

# Objectif Guadeloupe

Les clés d'un projet réussi

Mes conseils pour une installation  
serene et sans faux pas



Objectif Guadeloupe

# Sommaire



**Introduction**

**Avant de partir : poser les bonnes bases**

**Les 6 grandes erreurs à éviter**

**Préparer son déménagement**

**Une fois sur place : trouver ses repères**

**Budget et gestion financière**

**Témoignages ou cas pratiques**

**Conclusion**

**Fichiers bonus**

## CHAPITRE 1

# Pourquoi ce guide ? À qui s'adresse-t-il ?

### Pourquoi j'ai écrit ce guide

S'installer en Guadeloupe, ce n'est pas simplement changer d'adresse : c'est changer de vie.

Ce rêve de tropiques, de lumière, de chaleur humaine... je l'ai moi-même vécu. Deux fois.

Et deux fois, j'ai dû faire face à des surprises, des difficultés, des ajustements... mais aussi à des moments magiques et une profonde sensation d'alignement avec mes valeurs.

Avec ce guide, mon objectif est simple :

- vous aider à éviter les pièges,
- préparer votre installation sereinement,
- et réussir votre projet personnel, quel qu'il soit.

Parce que si l'idée de vivre sous les palmiers est belle, la réalité mérite d'être bien préparée. Et je crois qu'un projet bien préparé est un projet qui tient.



### À qui s'adresse ce guide ?

Ce guide a été conçu pour toutes celles et ceux qui nourrissent l'idée, le projet ou le rêve de s'installer en Guadeloupe.

Vous vous y retrouverez particulièrement si vous êtes :

- Un(e) Français(e) de métropole qui aspire à une vie plus chaude, plus simple, plus vivante ;
- Un(e) Belge ou Canadien(ne) francophone en quête d'un changement total d'environnement, tout en gardant la langue et un cadre juridique connu ;
- Un(e) retraité(e) prêt(e) à profiter pleinement d'un climat doux et d'une vie plus calme ;
- Une famille souhaitant offrir un autre cadre de vie à ses enfants ;
- Un porteur de projet (création de gîte, reconversion pro...) qui souhaite allier soleil et sens.

Vous êtes peut-être au tout début de la réflexion... ou déjà prêt(e) à charger le container. Dans tous les cas, ce guide vous accompagnera pas à pas, avec bienveillance, franchise et outils concrets.

## Ce que vous trouverez dans ce guide

- Des erreurs fréquentes à éviter (et comment les contourner intelligemment)
- Des retours d'expérience vécus
- Des check-lists, des outils, un tableau de budget
- Une approche humaine, réaliste et engagée
- Et surtout : l'envie de vous soutenir dans votre projet



**Bienvenue dans ce voyage vers une nouvelle vie.  
La Guadeloupe vous attend... mais elle vous attend bien préparé(e)**

## Ce que ce guide n'est pas

Ce guide a été conçu pour toutes celles et ceux qui nourrissent l'idée, le projet ou le rêve de s'installer en Guadeloupe.

Vous vous y retrouverez particulièrement si vous êtes :

- Un(e) Français(e) de métropole qui aspire à une vie plus chaude, plus simple, plus vivante ;
- Un(e) Belge ou Canadien(ne) francophone en quête d'un changement total d'environnement, tout en gardant la langue et un cadre juridique connu ;
- Un(e) retraité(e) prêt(e) à profiter pleinement d'un climat doux et d'une vie plus calme ;
- Une famille souhaitant offrir un autre cadre de vie à ses enfants ;
- Un porteur de projet (création de gîte, reconversion pro...) qui souhaite allier soleil et sens.

**Vous êtes peut-être au tout début de la réflexion...  
ou déjà prêt(e) à charger le container.**



*Dans tous les cas, ce guide vous accompagnera pas à pas, avec bienveillance, franchise et outils concrets*

*Sandrine*

## CHAPITRE 2

# Avant de partir : poser les bonnes bases

S'installer en Guadeloupe ne commence pas le jour du déménagement.

Ça commence bien avant : dans les réflexions, les choix, les renoncements parfois, et surtout dans la clarté du projet.

Avant de réserver un billet ou de remplir un container, il est essentiel de prendre un moment pour poser les fondations.

Car un projet bien ancré est un projet plus fluide, plus fort et plus durable.

Clarifiez votre vrai "pourquoi"

Pourquoi souhaitez-vous vous installer en Guadeloupe ?

Qu'attendez-vous de cette nouvelle vie ?

Qu'est-ce que vous fuyez... ou que vous recherchez ?

Ces questions paraissent simples, mais elles sont essentielles.

S'installer dans un DOM, ce n'est pas juste « partir au soleil ». C'est souvent une quête de sens, de paix, de rupture, ou de recentrage.

**Prenez une feuille, et écrivez noir sur blanc :**

- Vos 3 principales motivations

- -----
- -----
- -----

- Vos 3 principales peurs

- -----
- -----
- -----

- Vos 3 objectifs à court et moyen terme

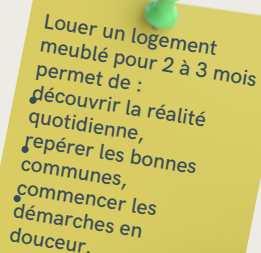
- -----
- -----
- -----

## Faut-il tout quitter ou tester d'abord ?

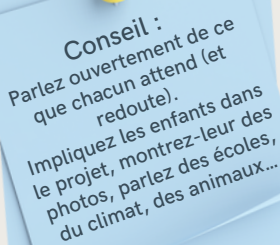
Vous n'avez pas besoin de tout lâcher pour commencer.

Venir « tester » pendant quelques semaines ou mois (si possible en saison humide) est une stratégie intelligente, surtout si :

- Vous ne connaissez la Guadeloupe que comme touriste,
- vous hésitez entre plusieurs zones (Grande-Terre ? Basse-Terre ?),
- vous n'avez pas encore de logement ou de réseau sur place.



Louer un logement meublé pour 2 à 3 mois permet de :  
• découvrir la réalité quotidienne,  
• repérer les bonnes communes,  
• commencer les démarches en douceur.



**Conseil :**  
Parlez ouvertement de ce que chacun attend (et redoute).  
Impliquez les enfants dans le projet, montrez-leur des photos, parlez des écoles, du climat, des animaux...

### Préparer son entourage

Si vous partez seul(e), vous avez la liberté totale... mais aussi plus de solitude à gérer.

Si vous partez en couple ou en famille, le projet doit être partagé. Ce qui est excitant pour l'un peut être angoissant pour l'autre (et souvent pour les enfants).


... Je vois régulièrement des couples où l'un était très moteur, et l'autre a "suivi" sans conviction.  
Résultat : tensions, regrets, réajustements...

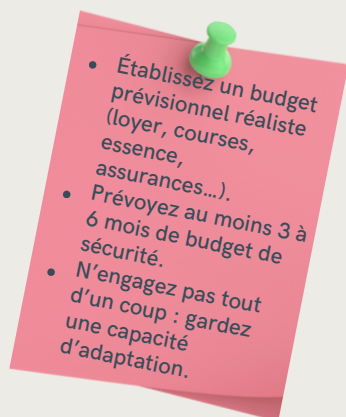
## Anticiper son budget et sa marge de sécurité

Le coût de la vie est plus élevé qu'en Europe ou au Québec.

Le climat impose aussi des dépenses spécifiques (voiture en bon état, électroménager de qualité, climatisation, moustiquaires...).

Et une mauvaise surprise de 2 000€ peut vite arriver : déménagement, santé, logement mal isolé, véhicule HS, etc.

 Vous trouverez un tableau de budget personnalisable dans les bonus de ce guide.



## Etre lucide, pas pessimiste

Partir sans illusions, c'est se protéger sans s'empêcher de rêver.

Vous pouvez tout à fait :

- rêver d'une nouvelle vie,
- vous émerveiller de l'océan,
- savourer le climat et les fruits mûrs...

...tout en restant préparé(e), informé(e) et réaliste.

Et c'est précisément ce que ce guide vous aide à faire.

