UNE BLONDE EN NORVÈGE

Cap sur une nouvelle vie en Norvège !

Le carnet pratique pour transformer votre rêve en projet.

CARNET GRATUIT

INFORMATIONS | CONSEILS | QUESTIONNAIRES | CHECKLISTS



UNE BLONDE EN NORVÈGE

Sommaire

VOTRE GUIDE POUR BIEN PRÉPARER
VOTRE INSTALLATION EN NORVÈGE

Ce guide vous accompagne pas à pas dans votre réflexion et dans les différentes étapes de votre projet d'installation en Norvège. Vous y trouverez des informations pratiques, des conseils concrets, des témoignages et des ressources pour avancer sereinement.



01 Pourquoi vivre en Norvège ?
Les atouts du pays, la qualité de vie, les opportunités… et les points à garder en tête avant de se lancer. p. 3



02 Les premières choses à savoir avant de s'installer
Une vue d'ensemble des spécificités du pays, de la culture et des éléments importants à connaître dès le départ. p. 4



03 Travail, logement et budget
Le marché de l'emploi, les secteurs qui recrutent, les démarches pour se loger et une estimation du coût de la vie. p. 5



04 La vie quotidienne et l'intégration
Transports, santé, école, vie sociale, climat… tout ce qu'il faut savoir pour bien s'adapter à votre nouvelle vie. p. 6



05 Votre projet prend forme
Une check-list des étapes clés, des outils et des conseils pour passer de la réflexion à l'action. p. 7



06 Votre feuille de route
Une trame chronologique des prochaines étapes à suivre pour avancer sereinement dans votre projet. p. 8



07 Pour aller plus loin
Découvrez mes offres : guide pratique, sessions de consulting, cours de norvégien et partenariat déménagement. p. 9

Un guide pour transformer votre projet en réalité ! ♡

UNE BLONDE EN NORVÈGE



Pourquoi souhaitez-vous vivre en Norvège ?

Faites le point sur vos motivations et vos attentes.

La Norvège attire de nombreux francophones pour sa nature, son cadre de vie, son organisation du travail ou encore ses perspectives professionnelles. Mais découvrir un pays pendant les vacances et y vivre au quotidien sont deux expériences très différentes. Avant de commencer les démarches, il est important de bien comprendre ce qui vous motive et ce que vous attendez réellement de cette nouvelle vie.

Prenez le temps d'y réflechir

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. L'objectif est de mieux comprendre votre projet, d'identifier vos priorités et de vous poser les bonnes questions avant de passer aux étapes suivantes.

1 Qu'est-ce qui vous donne envie de vous installer en Norvège ?

Quelles sont vos principales motivations ? Qu'est-ce que vous espérez trouver dans ce pays ?
Qu'est-ce qui vous attire le plus (nature, qualité de vie, opportunités professionnelles, éducation, sécurité, etc.) ?

2 Avez-vous déjà séjourné en Norvège ?

Si oui, dans quelles régions ? À quelles saisons ? Qu'avez-vous particulièrement apprécié ?
Y a-t-il des aspects qui vous ont surpris ou qui vous ont posé problème ?



3 Comment imaginez-vous votre future vie en Norvège ?

Dans quelle région aimeriez-vous vivre ? Souhaitez-vous vous installer seul, en couple ou en famille ?
À quel horizon envisagez-vous ce changement de vie ? Quels sont vos principaux objectifs ?

Mon conseil

Si vous en avez la possibilité, prenez le temps de découvrir la Norvège à différentes saisons et dans la région où vous envisagez de vous installer. Cela vous permettra de mieux vous projeter dans la vie quotidienne et de vérifier que vos attentes correspondent à la réalité.

UNE BLONDE EN NORVÈGE



Les premières choses à savoir avant de s'installer

Les informations essentielles pour bien démarrer.

S'installer en Norvège demande un minimum de préparation. Voici un aperçu des points les plus importants à connaître avant de vous lancer. Cette page vous donne une vue d'ensemble, mais chaque situation est unique : pensez à vérifier les informations officielles et à approfondir les sujets qui vous concernent.

À retenir

- Anticipez vos démarches.
- Informez-vous auprès des sources officielles.
- Les règles peuvent varier selon votre situation (nationalité, projet professionnel, etc.).

Séjour et immigration

Les citoyens de l'Union européenne peuvent s'installer en Norvège sans visa et y rester plus de trois mois, mais certaines démarches sont obligatoires.

