités d'apprentissage et le même don concernant la pratique d'une langue. Il faut donc être indulgent avec soi-même, savoir de là où l'on part, se poser des objectifs et garder la motivation.

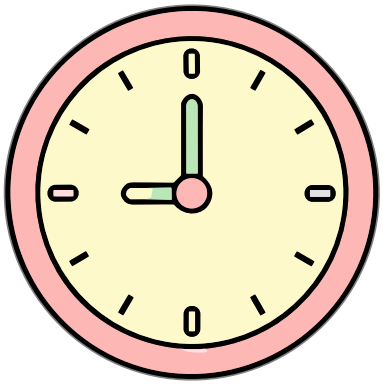
Le piège principal auquel on est confrontés, c'est que les Norvégiens parlent absolument tous couramment anglais. Ils aiment parler anglais alors si vous arrivez en Norvège avec un bon niveau d'anglais vous risquez d'être bloqué dans cette langue et vous ne progresserez pas en norvégien. Au début de son apprentissage il est très courant de vouloir parler à un norvégien en norvégien et que celuici vous réponde en anglais car il estime que vous galérez. Ce comportement est à la fois gentil car il souhaite communiquer avec vous mais c'est assez frustrant et décourageant !

N'attendez pas

On entend aussi souvent qu'il suffit d'être dans le pays pour apprendre une langue. C'est à la fois vrai et faux. Évidemment que l'on progresse plus vite en immersion quand on vit sur place. Mais on progresse d'autant plus vite si on a déjà une petite base alors que si on part de 0 ça peut être très décourageant, en plus de tous les autres challenges liés au départ d'une nouvelle vie à l'étranger.

Combien de temps pour parler norvégien ?

Tout comme pour le budget de course, répondre à cette question est tout à fait impossible car c'est propre à chacun en fonction du temps que l'on y passe et de ses capacités.



Évidemment qu'une personne qui travaille le norvégien 6h par jour aura une progression plus rapide que quelqu'un qui y passe 1/4 d'heure par semaine. **Certaines personnes ont de grosses facilités et vous pouvez entendre certains témoignages de personnes qui ont réussi à obtenir un niveau B2 en un an**. C'est tout à fait possible si vous travaillez de façon intensive. Mais avec une pratique moyenne avec un travail à côté, une vie familiale et garder quelques loisirs je dirais plus qu'il faut compter entre 2 et 3 ans pour atteindre un niveau B2 tranquillement. **D'après ce que j'entends autour de moi et ma propre expérience, il faut compter entre 3 et 4 ans sur place pour être confortable dans la langue et pouvoir s'exprimer avec plusieurs personnes utilisant des dialectes différents.** Cela ne veut pas dire que vous ne serez pas capable de parler avant cette période, mais vous serez plus à l'aise après cette période.

Activités *SOCIALES*

Tout comme pour le développement de la vie sociale, participer à des activités et rencontrer des gens pour pratiquer est l'un des meilleurs conseils pour progresser en norvégien. Quand on commence l'apprentissage d'une langue, on manque souvent de pratique. On manque de situations dans lesquelles on peut parler norvégien sans stress, pas dans une situation de travail. **Vous pouvez alors devenir "Besøksvenn".** C'est un service de la Croix Rouge qui fait rencontrer des apprenants du norvégien avec des personnes isolées qui se sentent seules. C'est gratuit et c'est un super moyen de pratiquer la langue tout en tenant compagnie à des gens dans le besoin.



Attention ce ne sont pas des cours mais des opportunités de pratiquer le norvégien !



Attention aussi avec certaines méthodes d'apprentissage qui ne prônent que la pratique orale sans se soucier des règles de grammaire et de la syntaxe.