### ✓ Bonus à la fin du livre :

- Check-list "Avant de partir" : 20 points à valider pour sécuriser ton projet
- Grille de réflexion personnelle (motivations / freins)

## CHAPITRE 3

# Les 6 grandes erreurs à éviter (et comment les contourner)

### Erreur 1 : Sous-estimer le choc culturel et le rythme local

#### Pourquoi c'est un piège :

La Guadeloupe est un territoire français, oui... mais **le fonctionnement quotidien est très différent**. Le rapport au temps, aux priorités, à l'efficacité, au service ou même à la communication interpersonnelle n'est pas toujours le même.

Les démarches administratives sont souvent plus longues, les réponses tardives, et certaines habitudes peuvent dérouter.

#### Exemple :

Un futur résident attendait l'ouverture de son compteur électrique depuis plus de 6 semaines. Malgré des relances, il a dû se rendre sur place plusieurs fois et faire preuve de patience et de diplomatie... pour finalement débloquer la situation avec un sourire et un peu de persévérance.

#### Comment éviter cette erreur :

- Adoptez **une posture souple et respectueuse**, sans comparer en permanence avec la métropole.
- Intégrez la notion de **temps créole** : les choses se font... mais à un autre rythme.
- Respirez. Et relativisez : c'est aussi cela, **changer de vie**.

### Erreur 2 : Ne pas venir en repérage avant de s'installer

#### Pourquoi c'est un piège :

Beaucoup tombent amoureux de la Guadeloupe... en vacances. Mais **la vie quotidienne** est très différente de l'expérience touristique. Ce qui semble idyllique sous les cocotiers peut devenir contraignant au quotidien.

#### Exemple :

Une famille a choisi Capesterre-Belle-Eau sur la base de photos magnifiques. Une fois sur place, ils ont découvert un climat très humide, des trajets fatigants pour accéder aux services qu'ils souhaitaient, et une maison mal adaptée. Au bout de quelques mois, ils ont dû déménager et recommencer leur installation.

#### Comment éviter cette erreur :

- Effectuez **un séjour de repérage** d'au moins deux semaines en saison humide.
- Testez la vie réelle : école, courses, rendez-vous médicaux, circulation.
- Comparez plusieurs communes, et observez attentivement **le climat, les distances, les infrastructures**.



### Erreur 3 : Choisir un lieu "carte postale" sans penser au quotidien

#### Pourquoi c'est un piège :

Certains lieux très prisés des touristes sont moins agréables à vivre toute l'année : saturation, manque de services, tensions foncières ou infrastructure insuffisante.

#### Exemple :

Saint-François est souvent perçue comme un paradis avec sa marina et ses plages. Pourtant, la commune est aujourd'hui saturée : multiplication de gîtes, hôtels à l'abandon, coupures d'eau et d'électricité fréquentes... Beaucoup de nouveaux arrivants y découvrent un **quotidien bien plus contraignant qu'imaginé**.

#### Comment éviter cette erreur :

- Ne vous fiez pas uniquement aux photos ou à la réputation touristique.
- Listez vos besoins : santé, école, commerces, tranquillité, accès à internet, etc.

Renseignez-vous auprès de **résidents permanents**, pas seulement d'agents ou de forums.

### Erreur 4 : Sous-estimer le coût réel de la vie

#### Pourquoi c'est un piège :

La vie en Guadeloupe est globalement **plus chère** qu'en métropole. L'alimentation, l'essence, les abonnements, les voitures d'occasion ou encore l'électroménager peuvent grever un budget.

#### Exemple :

Un couple avait prévu un budget mensuel basé sur leur vie dans le Sud-Ouest de la France. Après six mois, ils ont dû revoir entièrement leurs dépenses : prix des fruits et légumes importés, frais de climatisation, soins de santé plus coûteux, etc. Autre situation : certains ont tout vendu, expédié voiture et mobilier par container... pour se retrouver coincés, sans possibilité simple de retour. **La Guadeloupe devenait alors une prison dorée**, et non plus un rêve.

#### Comment éviter cette erreur :

- Établissez un budget prévisionnel réaliste (un modèle est fourni en bonus).
- Ajoutez une marge de sécurité d'au moins 30 % au départ.
- Conservez une réserve de trésorerie pour les imprévus (logement, santé, déménagement, véhicule...).

## Erreur 5 : Croire que tout fonctionne comme "en France"

### Pourquoi c'est un piège :

Certains lieux très prisés des touristes sont moins agréables à vivre toute l'année : saturation, manque de services, tensions foncières ou infrastructure insuffisante.

### Exemple :

Une retraitée venue du Canada a mis plus de six mois à faire valider son dossier maladie et à obtenir un rendez-vous chez un ophtalmo. Non pas par mauvaise volonté des services, mais par **manque de médecins** et surcharge administrative

### Comment éviter cette erreur :

- Préparez vos dossiers **avant votre arrivée** (CAF, CPAM, banque, assurances).
- Apprenez à anticiper, à patienter, à relancer avec bienveillance.
- Adoptez une attitude proactive... sans stress inutile.

## Erreur 6 : Vouloir tout faire seul(e)

### Pourquoi c'est un piège :

L'intégration sociale et administrative est bien plus facile avec des repères locaux. Ceux qui restent isolés peinent à s'installer durablement et risquent de vivre l'échec comme un isolement.

### Exemple :

Un couple très organisé avait tout planifié à distance : logement, voiture, démarches. Mais sur place, ils se sont sentis seuls et perdus face à des détails non anticipés. Ce sont finalement des rencontres locales et des échanges qui les ont aidés à retrouver de la stabilité.

### Comment éviter cette erreur :

- Rejoignez des groupes d'entraide ou des forums d'expatriés.
- Acceptez de poser des questions, de demander conseil.
- Et pourquoi pas, faites-vous accompagner : cela peut éviter bien des erreurs coûteuses en temps et en énergie.



### ✓ Bonus associés :

- *Mini quiz* : « Suis-je prêt(e) à m'installer ? »
- *Fiche mémo* « 6 erreurs - 6 solutions »

## CHAPITRE 4

# Préparer son déménagement : logistique, démarches et choix pratiques

Déménager en Guadeloupe, ce n'est pas seulement changer de région : c'est traverser un océan avec, parfois, toute une vie dans un container. La logistique est plus complexe, plus coûteuse, et nécessite une organisation rigoureuse. Dans ce chapitre, vous trouverez les points clés à anticiper pour un déménagement serein, sans mauvaises surprises.

### Container, fret et expédition

#### Ce qu'il faut savoir :

L'envoi maritime reste la solution la plus utilisée pour les déménagements vers la Guadeloupe, surtout si vous souhaitez emporter :

- o vos meubles,
- o vos appareils électroménagers,
- o votre voiture.

#### Ce que cela implique :

- o Choisir un transitaire fiable (n'hésitez pas à comparer plusieurs devis et à lire des avis récents).
- o Anticiper le temps de transport (souvent 3 à 5 semaines).
- o Protéger soigneusement vos affaires (humidité, chocs, manipulations brutales).
- o Prévoir l'accès camion au départ comme à l'arrivée (certaines routes ou logements ne le permettent pas facilement).




**Astuce :** regroupez vos effets par pièces, étiquetez tout, et prenez des photos pour l'assurance.

#### Faut-il expédier sa voiture ?

La réponse dépend :

- de la valeur de votre véhicule,
- de son état,
- et de votre budget.

 Les voitures neuves ou très récentes (et bien entretenues) valent souvent le coup d'être envoyées.

**×** En revanche, expédier une voiture ancienne ou de faible valeur coûte souvent plus cher que d'en acheter une d'occasion sur place.

Attention :

- Assurez-vous que votre voiture est homologuée pour la Guadeloupe.
- Pensez à l'assurance locale (souvent plus chère).
- Prévoyez les formalités de douane si votre voiture est récente (- de 6 mois, il faudra payer la TVA et l'octroi de mer local) ou n'a pas encore été "française".