Les étapes principales :

- S'enregistrer auprès de la police (politiet) si vous restez plus de 3 mois.
- Déclarer son installation auprès de Skatteetaten (melding om innflytting) pour un séjour d'au moins six mois.
- Obtenir un numéro d'identification norvégien (D-nummer ou Fødselsnummer si les conditions de résidence sont remplies).
- Enregistrer votre adresse auprès du registre national (Folkeregisteret).
- Vérifier les conditions selon votre situation : emploi, études, regroupement familial, etc.

Les règles peuvent évoluer. Consultez toujours les informations à jour sur **udi.no**, **politiet.no**. et **skatteetaten.no**.

Travail et revenus

Pour avoir le droit de travailler en Norvège, les citoyens de l'UE/EEE n'ont pas besoin de permis de travail. Cependant, il est important de comprendre le fonctionnement du marché du travail norvégien et les spécificités locales.

À savoir :

- Un contrat écrit est recommandé (et souvent la norme).
- Le niveau de langue norvégien est souvent un atout.
- Certaines professions sont réglementées.
- Les conditions de travail, les salaires et la fiscalité diffèrent de la France.



Logement

Trouver un logement peut être un défi, surtout dans les grandes villes et les régions très demandées. Le marché fonctionne différemment de la France, avec peu d'annonces et une forte concurrence.

À garder en tête :

- Les annonces se trouvent principalement sur des sites norvégiens.
- Il est courant de fournir des garanties (références, situation financière).
- Les loyers sont élevés, surtout dans les zones urbaines.
- Les logements sont souvent loués non meublés.



Budget et coût de la vie

La Norvège est un pays où le coût de la vie est élevé, notamment pour le logement, l'alimentation et les transports.

Conseils :

- Établissez un budget réaliste avant votre départ.
- Prenez en compte les variations selon les régions.
- Prévoyez une épargne de sécurité pour les premiers mois.
- Renseignez-vous sur les aides possibles (allocations familiales, etc.) selon votre situation.

Santé et assurances

Le système de santé norvégien est de bonne qualité, mais il fonctionne différemment de la France.

Points importants :

- Pensez à avoir votre carte européenne d'assurance maladie avant votre départ.
- Avec un D-nummer, vous n'avez généralement pas de médecin traitant (fastlege).
- Pour avoir un médecin traitant, il faut un Fødselsnummer, que l'on obtient après un certain temps de résidence en Norvège.
- Avec un D-nummer, vous avez droit aux soins de santé nécessaires, mais vous devrez aller aux urgences ou dans le privé : vous n'aurez pas de médecin traitant attitré.
- Si vous suivez un traitement médical, renseignez-vous avant votre départ : certains médicaments n'existent pas en Norvège ou portent un autre nom et nécessitent une ordonnance norvégienne.

UNE BLONDE EN NORVÈGE



Travail, logement et budget

Conseils pratiques pour bien vous préparer

Trouver un emploi, se loger et anticiper son budget sont des étapes clés pour réussir son installation en Norvège. Voici des informations essentielles et des conseils concrets pour vous aider à y voir plus clair et à préparer votre projet sereinement.

À retenir

- Le marché du travail est dynamique, mais varie selon les secteurs et les régions.
- Le logement peut être un défi, surtout dans les grandes villes.
- Le coût de la vie est élevé, il est important de bien anticiper votre budget.
- Chaque situation est unique : renseignez-vous toujours auprès des sources officielles.

Travail

La Norvège offre de nombreuses opportunités, notamment dans certains secteurs en tension.

Les secteurs qui recrutent

- Santé et social (soins, aide à la personne)
- Bâtiment et travaux publics
- Hôtellerie, restauration et tourisme
- Pêche et industrie maritime
- Éducation (enseignants, éducateurs)
- Technologies et ingénierie
- Et bien d'autres secteurs selon les régions.

Conseils :

- Adaptez votre CV au format norvégien.
- Mettez en avant vos compétences linguistiques.
- Utilisez les sites d'emploi norvégiens (finn.no, nav.no, arbeidsplassen.nav.no, etc.).
- Développez votre réseau, le « nettverk » est très important.
- Soyez prêt à une période d'adaptation, surtout si vous changez de secteur.



Logement

Trouver un logement peut être compliqué, surtout dans les grandes villes et les régions très demandées.

Les différentes options

- Location d'un appartement ou d'une maison.
- Colocation (très courante, surtout au début).
- Logement meublé (pratique pour les premiers mois).
- Achat immobilier (à envisager une fois bien installé).

Conseils :

- Commencez vos recherches suffisamment tôt.
- Préparez un dossier complet (références, justificatifs de revenus, etc.).
- Soyez flexible sur la localisation et le type de logement.
- Méfiez-vous des arnaques et ne versez jamais d'argent avant d'avoir visité le logement et signé un contrat.
- N'hésitez pas à passer par des agences sérieuses ou des sites reconnus.



