

Guadeloupe, mon rêve tropical

Un guide de voyage et de vie
à double facette



OBJECTIF GUADELOUPE

Prologue

Ma rencontre coup de foudre avec la Guadeloupe

En 2002, j'ai posé le pied sur le tarmac de Pointe-à-Pitre avec un simple billet aller et un projet un peu fou : ouvrir un centre de formation en logistique au cœur des Caraïbes. À peine sortie de l'aéroport, l'odeur capiteuse du tiaré et la caresse tiède de l'alizé m'ont soufflé que ma vie allait changer.

Je venais d'échanger la grisaille européenne contre un kaléidoscope de verts émeraude et de bleus indigo : Basse-Terre ruisselante de cascades, Grande-Terre sertie de plages blondes, l'écho des tambours gwoka et les rires des marchandes de fruits.

Ces premières années ont été intenses : monter une équipe, former des étudiants venus des quatre coins de l'archipel, apprendre le créole, gravir la Soufrière à l'aube. Puis, en 2006, portée par mon envie de nouveaux horizons et d'espace, j'ai saisi une opportunité professionnelle en Suisse. Cet aller-retour n'a fait que renforcer encore mon attachement à la Guadeloupe.

Après plus de 100 pays visités, nous avons compris que nul horizon ne nous inspirait autant que celui qui se lève sur la baie des Saintes. Nous sommes donc revenus en 2018, le cœur léger, déterminés à partager ce paradis et à accompagner celles et ceux qui rêvent, eux aussi, de s'y ancrer.

Ce guide est né de cette passion et de toutes les questions que vous m'avez posées lors de mes formations et conférences. Je l'ai pensé comme une boussole : pour voyager, s'installer, entreprendre ou simplement rêver. J'espère que ces pages vous donneront l'élan qu'il m'a donné il y a plus de vingt ans.

À bientôt sous le soleil de Guadeloupe !

Sandrine

Formatrice & fondatrice de Formagua

ObjectifGuadeloupe.com

SOMMAIRE

Chapitre 1: Pourquoi choisir la Guadeloupe ?	3
1.1 Climat et biodiversité exceptionnels	3
1.2 Accueil chaleureux des habitants	4
1.3 Atouts touristiques et culturels	6
Chapitre 2: Voyage ou installation : faire le choix	9
2.1 Avantages du voyage temporaire	9
2.2 Bénéfices de l'installation à long terme	11
2.3 Évaluer ses motivations personnelles	12
Chapitre 3: Explorer le Nord et le Sud	15
3.1 Caractéristiques de Basse-Terre	15
3.2 Attractions de Grande-Terre	17
3.3 Choisir son lieu de vie idéal	18
Chapitre 4: Itinéraire d'une semaine immersive	21
4.1 Découverte des plages et paysages	21
4.2 Activités culturelles et sportives	22
4.3 Rencontres avec les locaux	24
Chapitre 5: Plongée dans la culture locale	27
5.1 Fêtes et traditions guadeloupéennes	27
5.2 Arts et artisanat de l'île	28
5.3 Influence des cultures créoles	30
Chapitre 6: Gastronomie et marchés colorés	33
6.1 Dégustation des plats typiques	33
6.2 Visite des marchés locaux	34
6.3 Rhum : histoire et dégustation	36

Chapitre 7: Coût de la vie en Guadeloupe	38
7.1 Comparaison des dépenses en vacances	38
7.2 Budget pour une installation durable	39
7.3 Économies et astuces pratiques	39
Chapitre 8: Êtes-vous fait pour vivre ici ?	42
8.1 Évaluation de votre adaptation	42
8.2 Qualités requises pour s'intégrer	44
8.3 Témoignages de résidents	45
Chapitre 9: Revenir ou s'installer définitivement ?	48
9.1 Avantages de revenir en vacances	48
9.2 Raisons de s'établir sur l'île	50
9.3 Impact sur votre mode de vie	51
Chapitre 10: Démarches et erreurs à éviter	54
10.1 Processus administratifs essentiels	54
10.2 Éviter les pièges courants	55
10.3 Conseils pour une transition réussie	57



1

Pourquoi choisir la Guadeloupe ?