Cette technique a de toute façon ses propres limites puisque pour pouvoir parler il faut bien déjà avoir des bases et un petit niveau. Évidemment qu'il faut pratiquer une langue pour progresser mais il ne faut pas forcément commencer par là Je m'explique. J'ai essayé plusieurs écoles de norvégiens toutes avaient évidemment des points positifs mais à chaque fois il y avait des points qui ne me convenaient pas. Certaines sont trop basées sur la pratique à l'oral mais n'expliquent pas les règles de grammaire et comment créer des phrases. D'autres utilisent uniquement le développement du vocabulaire mais n'aident pas concernant la syntaxe. Et enfin toutes les écoles sont en anglais ou en norvégien alors quand on est français eh bien ce n'est pas exactement la même gymnastique dans le cerveau. Je trouvais que certaines progressions n'étaient pas logiques et j'aurais aimé apprendre autrement.

Ma formation

POUR APPRENDRE LE NORVÉGIEN AVEC DES COURS EN FRANÇAIS !



J'ai donc décidé de créer ma propre formation pour vous aider à apprendre le norvégien avec toutes les explications des règles de grammaire et des exemples en français. Je m'intéresse beaucoup au neuro-learning et il a été prouvé que de se concentrer sur une seule chose à la fois facilite l'apprentissage. Alors même si vous parlez bien anglais mais que ce n'est pas votre langue maternelle, **apprendre une langue étrangère à partir d'une autre langue étrangère ça vous met automatiquement des bâtons dans les roues !**



Contenus des cours

J'ai créé les cours que j'aurais rêvé d'avoir pour apprendre le norvégien de façon plus facile, plus ludique et plus intuitive. **Parce que se lancer dans l'apprentissage d'une nouvelle langue, c'est un challenge !** Ça va être génial, très satisfaisant, vous allez pouvoir mettre en application tout de suite ce que vous apprenez mais vous allez aussi passer par des phases compliquées, il y aura des périodes de démotivation où vous atteindrez des paliers sans progresser. **Dans ma formation je vous donne aussi plein de conseils pour combattre tout ça et garder la motivation !**

Contenu des formations

- Entre 40 et 60 chapitres par niveau
- Entre 2 et 4h de vidéos explicatives
- Des centaines d'exercices (grammaire, écoute, lecture, répétition, compréhension, quizz, jeux...)
- Des listes de mots et de verbes en PDF
- Entre 2 et 4h d'audio pour la prononciations et des explications
- 4h de cours collectifs de conversations par mois
- Accès à un groupe privé