## Ce qu'il ne faut PAS emporter

Ne surchargez pas inutilement votre container. En Guadeloupe, certaines choses ne sont ni nécessaires, ni adaptées :

- Gros meubles en aggloméré : sensibles à l'humidité.
- Appareils énergivores : le coût de l'électricité est élevé.
- Vêtements trop chauds : l'hiver est doux, inutile de garder vos doudounes.
- Décoration fragile ou trop volumineuse : pas toujours adaptée aux logements créoles



## Les démarches administratives à anticiper

### Avant le départ :

- Faire suivre votre courrier (La Poste)
- Informer votre caisse de sécurité sociale, CAF, impôts
- Prévenir les écoles (si enfants)

Résilier ou transférer vos abonnements

### À votre arrivée :

- Demander un justificatif de domicile rapidement (même temporaire)
- Prendre rendez-vous avec la CAF locale, CPAM, mutuelle
- Ouvrir un compte bancaire local (optionnel mais recommandé)
- Penser à l'assurance habitation, voiture, santé, etc.




**Attention : une installation en DOM n'est pas un simple changement d'adresse**

Même si la Guadeloupe est un département et une région française, vous devrez rouvrir localement tous vos contrats de service, comme si vous arriviez dans un autre pays :

- EDF Guadeloupe (fournisseur distinct d'EDF métropole)
- SMGEAG pour l'eau
- Fournisseur internet local : SFR Caraïbe, Orange Caraïbe, CanalBox, Starlink etc.
- Télévision : Canal+ Antilles, appelé ici Canal Sat Caraïbes (et non le Canal+ métropole), TV Caraïbes ...etc

Ces démarches peuvent être plus longues qu'en métropole : anticipez-les autant que possible.

 Une checklist complète de ces démarches est disponible en bonus à la fin du guide.

## Prévoyez une solution d'hébergement temporaire

Même si vous expédiez un container, il vous faudra un point de chute dès votre arrivée :


- Location meublée courte durée
- Logement chez des proches ou en gîte

Cela vous laisse le temps :

- d'attendre votre container,
- de repérer les communes qui vous plaisent,
- de visiter tranquillement avant de vous engager sur un bail long terme ou un achat.

### Pour résumer :

- Plus vous préparez à l'avance, moins vous subirez de stress sur place
- Évitez les envois inutiles : transport = coût + logistique
- Conservez un espace de transition à votre arrivée

 Beaucoup de nouveaux arrivants choisissent de réserver un gîte ou un meublé pour 4 à 8 semaines le temps de s'installer en douceur. Objectif Guadeloupe

## Modèle de budget pour le transport / container vers la Guadeloupe :

Catégorie	Estimation basse (€)	Estimation haute (€)	Commentaires
Transport principal (container, fret)	2500	6000	Groupage ou container complet
Assurance transport	100	300	Souvent proposée par le déménageur
Frais de douane	200	500	Peut être réduite avec un changement de résidence
Livraison sur place	150	300	Si vous n'êtes pas à proximité du port
Frais de port / formalités	75	150	Dossiers + passage douane
Protection / emballage	50	150	Cartons, housses, caisses bois
Frais annexes (carburant, péage jusqu'au port)	80	200	Trajet jusqu'au port métropole
Réserve imprévus	100	300	Toujours utile !

## Check-list - Déménagement vers la Guadeloupe

À cocher étape par étape pour un départ serein

### Avant le départ

- Trier vos affaires : emporter / stocker / vendre / donner
- Choisir un mode de transport (container, fret aérien, groupage)
- Demander plusieurs devis à des déménageurs DOM-TOM
- Vérifier les assurances et délais de livraison
- Préparer une valise avec l'essentiel (en cas de retard)

### Démarches douanières

- Préparer l'inventaire détaillé des biens envoyés
- Rassembler les factures utiles (électroménager, tech...)
- Vérifier les conditions de franchise douanière (résidence)
- Prévoir les déclarations spécifiques (vélo, matériel pro...)

### Véhicule à expédier

- Vérifier l'état général, faire des photos
- Préparer : carte grise, copie d'identité, assurance locale
- Souscrire à une assurance auto en Guadeloupe avant le retrait
- Planifier la récupération à Jarry ou Basse-Terre

### Objets sensibles ou spécifiques

- Sécuriser l'électroménager (bloquer pièces mobiles)
- Emballer vêtements sous vide, linge en bacs fermés
- Vérifier la compatibilité électrique
- Utiliser des protections anti-humidité

## Liste personnalisable - À emporter / À laisser

Pour organiser votre déménagement vers la Guadeloupe selon les priorités, le climat, et les contraintes du transport.

Catégorie	À emporter	À acheter sur place	À laisser / vendre
Vêtements & chaussures			
Cuisine & vaisselle			
Électroménager			
Mobilier			
Linge de maison			
Tech / bureautique			
Objets personnels / déco			
Autres			

### Conseils pratiques

- Le cuir se dégrade vite à cause de l'humidité tropicale.
- Le plastique vieillit mal (boîtes, déco, Tupperware...).
- Le bois attire les termites : privilégiez le bois traité.
- Privilégiez l'utile, le solide et le facile à entretenir.

## CHAPITRE 5

# Une fois sur place : trouver ses repères

L'avion est posé, les valises déballées... mais ce n'est que le début.

L'installation en Guadeloupe passe aussi par une période d'adaptation qui peut durer plusieurs semaines, voire quelques mois. Entre démarches, émotions et réalités locales, ce chapitre vous aide à prendre vos marques sereinement.

### Les premières semaines : observer, s'ancrer, respirer

Vous serez peut-être tenté de tout faire rapidement : démarches, logement, école, emploi...

Mais prenez le temps de vous acclimater. Le climat, les sons, les rythmes, les gens : tout est nouveau, même si la langue est la même.

💡 Vous pouvez passer par une phase d'excitation... puis de doute. C'est normal.

**Beaucoup parlent du syndrome de la deuxième semaine** : l'euphorie retombe, les démarches deviennent concrètes, les questions surgissent.

● Conseil :

Donnez-vous une période tampon de 2 à 4 semaines sans pression.

Notez ce que vous découvrez chaque jour. Observez les habitudes locales, les horaires, les lieux de vie.

Reposez-vous. L'humidité et la chaleur sont fatigantes au début.

### S'intégrer : créer du lien sans se forcer

L'intégration ne se fait pas en un jour. Et il est normal de ne pas se sentir immédiatement "chez soi".

Mais la Guadeloupe est aussi une terre d'accueil, si l'on fait preuve d'ouverture et d'humilité.

💡 L'erreur fréquente est de rester entre nouveaux arrivants. Cela rassure, mais retarde l'ancrage local.

● Recommandations :

- Participez à des marchés, événements culturels, activités associatives
- Acceptez les invitations, même informelles
- Faites preuve de curiosité respectueuse (et oubliez les comparaisons avec "chez vous")

## Stabiliser votre logement

Si vous êtes en logement temporaire, commencez à repérer les zones qui vous correspondent :

- Services à proximité
- Distance des écoles ou du travail
- Calme, climat, accessibilité



**Astuce :** L'endroit peut être calme à midi... mais bruyant ou embouteillé à 17h.



## Gérer les démarches essentielles

Une fois installé, il faudra rapidement régulariser certains points :

- Justificatif de domicile (obligatoire pour de nombreuses démarches)
  - Déclarations auprès de la CAF, CPAM, impôts
  - Assurance santé (complémentaire si besoin)
  - Inscription des enfants à l'école ou à la crèche
  - Changement de plaques si vous avez apporté votre véhicule
- Chaque organisme a ses spécificités locales : prenez le temps, relancez avec



politesse, notez tout.

## Anticiper les petits imprévus... et garder le cap

Il y aura des imprévus. Un colis qui met 3 semaines à arriver. Une fuite dans un logement mal isolé. Une coupure d'eau ou d'électricité non prévue.

Ce n'est pas un échec, **c'est la norme** dans les premiers mois. Il faut simplement le savoir.

● Astuce mentale :

Dites-vous que "tout ce qui est nouveau est normal" pour un temps.

Relisez vos motivations profondes en cas de coup de mou.

Tenez un carnet d'adaptation : "Ce que je découvre / Ce que j'apprends / Ce qui me surprend".

## Se créer un nouveau quotidien

Petit à petit, vous trouverez vos repères :

- Le marché où vous aimez acheter vos fruits
- Le médecin recommandé par un voisin
- Le coin de plage peu fréquenté
- Le rythme qui vous convient



L'objectif, ce n'est pas de reproduire votre ancienne vie ici, mais de créer une vie nouvelle, à votre mesure, dans un cadre différent.