1.1 Climat et biodiversité exceptionnels

La Guadeloupe, véritable trésor des Caraïbes, se distingue par bien plus que ses plages de sable fin. Son climat tropical, avec des températures agréables variant entre 24 et 30 degrés Celsius tout au long de l'année, crée un cadre idéal tant pour les touristes que pour les résidents. Les longues heures d'ensoleillement, dépassant souvent les 2 500 heures annuelles, instaurent une ambiance chaleureuse et accueillante. Ce climat privilégié permet aux visiteurs de savourer pleinement les joies des activités nautiques, des randonnées et des moments de détente sur ses plages idylliques.

Ce qui rend la Guadeloupe véritablement exceptionnelle, c'est sa biodiversité riche et variée. L'île abrite une multitude d'écosystèmes, allant des forêts tropicales luxuriantes aux mangroves côtières, sans oublier les récifs coralliens vibrants. Une étude réalisée par le Conservatoire du littoral en 2022 a classé la Guadeloupe parmi les régions les plus riches en biodiversité marine, avec plus de 500 espèces de poissons et 60 espèces de coraux recensées. Cette richesse naturelle offre une palette d'activités pour les passionnés de nature, qu'il s'agisse de plongée sous-marine, de randonnée ou d'exploration des nombreux parcs nationaux de l'île.

Le Parc National de la Guadeloupe, par exemple, s'étend sur près de 70 % de l'île et constitue un véritable sanctuaire pour la faune et la flore locales. On y trouve des espèces endémiques telles que le perroquet de la Guadeloupe (*Amazona violacea*) et le serpentinaire (*Sagittarius serpentarius*), illustrant l'importance cruciale de la conservation de ces habitats. De plus, le parc propose des sentiers balisés permettant aux visiteurs de découvrir la diversité des paysages, des sommets volcaniques aux cascades rafraîchissantes.

Ce cadre naturel exceptionnel influence directement la qualité de vie des habitants et des visiteurs. La relation entre le climat, la biodiversité et le bien-être est bien établie. Cette corrélation souligne l'importance de préserver ces environnements naturels, non seulement pour les générations futures, mais aussi pour le bonheur et la santé des populations actuelles.

3

Explorer le Nord et le Sud

3.1 Caractéristiques de Basse-Terre

Basse-Terre, la partie nord de l'île de Guadeloupe, est souvent considérée comme un véritable joyau naturel. Avec ses forêts tropicales luxuriantes, ses plages idylliques et ses sites historiques fascinants, cette région séduit tant les visiteurs que ceux qui envisagent de s'y établir. Dans ce sous-chapitre, nous allons découvrir les caractéristiques uniques de Basse-Terre, en mettant en avant les éléments qui en font une destination prisée par de nombreux résidents et touristes.

Le climat de Basse-Terre est typiquement tropical, avec des températures moyennes variant entre 24 et 30 degrés Celsius tout au long de l'année. Cette chaleur est tempérée par les alizés, des vents frais qui soufflent régulièrement sur l'île. Selon Météo France, la saison des pluies s'étend de juin à novembre, mais même durant cette période, les averses sont généralement brèves, laissant souvent place à des éclaircies. Ce climat clément favorise une biodiversité exceptionnelle, notamment dans le Parc National de la Guadeloupe, qui abrite des espèces végétales et animales uniques. Créé en 1989, ce parc couvre environ 17 000 hectares et constitue un écosystème vital pour la préservation de la faune locale.

Les paysages de Basse-Terre se distinguent par leurs reliefs montagneux, dont le célèbre volcan de la Soufrière, qui culmine à 1 467 mètres d'altitude. Ce volcan actif est non seulement un symbole emblématique de la région, mais il attire également les randonneurs et les passionnés de nature. L'ascension vers son sommet offre des panoramas spectaculaires sur l'île et la mer des Caraïbes. Des études menées par l'Institut Géographique National (IGN) révèlent que la Soufrière est l'un des sites les plus fréquentés de l'île, attirant chaque année des milliers de randonneurs.

En outre, la biodiversité de la Guadeloupe joue un rôle essentiel dans l'économie locale. Le secteur du tourisme, représentant environ 20 % du PIB de l'île, tire directement parti de la beauté naturelle de la région. Les activités liées à la nature, telles que l'écotourisme, attirent chaque année des milliers de visiteurs désireux de découvrir la richesse de la faune et de la flore guadeloupéennes.