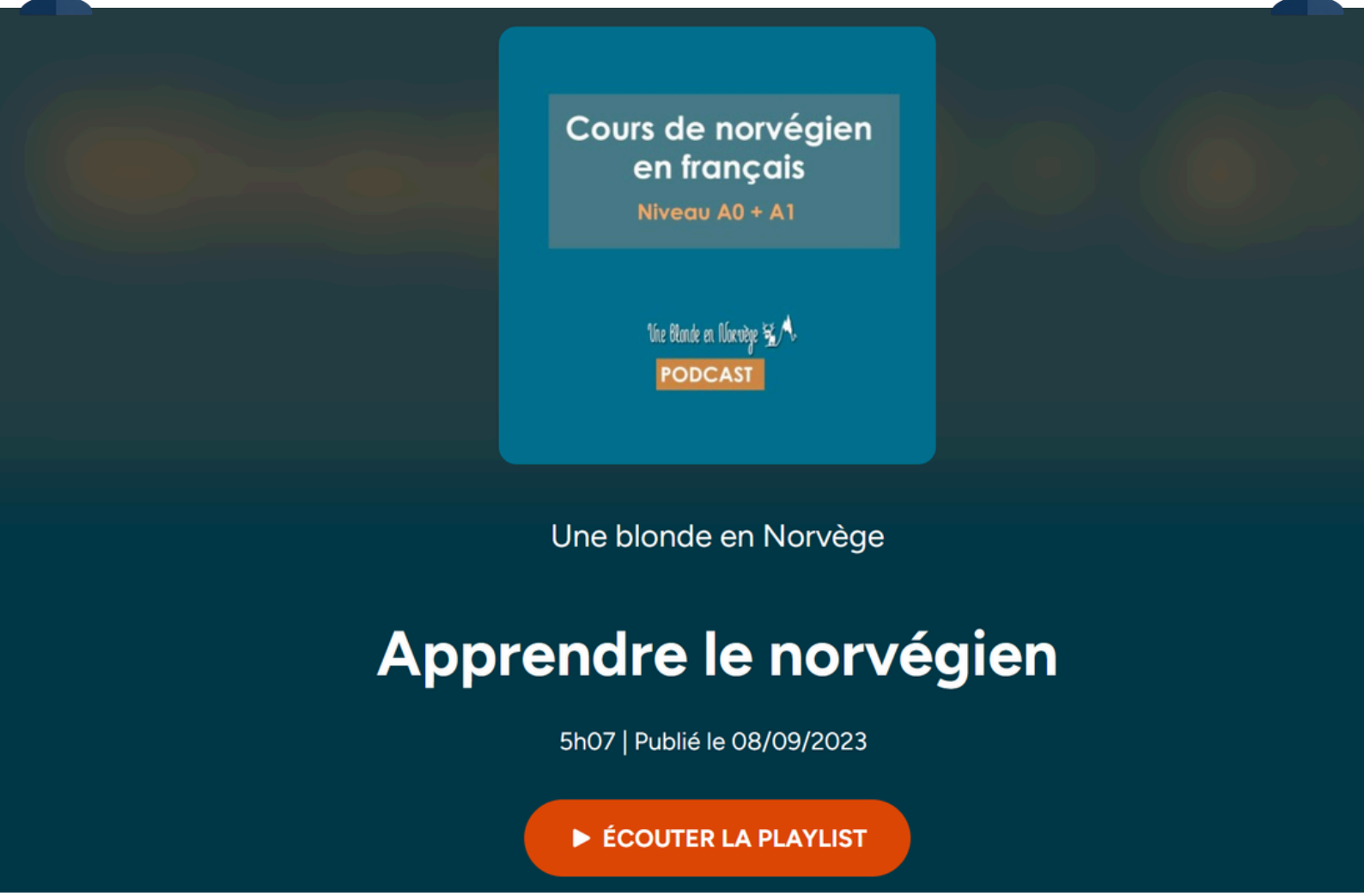


Vous pouvez acheter chaque niveau séparément ou prendre un pack qui regroupe plusieurs niveaux à prix réduit.

Consultez les formules

Podcast

Voici la playlist des épisodes de conseils pour apprendre le norvégien



Réduction

Je vous propose -20% de réduction sur tous les packs et tous les niveaux de cours de norvégien en français !

-20% **Code : NORVEGIEN20**

Consultez les formules

GUIDE ÉVOLUTIF

N'hésitez pas à me dire ce que vous pensez de ce guide et surtout si vous pensez qu'il manque des choses. Mon but étant de vous fournir un document le plus pratique et complet possible, il y aura des mises à jours régulières et vous recevrez les nouvelles versions.



Vous pouvez laisser un avis sur la page de vente du guide.

Laissez un avis

Une Blonde en Norvège

VOUS SOUHAITE UNE BELLE

NOUVELLE VIE EN NORVÈGE



DROIT DE TRADUCTION ET DE REPRODUCTION RÉSERVÉS POUR TOUT PAYS. TOUTE REPRODUCTION, MÊME PARTIELLE, DE CET OUVRAGE EST INTERDITE. UNE COPIE OU REPRODUCTION PAR QUELQUE PROCÉDÉ QUE CE SOIT, PHOTOGRAPHIE, MICROFILM, BANDE MAGNÉTIQUE, DISQUE OU AUTRE, CONSTITUE UNE CONTREFAÇON PASSIBLE DES PEINES PRÉVUES PAR LA LOI DU 11 MARS 1957 SUR LA PROTECTION DES DROITS D'AUTEUR.

© UNE BLONDE EN NORVÈGE, 2026

WWW.UNEBLONDEENNORVEGE.COM