## Fiche – Premiers repères à cocher

Pour faciliter vos premières semaines en Guadeloupe

### Logement & cadre de vie

- Identifier les commerces essentiels à proximité (boulangerie, supermarché, pharmacie...)
- Relever les jours de collecte des déchets dans votre quartier
- Vérifier le réseau mobile et la fibre à votre adresse
- Repérer les zones ombragées ou abritées si vous avez des enfants / animaux

### Santé

- Trouver un médecin généraliste à proximité
- Repérer une pharmacie de garde ou ouverte tard
- Identifier un laboratoire d'analyses médicales
- Conserver une copie de vos ordonnances et carnet de santé

### Courses & alimentation

- Localiser le supermarché ou marché le plus proche
- Tester un snack ou traiteur local pour les jours pressés
- Acheter les produits de base : eau, lessive, antimoustiques...
- Comparer les prix sur plusieurs enseignes si vous avez un budget serré

### Démarches administratives

- Retirer un RIB local si vous avez ouvert un compte sur place
- Créer votre compte sur Ameli.fr Guadeloupe (ou faire votre transfert CPAM)
- Faire votre changement d'adresse à la préfecture
- Prévoir un rendez-vous pour vos premières démarches en mairie (scolaire, urbanisme...)



## Mini-guide – Premiers contacts utiles en Guadeloupe

Pour bien démarrer votre installation sur l'île, voici les organismes et services incontournables à contacter rapidement.

### Préfecture de la Guadeloupe

Site : <https://www.guadeloupe.gouv.fr>

Services utiles : changement d'adresse, carte grise, permis, titres de séjour...

Astuce : Prenez rendez-vous en ligne pour éviter l'attente.

### CAF Guadeloupe

Site : <https://www.caf.fr>

Conseil : Créez votre compte dès votre arrivée pour déclarer un changement de situation et estimer vos droits.

### Distribution d'eau

Communes gérées par différentes régies :

- Cap Excellence (Abymes, Baie-Mahault, Pointe-à-Pitre) : <https://www.capexcellence.fr>
- SMGEAG : <https://www.smgeag.fr>

⚠ Attention aux coupures fréquentes. Prévoyez une réserve d'eau.

### EDF Archipel Guadeloupe

Site : <https://www.edf.gp>

Service client : 09 69 32 15 15

Pensez à ouvrir ou transférer votre contrat en ligne.

### Internet & mobile

Opérateurs principaux : Free Caraïbe, Orange Caraïbe, SFR, CanalBox, Dauphin Telecom

Conseil : Comparez les offres fibre et 4G, selon votre commune. Free couvre bien l'île (n° en 0691).

Alternative hors zone : Starlink fonctionne bien en Guadeloupe.

## CHAPITRE 6

# Budget et gestion financière : anticiper pour durer

Changer de vie implique aussi de changer de budget.

En Guadeloupe, certains coûts sont plus élevés, d'autres moins. Ce qui est sûr, c'est qu'une bonne anticipation financière fait la différence entre un projet solide et une installation stressante.

Dans ce chapitre, vous trouverez des repères concrets pour évaluer, ajuster et gérer vos dépenses en Guadeloupe.

### Comprendre les différences de coût

Ce qui coûte plus cher :

- L'alimentation, surtout les produits importés (fromages, céréales, yaourts, etc.)
- Le carburant (malgré des régulations, il reste un poste important)
- Les voitures d'occasion (rareté, entretien difficile)
- L'électricité (presque le double du tarif métropolitain) et l'eau
- L'électroménager, les meubles, la climatisation

Ce qui peut coûter moins cher :

- Les loyers dans certaines communes (hors zones touristiques)
- Les produits locaux (fruits, légumes, poisson, rhum, etc.)
- Les loisirs en plein air (plage, randonnées, événements gratuits)
- Certaines charges administratives (taxe foncière parfois plus basse)

### Exemples de budget mensuel (indicatif)

Poste	Couple sans enfant	Famille avec 2 enfants
Loyer (meublé 2-3 pièces)	800-1 200 €	1 200-1 800 €
Alimentation	600 €	900-1 200 €
Eau + électricité	150-200 €	200-300 €
Assurance santé (complémentaire)	80-150 €	150-250 €
Voiture (essence, entretien, assurance)	250-350 €	400-500 €
Internet / téléphonie	50-80 €	70-100 €
Scolarité / activités enfants	-	150-300 €

📌 Ces chiffres sont indicatifs et varient selon vos choix de vie (lieu, habitudes, niveau de confort recherché).

## Les oublis fréquents dans le budget

- Les frais de déménagement (container, douane, transport sur place)
- Les imprévus climatiques (remplacement d'un appareil abîmé par l'humidité)
- Les frais liés à l'intégration (achat d'un 2e véhicule, équipement maison, climatisation...)
- Les retards de remboursement ou de traitement administratif (CAF, mutuelle...)

☰ Un petit imprévu à 500 € tous les mois... finit par mettre votre projet en péril.

## Prévoir une réserve de sécurité

Beaucoup de personnes sous-estiment la période de transition. Même avec un emploi, un logement et un véhicule, il faut souvent 3 à 6 mois pour trouver une stabilité budgétaire.

### ● Recommandation :

- Arrivez avec une épargne équivalente à 3 mois de vie complète.
- Gardez un filet de sécurité en métropole ou au Canada (compte bancaire, logement temporaire, parent relais...)

## Adapter ses habitudes

Le budget n'est pas qu'une question de chiffres. C'est aussi une question d'ajustement mental :

- Cuisiner plus souvent avec les produits locaux
- Réduire les achats impulsifs (moins de choix, prix élevés)
- Réparer au lieu de remplacer
- Faire plus avec moins, en profitant de la nature et des activités gratuites

☰ Vivre en Guadeloupe, c'est aussi vivre différemment.

## Revenus, travail, aides : à quoi pouvez-vous compter ?

- Vous êtes salarié(e) ? Renseignez-vous sur les grilles salariales locales : elles sont souvent plus basses qu'en métropole.
- Vous êtes retraité(e) ? Vos revenus ne changent pas, mais vous devrez adapter vos charges.
- Vous êtes entrepreneur ou créateur de gîte ? Prévoyez une période de lancement lente.

### ● Vérifiez également :

- L'éligibilité aux aides CAF, exonérations fiscales (DOM)
- Les dispositifs d'accompagnement à la création d'activité (type NACRE, ADIE, etc.)



## Check-list – Dépenses souvent oubliées

Pensez à intégrer ces frais parfois négligés dans votre budget d'installation ou de vie en Guadeloupe

- Carte grise locale pour votre véhicule (gratuit si vous le faites vous-même)
- Taxe d'octroi de mer (pour certains produits importés)
- Achat de cuves ou réserves d'eau (en cas de coupures fréquentes)
- Moustiquaires, ventilateurs ou climatiseur d'appoint
- Frais de déménagement local (du port à votre logement)
- Produits ménagers spécifiques (anti-humidité, anti-insectes)
- Frais d'ouverture de ligne internet / téléphone
- Consultation en santé hors mutuelle (dentiste, optique...)
- Fournitures scolaires ou inscription à une crèche privée
- Meubles d'appoint ou électroménager à remplacer sur place
- Équipements de secours : lampe torche, batterie, glacière, radio...
- Outils ou équipement de bricolage (si maison à entretenir)
- Produits que vous devrez racheter car non autorisés dans le container

## Simulation budget annuel Guadeloupe

Catégorie	Coût mensuel estimé (€)	Coût annuel estimé (€)	Commentaires
Loyer mensuel + charges			Basez-vous sur les loyers réels constatés dans votre commune
Assurance habitation			Variable selon la surface / compagnie / options
Électricité (moyenne mensuelle)			Factures très variables selon climatisation / chauffage
Eau (moyenne mensuelle)			Pensez aux coupures et réservoirs à remplir si besoin
Internet / téléphone			Forfait mobile ou box ? Certains abonnements combinés
Courses alimentaires			À ajuster selon le mode de vie et les produits locaux
Essence / transport			Budget carburant + entretien véhicule
École / crèche / cantine			Certaines écoles privées demandent des frais supplémentaires <b>Ne pas sous-estimer le coût des soins hors mutuelle</b>
Santé / mutuelle / pharmacie			Repas, événements, loisirs enfants
Sorties / loisirs			Prévoir au moins un aller-retour par an
Voyages vers la métropole			Réparations, changement électroménager, etc.
Imprévus			Objectif d'épargne mensuel ou réserve à constituer
Épargne prévue			

## CHAPITRE 7

# Histoires vécues : entre rêve et réalité

Rien ne vaut les témoignages pour incarner les conseils.