Ce chapitre approfondira comment le climat et la biodiversité de la Guadeloupe façonnent non seulement l'expérience des visiteurs, mais aussi la vie quotidienne des résidents. Nous explorerons les différentes régions de l'île, notamment Basse-Terre et Grande-Terre, chacune offrant des caractéristiques uniques qui attirent divers types de voyageurs et de futurs résidents. De plus, nous aborderons les initiatives locales visant à protéger cet environnement fragile tout en favorisant un développement durable.

La Guadeloupe se présente comme un véritable paradis tropical, où le climat ensoleillé et la biodiversité foisonnante créent un cadre de vie exceptionnel. Que vous soyez en visite pour quelques jours ou que vous envisagiez de vous installer, il est essentiel de comprendre l'importance de ces éléments naturels pour apprécier pleinement ce que l'île a à offrir. Préparez-vous à plonger dans un monde où la nature et l'hospitalité se rencontrent, et laissez-vous inspirer par les trésors cachés de cette île fascinante.

1.2 Accueil chaleureux des habitants

La Guadeloupe, avec ses paysages enchanteurs et son climat tropical, est renommée pour l'hospitalité exceptionnelle de ses habitants. Cet accueil chaleureux constitue un pilier essentiel de l'attrait de l'île, tant pour les touristes que pour ceux qui envisagent de s'y établir. Les Guadeloupéens, souvent perçus comme amicaux et ouverts, sont fiers de partager leur culture, leur histoire et leur mode de vie avec ceux qui viennent explorer leur terre.

Les échanges entre résidents et visiteurs se déroulent dans une ambiance conviviale. Cette hospitalité se manifeste non seulement dans les interactions quotidiennes, mais également lors d'événements culturels et de festivités locales, où les visiteurs sont souvent invités à prendre part aux célébrations.

La Guadeloupe se présente comme un véritable carrefour culturel, où se mêlent les influences créoles, africaines, françaises et indiennes. Cette mosaïque culturelle se traduit par une multitude d'activités. Les festivals, par exemple, sont des événements phares. Le Carnaval de Guadeloupe, qui a lieu chaque année avant le Carême, attire des milliers de participants. Selon l'Office de Tourisme de Guadeloupe, en 2023, plus de 100 000 personnes ont pris part aux festivités, qui comprennent des défilés colorés, des danses traditionnelles et des concerts de musique locale.

Les arts visuels occupent également une place prépondérante dans la culture guadeloupéenne. Des artistes tels qu'Édouard Glissant, illustrateur et peintre guadeloupéen, ont contribué à faire connaître l'île à l'international. Des galeries d'art, comme la Galerie des Beaux-Arts à Pointe-à-Pitre, exposent des œuvres contemporaines qui reflètent l'identité et les luttes de la population locale. En 2024, une exposition dédiée à l'artisanat traditionnel a suscité l'intérêt des médias, soulignant l'importance de la préservation des savoir-faire locaux.

Parallèlement, la Guadeloupe propose une gamme variée d'activités sportives qui permettent de profiter de son environnement naturel. Les amateurs de randonnée peuvent explorer le Parc National de la Guadeloupe, qui abrite le célèbre volcan de la Soufrière. Classé en 1989, ce site offre des sentiers balisés adaptés à tous les niveaux. En 2023, le parc a accueilli près de 200 000 visiteurs, témoignant de l'engouement pour les activités de plein air. Les randonneurs y découvrent une biodiversité unique, avec des espèces endémiques telles que le perroquet de la Guadeloupe.

Les sports nautiques connaissent également un grand succès. La plongée sous-marine, le snorkeling et le kayak attirent de nombreux passionnés. Les eaux cristallines de Grande-Terre et de Basse-Terre offrent des spots idéaux pour observer la faune marine.

Les événements sportifs, tels que le Tour de la Guadeloupe, une course cycliste annuelle, mettent également en lumière le dynamisme sportif de l'île. En 2023, cette compétition a rassemblé des cyclistes de plusieurs pays, renforçant les liens entre la Guadeloupe et la communauté internationale du cyclisme. Les participants parcourent des paysages variés, allant des plages aux montagnes, offrant ainsi une vitrine exceptionnelle des beautés naturelles de l'île.

En plus de sa nature époustouflante, Basse-Terre est riche en histoire et en culture. La ville de Basse-Terre, qui est également la préfecture de la Guadeloupe, abrite plusieurs monuments historiques, tels que la cathédrale Notre-Dame de Guadeloupe, édifiée au XVIII^e siècle. Ce patrimoine architectural témoigne de l'histoire coloniale de l'île et de l'influence française qui perdure encore aujourd'hui. Par ailleurs, le Fort Delgrès, un site emblématique, rappelle les luttes pour la liberté et l'émancipation des esclaves. Ces lieux historiques offrent aux visiteurs une immersion dans le passé de l'île, enrichissant ainsi leur expérience.

