# Introduction

Bienvenue en France, ton nouveau terrain de jeu

Mis à jour le 2 septembre 2026

Salam Alaykoum ! Pour différentes raisons, chacun de nous a choisi, un jour, de quitter son pays à la recherche de meilleures opportunités. Pour certains, c'était un choix mûrement réfléchi, un rêve à réaliser. Pour d'autres, la dernière solution possible. Mais quels que soient tes motifs, tes causes ou tes objectifs, tu es ici parce que tu souhaites vivre, étudier, et réussir en France. Mon rôle, avec ce livre, est de t'accompagner dans cette aventure. Fort de six années passées en France, d'abord comme étudiant, puis comme salarié, j'ai appris sur le terrain à naviguer les joies et les difficultés d'une vie d'étranger. Je m'adresse principalement à ceux qui, comme moi, viennent du Maroc, mais ce guide reste utile à tous ceux qui veulent comprendre les rouages de la vie étudiante en France. Si tu tiens ce livre entre tes mains, c'est sans doute que tu rêves de partir ou que tu viens d'arriver, et que tu cherches un coup de pouce pour t'y retrouver. Parce que, crois-moi, cette expérience est intense : elle peut être incroyable, pleine de moments forts, mais aussi semée d'embûches, de paperasses compliquées, de galères de logement, de coups de stress, et parfois même de nostalgie. La bonne nouvelle, c'est que tout cela peut se préparer, s'anticiper et se gérer, surtout avec les bons conseils. C'est exactement ce que tu trouveras ici : un guide pratique, clair, et sans chichi, pour éviter les pièges, comprendre comment ça marche, et vivre ta vie d'étudiant en France sereinement. Quand j'ai mis les pieds en France pour la première fois, un certain 26 août 2019, la seule CAF que je connaissais… c'était la Coupe d'Afrique. J'étais perdu, sans repères, avec une tonne de questions et zéro réponse claire. Je ne savais même pas que certaines procédures existaient, encore moins comment les faire, ni à qui parler quand ça coinçait. Mais j'ai appris. Parfois à la dure. Parfois grâce à des coups de main, des recherches interminables, ou juste en testant. Alors si t'es seul, que tu te poses mille questions, ou que tu ne sais pas par où commencer : respire. Ce guide est là pour ça. Le but, c'est simple : te faire gagner du temps, t'éviter les galères inutiles, et surtout, te permettre de te concentrer sur ce pourquoi tu es venu ici : ton avenir. T'es pas obligé de tout savoir, de tout maîtriser, ni d'avoir tout compris dès le départ. Mais avec les bonnes infos, les bons réflexes, et un peu de recul, tu vas t'en sortir. Comme moi. Et comme plein d'autres.

Partir étudier à l'étranger est un vrai défi, mais aussi une opportunité formidable pour grandir, découvrir de nouveaux horizons, et construire ton avenir. Alors pose-toi confortablement, prends un café ou un thé à la menthe, et lis ce livre comme si on discutait ensemble. On est dans le même bateau, et je serai ton guide pour ce grand voyage. Prêt à décoller ? C'est parti !

Note au lecteur : Tout au long de ce guide, j'ai inclus de nombreux exemples concrets pour illustrer les différentes situations que tu pourrais rencontrer. J'ai volontairement cité des

villes comme Paris, Lyon, Lille, Marseille, Toulouse, Orléans ou Cergy, car ce sont des destinations populaires pour les étudiants étrangers. Mais bien sûr, il serait impossible de couvrir chaque ville en détail. C'est pourquoi tu trouveras en annexe une liste de contacts utiles, regroupant : des anciens étudiants ayant vécu les mêmes démarches et prêts à t'aider, des groupes Facebook par ville ou université, des adresses associatives et consulaires par région, et surtout, un lien vers Main dans la Main, notre plateforme d'entraide. Main dans la Main, c'est une communauté d'étudiants et d'anciens qui savent ce que tu vis et qui sont prêts à te tendre la main. Le but, c'est que tu ne sois jamais seul.e, même si la situation que tu rencontres ne figure pas dans ce guide. Tu pourras toujours poser ta question à quelqu'un qui a déjà été à ta place. Parce que parfois, un simple message peut te faire gagner des semaines, t'éviter une erreur, ou juste te rassurer.

## BIENVENUE EN FRANCE : TON NOUVEAU TERRAIN DE JEU

Si t'as ce guide entre les mains, c'est sûrement que tu t'apprêtes à commencer une nouvelle vie en France. Peut-être que tu sais déjà dans quelle ville tu vas poser tes valises, peut-être que tu es encore en pleine réflexion… Quoi qu'il en soit, ce chapitre est là pour t'aider à mieux comprendre où tu mets les pieds. On va parler de la France sous tous ses angles : politiques, géographiques, culturels… Des trucs tout simples aux détails qui feront toute la différence une fois sur place.