Vous trouverez dans ce chapitre deux histoires vraies, anonymisées mais 100 % authentiques, qui illustrent les deux visages possibles d'un projet d'installation en Guadeloupe : celui qui s'ajuste bien... et celui qui dérape par manque de préparation.

### Témoignage 1 : Marie & Étienne – Un projet mûri, un démarrage réussi

**Profil :** Couple franco-belge, 52 et 56 ans, sans enfant à charge. Marie était infirmière libérale, Étienne travaillait dans l'informatique.

**Le projet :** Changer de cadre de vie, réduire leur charge mentale, et investir dans un petit gîte à louer.

**Leur préparation :**

- Un voyage repérage de 3 semaines un an avant le départ
- Une étude sérieuse des communes et des contraintes climatiques
- La constitution d'une épargne de sécurité (6 mois de vie)
- Une formation courte en gestion locative

**À l'arrivée :**

Ils ont loué un meublé pendant 2 mois à Sainte-Rose avant d'acheter.

Ils ont rencontré un artisan local pour rénover leur futur gîte et se sont intégrés à une association de quartier. Aujourd'hui, leur gîte tourne doucement, leur rythme de vie est apaisé, et ils ne regrettent rien.

**Leur message :**

"La Guadeloupe n'est pas une carte postale, c'est un territoire vivant. On a réussi parce qu'on a pris le temps de comprendre avant de tout poser nos valises."

### Témoignage 2 : Sophie & Julien – Un rêve devenu pression

**Profil :** Couple avec deux enfants, 7 et 9 ans, venus de la région parisienne. Julien avait obtenu une mutation dans l'administration, Sophie comptait reprendre son activité de graphiste freelance sur place.

**Le projet :** Tout vendre, partir vivre "au soleil" pour offrir une vie plus simple aux enfants.

**Ce qu'ils n'avaient pas anticipé :**

- Le coût de la vie plus élevé
- La saison des pluies et les coupures d'eau fréquentes
- Le manque de réseau local pour Sophie
- La difficulté de scolariser leurs enfants en zone rurale

**À l'arrivée :**

Ils ont acheté rapidement une maison à Saint-François, séduits par la mer. Mais entre les travaux imprévus, les problèmes d'eau, l'isolement de Sophie et les frais scolaires non prévus... leur rêve a basculé en stress.

**Leur message :**

"On a confondu vacances et quotidien. S'installer, ce n'est pas juste déménager sous les cocotiers. C'est changer de rythme, de repères, de priorités."

## CHAPITRE 8

# Conclusion : bâtir une nouvelle vie... en conscience

S'installer en Guadeloupe est une aventure.

Pas une fuite, ni un conte de fées tropical. Mais bien **un vrai projet de vie** qui mérite réflexion, ajustement, et lucidité.

À travers ce guide, vous avez découvert :

- Les **erreurs les plus fréquentes** et comment les éviter, Des **repères concrets**
- pour préparer votre installation, Des **outils pratiques** pour organiser votre
- déménagement, gérer votre budget et prendre vos marques.

Vous avez aussi lu des témoignages : certains inspirants, d'autres plus difficiles — mais tous porteurs d'enseignements précieux.

### Et maintenant ?

Ce guide est une **première étape**.

Il vous donne des clés pour **démarrer votre réflexion**, structurer vos choix, et poser des fondations solides. Mais le plus important reste à faire : construire, à votre rythme, **votre propre version d'une vie réussie en Guadeloupe**.

Rappelez-vous :

- Il n'existe pas de parcours parfait, mais des choix éclairés.
- Ce qui compte n'est pas de "réussir vite", mais de rester aligné(e) avec vos valeurs et vos besoins.
- Vous avez le droit de douter, de recommencer, d'ajuster.
- C'est **aussi ça, l'expatriation**.

### Pour aller plus loin

Je vous invite à :

- Vous abonner à la [newsletter Objectif Guadeloupe](#) pour recevoir conseils, retours d'expérience, outils pratiques et actualités,
- Me suivre sur **Instagram**, **Facebook** et **Pinterest** pour prolonger l'aventure,
- Découvrir mes **formations pratiques** si vous envisagez de créer un gîte, de devenir entrepreneur ou de vous installer en toute sécurité.



# Les Bonus

## **BONUS : check-list complète "Avant de partir"**

### **Les 20 points à valider pour un projet serein**

#### **Préparation globale**

- Clarifier mes motivations et objectifs d'installation
- Identifier mes priorités : travail, logement, scolarité, climat, projet pro...
- Impliquer toute la famille dans le projet
- Évaluer mon budget d'installation avec une marge de sécurité
- Prévoir un voyage repérage (même court) ou se documenter sérieusement

**Administratif & démarches**  Mettre à jour mes papiers d'identité et ceux de mes enfants  Préparer mes dossiers (CAF, CPAM, impôts, banques, mutuelle...)  Résilier ou transférer mes abonnements (énergie, téléphonie, internet)  Prévenir mon assurance santé et vérifier la couverture DOM  Organiser le transfert de courrier (La Poste, administrations)

#### **Logistique & logement**

- Comparer les offres de déménagement (container, fret, douane)
- Trier ce que j'emporte / stocke / vends
- Réserver un logement temporaire à l'arrivée
- Vérifier la couverture fibre / mobile dans la future commune
- Planifier l'assurance auto / habitation avec un assureur local

**Intégration & anticipation**  Se renseigner sur la vie locale, les habitudes, la météo réelle  Se connecter à des groupes Facebook ou forums locaux  Identifier les écoles, crèches ou lieux utiles autour du futur logement  Lister les contacts à solliciter à l'arrivée (banque, mairie, CPAM, etc.)  Préparer mentalement une phase d'adaptation : être souple, ouvert et patient

## Bonus – Mini Quiz : Suis-je prêt(e) à m’installer en Guadeloupe ?

Répondez franchement à chaque question.

Notez 0, 1 ou 2 points selon la réponse :

- 0 point : Pas du tout
- 1 point : Un peu / pas encore prêt(e)
- 2 points : Oui, complètement

### Vos motivations & votre entourage

- Ai-je une raison claire et positive de vouloir m’installer ?
- Mon entourage (conjoint, enfants...) est-il d’accord avec ce projet ?
- Suis-je prêt(e) à renoncer à certaines habitudes de confort ?
- Ai-je pris le temps d’échanger avec des personnes déjà installées ?

### Préparation concrète

- Ai-je un plan clair pour mon logement à l’arrivée ?
- Ai-je anticipé un budget réaliste pour les premiers mois ?
- Ai-je déjà pris des infos sérieuses sur les démarches (assurance, santé, transports) ?
- Ai-je un “plan B” si jamais le projet ne se passe pas comme prévu ?

### Adaptabilité & mental

- Suis-je à l’aise avec l’idée de ralentir le rythme et de m’adapter à un autre mode de vie ?
- Ai-je conscience que tout ne sera pas “vacances” et que le quotidien peut aussi être compliqué ?

### Résultats

16 à 20 points : 🎉 Vous êtes clairement prêt(e) à franchir le pas ! Votre projet est mûr et bien préparé.

11 à 15 points : ⚖️ Vous êtes sur la bonne voie. Il reste quelques ajustements à faire.

6 à 10 points : ⚠️ Attention, il semble que certaines zones ne soient pas encore claires. Prenez le temps de bien valider vos choix.

0 à 5 points : 🚫 Ce n’est peut-être pas encore le bon moment. Reprenez les bases avec les fiches précédentes.