Les plages de Basse-Terre, bien que moins connues que celles de Grande-Terre, méritent également d'être découvertes. La plage de Malendure, par exemple, est renommée pour ses eaux cristallines et ses fonds marins riches, parfaits pour la plongée sous-marine. Le site de la Réserve Cousteau, situé à proximité, est un véritable paradis pour les plongeurs, offrant une biodiversité marine impressionnante. Les récifs coralliens et les épaves de navires attirent non seulement les amateurs de plongée, mais aussi ceux qui souhaitent simplement profiter de la beauté naturelle de la région.

La culture locale de Basse-Terre est vibrante et dynamique. Les habitants, réputés pour leur accueil chaleureux, partagent avec fierté leurs traditions et leur cuisine créole. Les marchés locaux, comme celui de Basse-Terre, sont des lieux de rencontre où l'on peut découvrir des produits frais, des épices et des plats typiques. La gastronomie guadeloupéenne, influencée par les cultures créole, française et africaine, offre une palette de saveurs qui ravissent les papilles. Des événements culturels, tels que le Carnaval de Guadeloupe, témoignent de la richesse des traditions locales et de l'esprit festif de la région.

Basse-Terre se distingue par sa combinaison unique de nature, d'histoire et de culture. Que vous soyez un voyageur en quête d'aventure ou un futur résident désireux de découvrir un mode de vie authentique, cette région a beaucoup à offrir. Dans les sections suivantes, nous explorerons plus en détail les attraits de Grande-Terre, ainsi que des conseils pratiques pour choisir votre lieu de vie idéal en Guadeloupe. Préparez-vous à plonger dans l'univers fascinant de cette île aux mille facettes.

Pour ceux qui souhaitent s'initier à la culture locale, des ateliers de danse, de cuisine et d'artisanat sont régulièrement organisés. Ces activités permettent aux visiteurs de s'immerger dans le quotidien des Guadeloupéens et de comprendre leurs traditions. Par exemple, des cours de cuisine créole, animés par des chefs locaux, enseignent aux participants à préparer des plats typiques comme le colombo ou le bokit. Ces expériences culinaires sont souvent agrémentées de dégustations, rendant l'apprentissage encore plus savoureux.

Les activités culturelles et sportives de la Guadeloupe ne se limitent pas à des loisirs, elles constituent un véritable vecteur d'échanges et de découvertes. Elles permettent aux visiteurs de mieux appréhender l'identité guadeloupéenne tout en profitant des richesses naturelles de l'île. Après avoir exploré ces diverses facettes de la vie guadeloupéenne, il est maintenant temps de se concentrer sur les rencontres avec les locaux, qui ajoutent une dimension humaine et authentique à cette expérience immersive.

4.3 Rencontres avec les locaux

À l'issue de cette semaine immersive en Guadeloupe, il est primordial de se concentrer sur les échanges avec les habitants de l'île. Ces interactions ne se limitent pas à des moments de convivialité ; elles forment le véritable cœur de l'expérience guadeloupéenne. Après avoir exploré les attraits naturels et culturels de l'île, ainsi que les distinctions entre Basse-Terre et Grande-Terre, nous allons maintenant examiner comment ces rencontres enrichissent la compréhension de la vie locale et offrent des perspectives uniques aux visiteurs.

Les occasions de rencontrer les locaux sont nombreuses et variées. Que ce soit lors de visites de marchés, de festivals ou d'activités communautaires, chaque interaction constitue une fenêtre précieuse sur la culture guadeloupéenne. Prenons par exemple les marchés de Pointe-à-Pitre, tels que le marché Saint-Antoine, qui sont des lieux de rencontre emblématiques. Ces marchés attirent non seulement les touristes, mais aussi les habitants désireux d'échanger et de partager des produits locaux. Cette dynamique favorise les échanges culturels et la découverte des traditions culinaires de l'île.