Budget et coût de la vie

La Norvège est un pays où le coût de la vie est plus élevé qu'en France, notamment pour le logement, l'alimentation et les transports.

À quoi s'attendre ?

- Logement : le poste de dépense le plus important.
- Alimentation : des prix plus élevés qu'en France.
- Transports : pratiques et efficaces, mais coûteux.
- Assurances, abonnements et loisirs : à intégrer dans votre budget.
- Les salaires sont généralement plus élevés, mais les impôts aussi.

Conseils :

- Établissez un budget réaliste avant votre départ.
- Comparez les prix selon les régions (Oslo est plus coûteuse que la plupart des autres régions).
- Prévoyez une épargne de sécurité pour les premiers mois.
- Informez-vous sur les aides possibles (allocations familiales, etc.) selon votre situation.



Mini-checklist

Avant de partir ou dès votre arrivée, pensez à...

- [ ] Mettre à jour votre CV en format norvégien
- [ ] Rechercher les offres d'emploi dans votre secteur
- [ ] Préparer un dossier de location complet
- [ ] Comparer les prix et les régions
- [ ] Prévoir une épargne pour les premiers mois
- [ ] Vous renseigner sur le coût des transports
- [ ] Vérifier les assurances nécessaires
- [ ] Anticiper vos dépenses courantes (alimentation, téléphone, etc.)
- [ ] Vous informer sur les aides possibles selon votre situation
- [ ] Garder une certaine flexibilité et rester ouvert aux opportunités



UNE BLONDE EN NORVÈGE

La vie quotidienne et l'intégration

Informations + quelques questions pour vous guider



S'installer en Norvège, c'est aussi découvrir un nouveau mode de vie, des habitudes différentes et une société avec ses propres codes. Voici quelques aspects essentiels du quotidien et des pistes de réflexion pour mieux vous préparer et faciliter votre intégration.

À retenir

- La Norvège est un pays sûr, stable et bien organisé.
- Le mode de vie est souvent plus simple et plus proche de la nature.
- L'intégration prend du temps : il est normal de traverser des phases d'adaptation.
- Parler norvégien facilite grandement le quotidien et les relations sociales.

Société et culture

La Norvège est une société égalitaire, ouverte et basée sur la confiance. Certaines différences culturelles peuvent surprendre, mais elles font partie de la richesse du pays.

Quelques points à connaître :

- Ponctualité et respect des horaires.
- Communication directe et transparente.
- Peu de hiérarchie et un fort sens de l'égalité.
- Grande importance de la nature et des activités de plein air.
- Respect des règles et de l'environnement.
- Société globalement calme et sûre.



Langue et relations

Apprendre le norvégien est un atout majeur pour s'intégrer, trouver un emploi et se sentir à l'aise au quotidien.

Conseils :

- Commencez à apprendre le norvégien dès que possible.
- N'hésitez pas à pratiquer au quotidien (même avec des erreurs).
- Participez à des activités locales (sport, associations, bénévolat, etc.).
- Les Norvégiens peuvent paraître réservés au début, mais les relations se construisent souvent sur le long terme.
- Intégrez-vous à travers vos centres d'intérêt : c'est un excellent moyen de rencontrer du monde.



Vie quotidienne

Le quotidien en Norvège est souvent plus simple, plus calme et plus proche de la nature qu'en France. Certaines habitudes peuvent demander un temps d'adaptation.

À savoir :

- Les commerces ferment généralement plus tôt et sont souvent fermés dimanche.
- Les activités s'organisent beaucoup autour des saisons et de la météo.
- Les transports en commun sont bien développés, surtout dans les grandes villes.
- Les loisirs de plein air (randonnée, ski, etc.) font partie intégrante du mode de vie.
- Le climat et la luminosité peuvent influencer le moral, surtout en hiver.



Quelques questions pour vous

Prenez le temps de réfléchir à ces questions. Elles peuvent vous aider à mieux définir votre projet et à anticiper certains aspects de votre future vie en Norvège.

- ☐ Comment je me projette dans le mode de vie norvégien ?
- ☐ Suis-je prêt(e) à apprendre le norvégien et à m'investir ?
- ☐ Quels sont mes centres d'intérêt pour rencontrer des gens ?
- ☐ Comment je me vois gérer les longues périodes d'hiver ?
- ☐ Ai-je des attentes réalistes sur l'intégration et le rythme de vie ?
- ☐ Quelles sont les valeurs importantes pour moi dans une société ?
- ☐ Comment je compte maintenir le lien avec ma famille et mes amis ?
- ☐ Quelles activités ou associations pourrais-je rejoindre ?
- ☐ Suis-je prêt(e) à adopter de nouvelles habitudes de consommation et un mode de vie plus simple ?
- ☐ Quelles sont mes principales craintes et comment puis-je m'y préparer ?