## Bonus – Téléphonie & Internet : ce qu'il faut savoir en Guadeloupe

### Numérotation locale : attention aux différences


- Fixes : commencent par 0590
- Mobiles : commencent par 0690, 0691 (Free)
- Appels depuis/vers la métropole : souvent inclus dans les forfaits, mais à vérifier

### Forfaits mobiles : locaux, pas métropolitains

Les opérateurs présents :

- SFR Caraïbe
- Orange Caraïbe
- Digicel
- Free Caraïbe (en fort développement et pas cher – numéros en 0691)

### Internet à la maison : fibre, 4G... ou Starlink

- Fibre : disponible dans une majorité de communes (vérifier l'éligibilité exacte à l'adresse)
  - ADSL : de moins en moins proposé
  - 4G : solution temporaire possible via clé ou routeur
  - Starlink :
    - Internet par satellite, très haut débit stable
    - Idéal pour les zones rurales ou mal desservies
    - Frais d'installation initiaux, mais pas de souci de câble ou de fibre
    - Fonctionne en totale indépendance des opérateurs locaux
-  Starlink est aujourd'hui une alternative fiable pour les personnes vivant à l'écart des réseaux classiques, ou souhaitant une autonomie numérique.

### Points de vigilance

- Préférez un numéro local (0690 / 0691) pour les démarches
- Évitez de garder trop longtemps un forfait métropole en roaming
- Prévoyez un justificatif de domicile local pour ouvrir une ligne
- Les démarches sont parfois plus simples en agence physique

## Annexe pratique – Trouver un logement en Guadeloupe

S'installer en Guadeloupe commence souvent par une étape délicate : trouver un logement adapté à son mode de vie, son budget et sa situation administrative. Voici ce qu'il faut savoir avant de signer un bail.

### Les locations via agence immobilière

Les agences immobilières locales appliquent les mêmes règles qu'en métropole, avec parfois un peu plus de rigueur :

- Dossier à fournir :
    - Justificatifs de revenus (fiches de paie, contrat de travail, avis d'imposition)
    - Pièce d'identité, attestation employeur, relevés de compte récents
  - Dépôt de garantie : souvent équivalent à deux mois de loyer
  - Frais d'agence : à prévoir lors de la signature du bail
  - Durée du bail : généralement 1 an renouvelable (bail meublé possible)
- 💡 Conseil : les agences sont très sollicitées. Un dossier bien préparé et complet facilite grandement vos chances.

### La location entre particuliers (très courante en Guadeloupe)

Beaucoup d'habitants louent un étage ou une annexe de leur maison (haut ou bas de villa), ce qui présente plusieurs avantages :

- Moins de formalités : souvent pas de fiche de paie exigée
- Loyers modérés : certains incluent les charges (eau, électricité, internet) dans le prix
- Souplesse : durée flexible, possibilité de commencer sans bail classique (location meublée temporaire par exemple)

#### À surveiller :

- L'état général du logement (humidité, ventilation)
- La fiabilité du propriétaire (demander un contrat écrit, même simple)
- Les conditions d'accès (routes, stationnement, sécurité)

#### Où chercher un logement ?

- **Sites d'annonces en ligne :**
  - Leboncoin (très actif en Guadeloupe)
  - Domimmo.com
  - Facebook Marketplace
- **Groupes Facebook spécialisés :**
  - "Location Guadeloupe"
  - "Immobilier 971"
  - "Gwada Connexion" (groupe Facebook très connu localement)
  - Autres groupes locaux par commune
- **Bouche-à-oreille :**
  - Demandez autour de vous dès votre arrivée
  - Laissez des messages dans les commerces ou groupes locaux

### Conseils pour bien choisir

- Visitez à plusieurs heures de la journée (bruit, circulation, humidité)
- Demandez s'il y a des coupures d'eau ou d'électricité fréquentes
- Vérifiez la qualité de la connexion internet mobile si vous travaillez à distance
- Priorisez un logement bien ventilé, avec moustiquaires et rangements secs

## Annexe pratique – Faire ses courses en Guadeloupe

S'installer en Guadeloupe commence souvent par une étape délicate : trouver un logement adapté à son mode de vie, son budget et sa situation administrative. Voici ce qu'il faut savoir avant de signer un bail.

### Les locations via agence immobilière

Les agences immobilières locales appliquent les mêmes règles qu'en métropole, avec parfois un peu plus de rigueur :

- Dossier à fournir :
    - Justificatifs de revenus (fiches de paie, contrat de travail, avis d'imposition)
    - Pièce d'identité, attestation employeur, relevés de compte récents
  - Dépôt de garantie : souvent équivalent à deux mois de loyer
  - Frais d'agence : à prévoir lors de la signature du bail
  - Durée du bail : généralement 1 an renouvelable (bail meublé possible)
- 💡 Conseil : les agences sont très sollicitées. Un dossier bien préparé et complet facilite grandement vos chances.

### La location entre particuliers (très courante en Guadeloupe)

Beaucoup d'habitants louent un étage ou une annexe de leur maison (haut ou bas de villa), ce qui présente plusieurs avantages :

- Moins de formalités : souvent pas de fiche de paie exigée
- Loyers modérés : certains incluent les charges (eau, électricité, internet) dans le prix
- Souplesse : durée flexible, possibilité de commencer sans bail classique (location meublée temporaire par exemple)

#### À surveiller :

- L'état général du logement (humidité, ventilation)
- La fiabilité du propriétaire (demander un contrat écrit, même simple)
- Les conditions d'accès (routes, stationnement, sécurité)

#### Où chercher un logement ?

- **Sites d'annonces en ligne :**
  - Leboncoin (très actif en Guadeloupe)
  - Domimmo.com
  - Facebook Marketplace
- **Groupes Facebook spécialisés :**
  - "Location Guadeloupe"
  - "Immobilier 971"
  - "Gwada Connexion" (groupe Facebook très connu localement)
  - Autres groupes locaux par commune
- **Bouche-à-oreille :**
  - Demandez autour de vous dès votre arrivée
  - Laissez des messages dans les commerces ou groupes locaux

### Conseils pour bien choisir

- Visitez à plusieurs heures de la journée (bruit, circulation, humidité)
- Demandez s'il y a des coupures d'eau ou d'électricité fréquentes
- Vérifiez la qualité de la connexion internet mobile si vous travaillez à distance
- Priorisez un logement bien ventilé, avec moustiquaires et rangements secs

## Annexe pratique – Faire ses courses en Guadeloupe

Manger local, gérer son budget, trouver les bons produits... Faire ses courses en Guadeloupe demande une petite adaptation. Voici les meilleures pistes pour bien vous organiser.

### Produits locaux vs importés : un vrai impact sur le budget

💡 Astuce : apprenez à cuisiner avec les produits créoles — cela permet de réduire le budget alimentaire tout en découvrant la culture.

### Où faire ses courses ?

#### Grandes surfaces :

- Carrefour, Super U, Leader Price, Géant Casino, etc.
- ➤ Pratiques pour le choix, mais attention au budget

#### Magasins spécialisés :

- Biocoop (produits bio, vrac)
- Boutiques zéro déchet ou vrac (selon les communes)

#### Marchés locaux :

- Marchés de Sainte-Anne, Basse-Terre, Pointe-à-Pitre, Lamentin, Moule etc.
- Vendeurs en bord de route (fruits, légumes, œufs, miel, etc.)
- Marché aux poissons (souvent en bord de mer ou sur les ports)

💡 Astuce : Le marché est votre meilleur allié pour manger frais et soutenir l'économie locale. Les prix sont souvent négociables et la qualité au rendez-vous.

### Produits d'entretien, hygiène et bébé : anticiper

- Certains produits (marques de couches, produits naturels, crèmes solaires, etc.) sont très chers.
- Prévoyez d'apporter un stock de base dans votre container ou valise, ou adoptez des alternatives locales ou naturelles.

💡 Astuce : beaucoup d'expatriés optent pour le fait maison (lessive, liquide vaisselle, etc.) ou achètent en vrac pour limiter les coûts.

### Le drive, la livraison, les bons plans

- Le drive est disponible dans certaines grandes surfaces (Carrefour Destreland, Super U Baie-Mahault, etc.)
- Des services de livraison de paniers de fruits et légumes se développent (à vérifier par commune)
- Certaines applis proposent des alertes sur les promotions locales

### ✔ Conseils pratiques


- Faites une première tournée de comparaison des prix entre commerces
- Achetez en quantité ce qui est local et de saison
- Prévoyez un grand sac isotherme pour vos courses, surtout en saison chaude
- Gardez de l'espèce : les petits marchands n'acceptent pas toujours la carte

## Annexe pratique – Manger dehors en Guadeloupe

Découvrir la Guadeloupe, c'est aussi savourer sa cuisine. Des petites roulottes aux restaurants gastronomiques, en passant par les marchés et les snacks de bord de route, l'île regorge d'options pour bien manger, à tous les prix.