10

Démarches et erreurs à éviter

10.1 Processus administratifs essentiels

S'installer en Guadeloupe, que ce soit pour une courte ou une longue durée, nécessite de suivre plusieurs démarches administratives qui peuvent sembler déroutantes au premier abord. Pourtant, ces formalités sont indispensables et peuvent enrichir votre expérience sur l'île. En effet, maîtriser ces processus vous aidera à vous intégrer plus facilement dans la communauté locale et à tirer le meilleur parti de tout ce que la Guadeloupe a à offrir.

Avant d'explorer les détails des démarches administratives, il est important de noter que la Guadeloupe, bien qu'étant un département français d'outre-mer, possède ses propres spécificités. Les règles et réglementations peuvent différer de celles en vigueur en métropole. Ainsi, se familiariser avec ces particularités est essentiel pour réussir votre transition.

Le premier point à prendre en compte est votre statut légal. Que vous soyez citoyen français ou ressortissant d'un autre pays, il est crucial de vérifier les conditions liées à votre séjour. Pour les citoyens de l'Union européenne, un simple document d'identité peut suffire pour un séjour de moins de trois mois. En revanche, si vous prévoyez de rester plus longtemps, des justificatifs supplémentaires, tels qu'une preuve de ressources financières ou une assurance santé, pourraient être requis. Ces informations sont disponibles sur le site officiel de l'administration française, qui met régulièrement à jour les exigences relatives au séjour.

Un autre aspect fondamental concerne l'inscription à la sécurité sociale. En tant que résident, il est impératif de s'affilier à la Caisse Générale de Sécurité Sociale (CGSS) de Guadeloupe ou transférer votre dossier. Cette démarche vous permettra de bénéficier d'une couverture santé adéquate, essentielle dans un environnement où l'accès aux soins peut varier. Pour cela, vous devrez fournir des documents tels que votre carte d'identité, un justificatif de domicile et, le cas échéant, des preuves de votre emploi ou de vos revenus. La CGSS propose également des services d'accompagnement pour faciliter cette inscription.

Si vous envisagez de travailler en Guadeloupe, il est également important de vous renseigner sur les conditions d'emploi. Les règles du travail peuvent différer de celles de la métropole, notamment en ce qui concerne les contrats, les salaires et les droits des travailleurs. Bien que le Code du travail français s'applique, certaines spécificités locales méritent d'être explorées. Des organismes comme Pôle Emploi et la Chambre de Commerce et d'Industrie de Guadeloupe peuvent vous fournir des informations précieuses sur le marché du travail local et les opportunités d'emploi.

Enfin, n'oubliez pas l'importance de l'intégration culturelle. Participer à des événements locaux, s'inscrire à des cours de créole ou rejoindre des associations communautaires peut grandement faciliter votre adaptation. Ces expériences enrichissantes vous permettront non seulement de mieux comprendre la culture guadeloupéenne, mais aussi de tisser des liens avec les habitants. De plus, elles vous offriront une perspective unique sur les défis et les joies de la vie sur l'île.

Bien que les démarches administratives puissent paraître intimidantes, elles sont essentielles pour réussir votre transition en Guadeloupe. En vous informant sur les exigences légales, en vous inscrivant à la sécurité sociale et en vous intégrant dans la communauté locale, vous poserez les bases d'une expérience enrichissante et épanouissante. Dans les sections suivantes, nous aborderons les erreurs courantes à éviter lors de ces démarches, afin de vous aider à naviguer avec succès dans ce processus. Préparez-vous à découvrir comment transformer ces étapes administratives en véritables opportunités d'enrichissement personnel et culturel.

10.2 Éviter les pièges courants

Lorsque vous envisagez de vous installer en Guadeloupe, il est crucial de reconnaître que chaque transition s'accompagne de défis. Après avoir examiné les démarches administratives nécessaires dans le chapitre précédent, concentrons-nous maintenant sur les pièges fréquents auxquels font face les nouveaux arrivants et sur les moyens de les éviter pour garantir une expérience positive.

Et après ?

Si vous avez aimé cet extrait, le guide complet *Mon Rêve Tropical* vous attend pour approfondir chaque étape. Vous y trouverez en bonus :

- 15 fiches détaillées, fiches pratiques, check-lists et bien plus encore.

Alors n'attendez plus, achetez le guide complet :

<https://www.objectifguadeloupe.com/reve-tropical-book>

Je serai ravie de vous accompagner et vous y poserez toutes vos questions et partagerez vos avancées. N'hésitez pas à me contacter

À très vite sous le soleil de Guadeloupe !

Sandrine

contact@objectifguadeloupe.com

ObjectifGuadeloupe.com