UNE BLONDE EN NORVÈGE



Votre projet prend forme

Questionnaire personnel

Ce questionnaire vous aide à faire le point sur votre situation, vos envies et vos priorités. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Prenez le temps d'y réfléchir : il vous servira à mieux définir votre projet et pourra aussi être utilisé comme base lors d'un éventuel rendez-vous de consulting.

Conseil

Soyez honnête avec vous-même. Plus vous aurez une vision claire de vos objectifs, plus il sera facile de passer à l'action.

1. Votre profil

Quelle est votre situation actuelle ?

- ☐ Salarié(e)
- ☐ Indépendant(e)
- ☐ Étudiant(e)
- ☐ En reconversion
- ☐ En recherche d'emploi
- ☐ Autre : _____

Votre projet concerne :

- ☐ Une expatriation seule
- ☐ Une expatriation en couple
- ☐ Une expatriation en famille (enfants : _____)
- ☐ Un séjour temporaire
- ☐ Je ne sais pas encore



2. Vos motivations

Quelles sont vos principales raisons d'envisager une vie en Norvège ?
(plusieurs choix possibles)

- ☐ Qualité de vie et nature
- ☐ Opportunités professionnelles
- ☐ Sécurité et stabilité
- ☐ Système éducatif
- ☐ Rapprochement familial
- ☐ Découverte d'un nouveau pays
- ☐ Autre : _____

Qu'est-ce qui vous attire le plus ?

.....
.....
.....

3. Vos objectifs



À court terme (0 – 1 an) :

- ☐ Me renseigner et explorer les possibilités
- ☐ Apprendre le norvégien
- ☐ Trouver un emploi / une formation
- ☐ Effectuer un premier séjour en Norvège
- ☐ Autre : _____

À moyen terme (1 – 3 ans) :

- ☐ M'installer durablement
- ☐ Acheter un logement
- ☐ Faire venir ma famille
- ☐ Développer une activité professionnelle
- ☐ Autre : _____

4. Logement

Quel type de logement vous intéresse ?

- ☐ Location (appartement)
- ☐ Location (maison)
- ☐ Achat
- ☐ Je ne sais pas encore

Préférez-vous :

- ☐ Une grande ville (Oslo, Bergen, Trondheim...)
- ☐ Une ville moyenne
- ☐ Une zone plus rurale / proche de la nature
- ☐ Je ne sais pas encore



5. Travail / Études

Quel est votre projet professionnel ?

- ☐ Trouver un emploi salarié
- ☐ Créer mon entreprise
- ☐ Continuer en télétravail
- ☐ Suivre une formation
- ☐ Je ne sais pas encore

Dans quel domaine ?

.....
.....
.....

Avez-vous déjà des contacts ou des pistes en Norvège ?

- ☐ Oui
- ☐ Non
- ☐ Pas encore, mais je commence à chercher

6. Vie quotidienne et intégration

Quels aspects sont les plus importants pour vous ?

- ☐ La vie de famille
- ☐ Les activités de plein air
- ☐ Le réseau social
- ☐ La langue et la culture
- ☐ L'accès aux services (santé, écoles, transports...)
- ☐ Je ne sais pas encore

Quelles sont vos principales craintes ?

.....
.....
.....
.....

7. Les prochaines étapes

Quelles sont les 3 actions concrètes que vous souhaitez entreprendre prochainement ?

1. .....
2. .....
3. .....



Un projet bien préparé, c'est déjà un premier pas vers la Norvège ! ♡



UNE BLONDE EN NORVÈGE

Votre feuille de route



Checklist des prochaines étapes

Cette feuille de route vous propose une trame chronologique des étapes à suivre pour préparer votre installation en Norvège. Adaptez-la à votre situation et à votre projet personnel.

Conseil

- Avancez étape par étape, sans vous mettre trop de pression.
- Informez-vous auprès de sources fiables et officielles.
- Anticipez les délais, surtout pour les démarches administratives.
- Gardez de la flexibilité : votre projet peut évoluer au fil du temps.

1 Vous informer et vous préparer

- [ ] Me renseigner sur la vie en Norvège et le mode de vie.
- [ ] Clarifier mes motivations et mes attentes.
- [ ] Évaluer la faisabilité de mon projet (personnelle, familiale, financière).
- [ ] Échanger avec des personnes déjà installées en Norvège.
- [ ] Lire des guides, regarder des vidéos et des témoignages.