### Ce que vous trouverez partout (et qu'il faut goûter)

- Colombo de poulet ou cabri
- Accras de morue
- Bokit (sandwich frit typique, garni de poisson, poulet, légumes...)
- Agoulou (version burger antillais)
- Féroce d'avocat, boudin créole, sorbet coco maison
- Poisson grillé à la sauce chien (souvent servi sur la plage !)

 **Astuce :** chaque famille, chaque roulotte a sa recette. N'hésitez pas à goûter plusieurs fois un même plat, vous serez surpris par la diversité !

### Où manger selon votre style

#### Petits budgets :

- Lolos de plage et roulottes : plats copieux pour 8 à 15 €
- Snacks créoles : dans toutes les communes, surtout le midi
- Marchés : assiettes à emporter (poulet boucané, légumes pays)

#### Ambiance locale :

- Tables d'hôtes : chez l'habitant, sur réservation - expérience authentique
- Planchas sur la plage : souvent le week-end ou en soirée

#### Plus raffiné :

- Restaurants en marina (Le Gosier, Saint-François, Deshaies...)
- Bistronomie créole : cuisine fusion locale avec cadre soigné
- Quelques restaurants gastronomiques (souvent en hôtels ou lieux isolés)

### Horaires, réservations et habitudes locales

- Le midi : service souvent de 12h à 14h30
- Le soir : à partir de 19h, avec une ambiance plus détendue
- Réservation fortement conseillée le week-end ou en haute saison
- Certains établissements n'ouvrent que certains jours, surtout les petites structures : appelez avant !

### Où trouver les bonnes adresses

- Bouche-à-oreille local : les Guadeloupéens aiment recommander leurs bons plans
- Avis Google & TripAdvisor : utiles, mais parfois à relativiser
- Pages Facebook des restaurants (très utilisées localement)
- Groupes Facebook comme Gwada Connexion, où l'on trouve souvent des recommandations authentiques
- Marchés nocturnes ou food-trucks itinérants, surtout le week-end

## Annexe pratique – Sorties conviviales : pique-nique, plage et carbets

En Guadeloupe, le pique-nique est une institution, surtout le week-end. Sur de nombreuses plages, vous trouverez des carbets publics : petites structures en bois, parfois équipées de barbecues, parfaites pour des repas en plein air.

### Où ?

- Plage de la Datcha, Anse Bertrand, Sainte-Rose, Grande Anse, Les Saintes...
- Presque chaque commune côtière dispose de ses coins aménagés pour le pique-nique ou le camping spontané.

### Ce qu'on y fait :

Griller du poisson, des saucisses créoles

Manger en famille ou entre amis

Jouer au domino ou à la belote à l'ombre des cocotiers

Terminer la journée avec un bain de mer... ou une sieste dans un hamac zZ

Vous pouvez y aller dès le matin pour réserver une place, surtout le dimanche.

### 🍷 Petit rappel (amical !) sur le rhum local

Le rhum en Guadeloupe est délicieux... et traître !

- Très souvent servi pur ou en ti-punch
- Plus fort que ce qu'on trouve dans la plupart des bars en métropole
- Les doses "à la louche" des hôtes ou restaurateurs peuvent surprendre

### 💬 Une règle locale à ne pas oublier :

"Le premier fait sourire, le deuxième fait parler créole, le troisième... fait dormir dans la voiture."

- Buvez avec modération, surtout sous le soleil et près de l'eau
- Préférez le rhum arrangé maison ou les punches légers si vous n'êtes pas habitué
- Et pensez à toujours avoir un conducteur désigné, ou mieux : restez dormir sous le carbet 😊



## Annexe pratique – Sortir et se divertir en Guadeloupe

La vie sociale en Guadeloupe ne s'arrête pas à la plage ou au resto ! L'île propose aussi des sorties culturelles, festives ou familiales, souvent en plein air et accessibles à tous.

### Événements culturels & concerts :

- Festivals de musique (gwo ka, zouk, jazz...)
- Soirées dansantes en bord de mer ou sur les places des communes
- Représentations de théâtre créole ou stand-up local

### Marchés nocturnes & foires locales :

- Lieux idéaux pour acheter local, écouter un concert, déguster un bokit ou danser en plein air
- Souvent organisés en fin de semaine dans les bourgs ou sur les places communales

### Sorties en famille :

- Parc de loisirs, fermes pédagogiques, mini-golfs
- Aires de jeux aménagées sur certaines plages
- Balades faciles accessibles aux enfants (chutes, sentiers côtiers...)

### Cinéma & spectacles :

- Le multiplexe Cinéstar à Les Abymes
- Projections en plein air, surtout en saison sèche
- Événements culturels gratuits organisés par les mairies

### Nature & sport :

- Randonnées guidées, clubs de plongée, excursions en kayak ou paddle
- Tournois de domino, pétanque ou volley sur la plage

### Pour rester informé :

- Pages Facebook des communes, offices du tourisme ou lieux culturels
- Groupes locaux comme Gwada Connexion
- Radios locales ou affiches dans les commerces de quartier

Abonnez vous à la newsletter de Ambre qui vous propose chaque semaine toutes les bons plans de sorties <https://travelart.fr>

### Conseils pratiques


- Demandez toujours si la carte bancaire est acceptée (prévoir du liquide)
- Attention aux piments : demandez "non pimenté" si vous n'êtes pas sûr
- Testez les jus locaux maison (goyave, maracudja, groseille péyi...)
- Profitez des lieux en plein air : plage, jardin, carbet... l'expérience compte autant que le plat

## Annexe pratique – Services du quotidien en Guadeloupe

Au-delà du logement et de l'alimentation, la réussite d'une installation en Guadeloupe repose aussi sur une bonne connaissance des services utiles au quotidien. Voici un tour d'horizon des secteurs clés à anticiper et à apprivoiser.


### Santé : s'organiser pour éviter les délais

- CPAM Guadeloupe : indispensable pour les démarches de remboursement (prévoir un RDV ou un déplacement physique pour certaines démarches)
- Mutuelles : pas toujours les mêmes offres qu'en métropole – comparez bien
- Médicaments : les grandes pharmacies sont bien fournies, mais certains traitements peuvent être sur commande
- Médecins : la demande est forte, certains spécialistes ont des délais de 3 à 6 mois
- Urgences : CHU de Pointe-à-Pitre, hôpitaux de Basse-Terre et Saint-Martin, cliniques privées

 **Astuce** : demandez autour de vous les médecins recommandés, et prenez vos rendez-vous très tôt.

### Banques & services financiers


- Les banques métropolitaines sont présentes : BNP, Crédit Agricole, Banque Postale, Société Générale...
- Préférez une agence locale si vous avez des démarches sur place (ouverture de compte, changement d'adresse...)
- Certaines néobanques sont une bonne alternative en attendant d'avoir un compte local

 **Astuce** : pensez à conserver au moins un compte en métropole ou au Canada, cela vous offrira plus de souplesse en cas de retour ou de blocage local.

## Annexe pratique – Services du quotidien en Guadeloupe (suite)


### Assurances

- Pour la santé, certaines mutuelles métropolitaines restent valables, mais mieux vaut vérifier les conditions DOM.
- Pour la voiture et l'habitation, les assurances souscrites en métropole ne sont pas valables ➤ Il faut obligatoirement passer par une agence locale.
- La sinistralité (cyclones, humidité, inondations...) est prise en compte dans les tarifs.
- Les franchises sont parfois plus élevées qu'en métropole.

 **Conseil** : comparez plusieurs agences locales (assureurs mutualistes, banques, courtiers) avant de signer. N'hésitez pas à demander les conditions spécifiques aux DOM.