2 Organiser les aspects pratiques

- [ ] Vérifier les conditions d'entrée et de séjour.
- [ ] Préparer les documents nécessaires (passeport, diplômes, translations...).
- [ ] Me renseigner sur le logement et les différentes régions.
- [ ] Étudier le coût de la vie et établir un budget.
- [ ] Anticiper le transport de mes affaires.
- [ ] Souscrire les assurances nécessaires.



3 Les démarches officielles

- [ ] Obtenir un numéro d'identification norvégien (ID-nummer ou fødselsnummer).
- [ ] S'enregistrer auprès de la police (UDI) si nécessaire.
- [ ] Obtenir éventuellement un permis de séjour ou de travail.
- [ ] Déclarer mon adresse auprès du registre national (Folkeregisteret).
- [ ] Me renseigner sur mes droits sociaux et le système de santé.
- [ ] Ouvrir un compte bancaire.
- [ ] Me familiariser avec les impôts et les obligations fiscales.

4 Construire ma nouvelle vie

- [ ] Trouver un logement adapté.
- [ ] Rechercher un emploi ou développer une activité professionnelle.
- [ ] Inscrire mes enfants à l'école si nécessaire.
- [ ] Organiser la vie quotidienne (transports, courses, santé, services...).
- [ ] Créer un réseau social et professionnel.
- [ ] Découvrir ma nouvelle région et m'impliquer localement.



5 S'intégrer et s'épanouir

- [ ] Apprendre le norvégien.
- [ ] Découvrir la culture et les traditions.
- [ ] Participer à des activités locales (sport, associations, bénévolat...).
- [ ] Créer des habitudes et un nouveau rythme de vie.
- [ ] Rester ouvert(e) et curieux(se).
- [ ] Prendre le temps de trouver mes repères.
- [ ] Profiter des opportunités qu'offre la Norvège !



6 Mes notes et prochaines actions

Mes 3 priorités pour les prochains mois :

1. .....
2. .....
3. .....

Autres actions importantes :

- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....

Chaque petite étape vous rapproche de votre nouvelle vie en Norvège ! ♡

UNE BLONDE EN NORVÈGE

Pour aller plus loin

Découvrez mes offres

Que vous en soyez au début de votre réflexion ou déjà bien avancé, voici les services que je propose pour vous accompagner dans votre projet d'installation et votre vie en Norvège.



Mon approche

- Une expérience personnelle de 12 ans en Norvège.
- Des conseils concrets et réalistes.
- Des informations fiables et à jour.
- Des services adaptés à chaque étape de votre projet.

1 Le guide "S'installer en Norvège"

Un guide complet et pratique pour préparer votre nouvelle vie



- Toutes les informations essentielles pour s'installer en Norvège.
- Démarches administratives, logement, emploi, santé, vie quotidienne…
- Conseils pratiques et retours d'expérience.
- Des ressources utiles pour éviter les pièges et gagner du temps.

VOIR LE GUIDE

2 Session de consulting

Un accompagnement personnalisé pour répondre à vos questions



- Session de 45 minutes en visio ou par téléphone.
- Des réponses concrètes et adaptées à votre situation.
- Aide au choix de la ville ou de la région.
- Conseils sur le logement, l'emploi, les démarches administratives…
- Un échange bienveillant basé sur mon expérience et ma connaissance du terrain.

EN SAVOIR PLUS

3 Cours de norvégien en ligne

Des formations pour apprendre le norvégien à votre rythme



- Formations en ligne du niveau A0 à B2.
- Vidéos, audios, exercices et supports PDF.
- Vocabulaire et situations de la vie réelle.
- Accès à vie et mises à jour incluses.
- En option : cours collectifs en visio (3 h/mois) pour pratiquer à l'oral.

VOIR LES COURS

Cours particuliers

Un suivi personnalisé selon vos besoins

- Cours individuels en visio.
- Contenu adapté à votre niveau et à vos objectifs.
- Accent sur l'expression orale et la confiance.
- Horaires flexibles.

PLUS D'INFOS

4 Partenaire déménagement

Un déménagement en toute sérénité grâce à un partenaire de confiance



- Un partenaire fiable et expérimenté spécialisé dans les déménagements vers la Norvège.
- Une prise en charge complète de vos biens, de A à Z.
- Un accompagnement personnalisé.
- Des solutions adaptées à vos besoins et à votre budget.
- Mon retour d'expérience et mes conseils pour bien préparer cette étape.

Bénéficiez de - 5 % sur votre déménagement avec mon partenaire.

VOIR L'OFFRE