### Bricolage, ameublement et électroménager

- Magasins de bricolage : Leroy Merlin (Baie-Mahault), Mr Bricolage, Brico Dépôt, Pommez (famille locale) etc.
- Mobilier & déco : But, Conforama, Bazarland, Centrakor, enseignes locales
- Électroménager : Darty, Cora, Cyberhome, Electrodom
- Le choix est parfois limité, et les délais de livraison peuvent être longs
- Les prix sont souvent plus élevés qu'en métropole

 **Astuce** : pensez à rapporter les petits appareils ou accessoires dans votre container.

### Services pratiques du quotidien

- Pressing, couture, cordonnerie : disponibles en ville, mais parfois rares dans les petites communes
- Coiffure et esthétique : nombreux salons, prix variables selon commune
- Dépannage informatique, réparation téléphone : attention à la fiabilité, préférez les boutiques connues ou recommandées
- Plomberie, électricité, entretien piscine, clim... : très demandés, parfois difficiles à trouver rapidement

 Le bouche-à-oreille reste la meilleure source pour trouver des artisans de confiance.

## Moustiques, ravets et autres bbtes : la vie sous les tropiques

S'installer en Guadeloupe, c'est aussi cohabiter avec une faune locale... parfois surprenante pour les nouveaux arrivants ! Voici un aperçu des principales « bbtes » à connaître et quelques conseils pour bien vivre avec.

### Moustiques (et maladies associées)

Les moustiques sont présents toute l'année, avec des pics en saison des pluies. Ils peuvent transmettre certaines maladies comme :

- La dengue (la plus fréquente)
- Le chikungunya (pisodes)
- Le Zika (rare, mais déjà présent)

#### Prévention :

- Mettez des moustiquaires aux fenêtres et autour du lit
- Portez des vêtements couvrants en soirée
- Utilisez des répulsifs adaptés (Corpal, Insect Ecran Tropicque)
- Éliminez les eaux stagnantes autour de la maison (coupelles, gouttières...)


### La scolopendre (ou mille-pattes venimeux)

Animal redouté, surtout la nuit ou en saison humide.

Sa morsure est très douloureuse mais rarement dangereuse pour un adulte en bonne santé.

#### Conseils :

- Portez des chaussures fermées dans les zones à risque (jardin, garage)
- Bouchez les fissures, utilisez des moustiquaires de sol
- Évitez de laisser traîner des vêtements ou serviettes au sol

 **En cas de morsure :** désinfectez et consultez rapidement un médecin, surtout chez les enfants.

### Les ravets (cafards tropicaux)

Ils volent, aiment l'humidité, et se faufilent partout.

#### Astuce :

- Gardez une cuisine propre et sèche
- Fermez bien vos poubelles
- Utilisez des pièges ou gel anti-cafards local (type Maxforce)

### La matoutou falaise (grosse araignée noire)

Impressionnante mais inoffensive. Très présente dans les zones rurales.

Elle mange moustiques, scolopendres et autres insectes nuisibles !

 **Ne pas la tuer :** elle est utile. À déloger délicatement si elle vous gne.

### Les fourmis volantes (fourmis à z'ailes)

Apparaissent en masse après les premières pluies.

Elles sont attirées par la lumière et peuvent envahir une pièce en quelques minutes.

#### Astuces :

- Fermez fenêtres et lumières extérieures après la pluie
- Nettoyez les points d'entrée avec du vinaigre blanc ou du citron

## Scolarité & enfants en Guadeloupe

Ce qu'il faut savoir avant d'arriver en famille : s'installer en Guadeloupe avec des enfants soulève naturellement beaucoup de questions : écoles, crèches, rythme scolaire, activités... Voici un panorama utile pour préparer leur intégration en toute sérénité.

### Le système scolaire : le même qu'en métropole

- La Guadeloupe suit le programme de l'Éducation nationale française
- Les niveaux, examens (brevet, bac), vacances scolaires, zones académiques sont identiques
- Il existe des écoles publiques, privées sous contrat et hors contrat, ainsi que quelques établissements bilingues

✔ Vous pouvez faire une demande de dérogation si vous souhaitez une école en dehors de votre secteur, mais celle-ci dépendra de la capacité d'accueil.

### 🏫 Écoles publiques ou privées ?

- Écoles publiques : majoritaires, gratuites, parfois très bien réputées selon les communes
- Établissements privés sous contrat : souvent catholiques, plus structurés, avec frais de scolarité raisonnables
- Hors contrat : pédagogies alternatives (Montessori, écoles indépendantes), avec coût plus élevé

💡 Renseignez-vous en amont sur les écoles du secteur où vous souhaitez vivre. Certaines communes affichent un manque de places, notamment en maternelle.

### 👶 Crèches, assistantes maternelles et garderies

- Les crèches publiques sont peu nombreuses et souvent complètes : préinscrivez-vous très tôt
- De nombreuses assistantes maternelles agréées offrent des solutions flexibles
- Les garderies périscolaires varient selon les communes (horaires, tarifs)

### 📅 Vacances et rythme scolaire

- Les grandes vacances sont de début juillet à début septembre
- Les autres vacances sont semblables à la métropole (Toussaint, Noël, Carnaval, Pâques)
- Les enfants terminent souvent la journée plus tôt (15h30-16h30 selon les écoles)

### 🎨 Activités extrascolaires et vie sociale

- Nombreux clubs de sport (natation, football, danse, arts martiaux, voile...)
- Écoles de musique et associations artistiques disponibles selon les communes
- Les enfants sont bien accueillis, et s'intègrent rapidement dans les activités locales

### 🎓 Et après le bac ?

- Les possibilités d'études supérieures en Guadeloupe sont limitées : quelques BTS, une université (UAG) avec certaines filières, mais peu d'options comparé à la métropole.
- Beaucoup de jeunes partent donc en métropole ou au Canada pour leurs études.
- D'autres optent pour un contrat en alternance, permettant d'acquérir une expérience pro tout en restant sur place ou en bénéficiant de dispositifs de mobilité.

💡 Anticipez cette étape dès le lycée : certaines familles choisissent de faire partir leurs enfants en métropole après la 3e ou la seconde, selon les projets.

## Chercher du travail en Guadeloupe : ce qu'il faut savoir

Trouver un emploi en Guadeloupe peut être un vrai défi, surtout lorsqu'on ne connaît pas encore le tissu local. Ce marché de l'emploi fonctionne différemment de celui de la métropole : plus petit, plus relationnel, parfois plus lent... mais pas impossible ! Voici quelques repères utiles pour bien débuter.

### Comprendre le marché local

- Le taux de chômage reste élevé, en particulier chez les jeunes et les non diplômés
  - Les entreprises sont souvent de petite taille (TPE-PME locales ou filiales de groupes nationaux)
  - Les secteurs porteurs : commerce, santé, tourisme, transport, BTP, services à la personne
  - Les postes sont parfois peu visibles sur les plateformes classiques
- 💡 Conseil : soyez flexible dans vos attentes initiales, et ciblez des postes de terrain ou d'encadrement intermédiaire pour une première insertion.

### L'importance du réseau

- Le bouche-à-oreille est essentiel : beaucoup de postes ne sont jamais publiés
  - Les groupes Facebook comme Gwada Connexion ou Offres d'emploi Guadeloupe permettent de repérer des annonces locales
  - N'hésitez pas à vous présenter spontanément dans les entreprises avec un CV en main
- 💡 Pensez à parler de votre recherche autour de vous dès votre arrivée : coiffeur, voisin, commerçant... toute rencontre compte !

### Préparer un CV adapté

- Mettez en avant vos expériences concrètes et votre polyvalence
- Valorisez votre motivation à rester sur le territoire
- Une lettre de motivation personnalisée, courte mais sincère, est appréciée

### Plateformes utiles pour postuler

- [France Travail Guadeloupe](#) (ex Pôle emploi)
- [Domemploi.com](#)
- [Indeed](#), [Jooble](#), [Monster]
- Réseaux sociaux pro : LinkedIn (peu utilisé localement, mais utile pour les postes qualifiés)
- Sites des grandes enseignes implantées localement (Carrefour, U, Leroy Merlin, hôtellerie...)

### Quand postuler ?

- Évitez les périodes de vacances scolaires (juillet-août, Noël)
- Beaucoup d'embauches se font en septembre ou après le carnaval (mars-avril)