### La France : un pays européen, une république

La France fait partie de l'Union européenne, et plus précisément de l'espace Schengen. Cela signifie que les frontières sont ouvertes entre plusieurs pays d'Europe, ce qui te permettra (selon ton statut) de voyager facilement vers d'autres destinations européennes, sans avoir besoin de visa pour chaque pays. La France est une république, avec un président élu tous les cinq ans. La vie politique tourne principalement autour de deux grandes tendances :

- La droite, souvent plus conservatrice, favorable aux entreprises, à la sécurité, etc.
- La gauche, plus sociale, défendant des idées autour de l'égalité, des services publics, etc.

Il existe aussi d'autres courants : les centristes, les écologistes, les extrêmes, etc. Tu entendras sûrement parler de partis comme La France Insoumise, Les Républicains, Le Rassemblement National, le Parti Socialiste, ou encore Renaissance (le parti d'Emmanuel Macron).

### Géographie : comprendre les régions, départements et villes

La France est divisée en 13 régions en métropole (la partie européenne du pays), chacune avec ses propres particularités. À l'intérieur des régions, on trouve les départements (101 au total, dont 5 en outre-mer), puis les villes. Par exemple, si tu entends parler de "la région Île-de-France", c'est celle où se trouve Paris. Cette région comprend 8 départements :

- Paris (75)
- Hauts-de-Seine (92)

Seine-Saint-Denis (93)

Val-de-Marne (94)

Val-d’Oise (95)

Yvelines (78)

Essonne (91)

Seine-et-Marne (77)

Chacun a ses propres caractéristiques : certains sont très urbains, d’autres plus calmes ou résidentiels. Tu verras vite que les Franciliens (habitants d’Île-de-France) ne vivent pas tous “à Paris”, même s’ils disent parfois que oui !

Un pays pas si petit : les distances en France

La France, c’est grand (même si ça te paraîtra plus petit que le Maroc à certains moments !). Voici quelques distances utiles pour te donner une idée :

Paris-Lille : 225 km

Paris-Lyon : 465 km

Paris-Marseille : 775 km

Paris-Bordeaux : 580 km

Paris-Montpellier : 750 km

Paris-Toulouse : 680 km

Avec le TGV (le train à grande vitesse), certaines villes se rejoignent très vite. Par exemple, Paris-Lyon, c’est environ 2h en train, alors qu’en voiture ça peut être 5h.

Météo : il ne fait pas toujours froid… mais presque

La France a plusieurs climats selon les régions :

Nord et Nord-Est (Lille, Strasbourg) : hivers froids, automnes pluvieux, étés assez frais.

Ouest (Bretagne, Nantes, Bordeaux) : doux et humide toute l’année.

Sud-Ouest (Toulouse, Montpellier) : plus chaud, influence méditerranéenne.

Sud-Est (Marseille, Nice) : climat très agréable, étés secs et chauds, hivers doux.

Centre (Clermont-Ferrand, Limoges) : plus contrasté, froid l’hiver, chaud l’été.

Île-de-France (Paris et sa région) : météo assez variable, hiver froid (mais rarement neigeux), été modérément chaud.

Donc oui, il fait froid comparé au Maroc, mais tu finiras par t’y habituer. Spoiler : le chauffage central est ton nouveau meilleur pote.

Où sont les Marocains en France ?

Partout ! Tu croiseras des Marocains un peu partout, mais certaines régions et villes ont des communautés marocaines très présentes, ce qui peut être rassurant au début. Voici quelques zones où il y a une forte présence marocaine :

Île-de-France (surtout dans les départements comme le 94, 93, 95, 92)

Lyon et sa métropole

Marseille

Toulouse

Montpellier

Lille

Grenoble

À l'inverse, certaines villes plus petites ou plus rurales (genre Limoges, Quimper, Dijon…) peuvent être très calmes, avec peu d'immigration visible. Ce n'est pas forcément un inconvénient, mais c'est bon à savoir pour anticiper l'ambiance.

Paris au centre… de presque tout

Un truc important à savoir sur la France : tout est (trop) centré sur Paris. Et ça, tu vas vite t'en rendre compte.

Déjà, au niveau des transports, la majorité des grandes lignes de train (surtout les TGV) partent ou passent par Paris. Tu veux aller de Lille à Lyon ? Souvent, tu dois d'abord faire Lille → Paris, puis Paris → Lyon. Même si géographiquement ça fait un détour, c'est comme ça que le système est conçu. C'est ce qu'on appelle la centralisation, et c'est une vraie spécificité française.

### Pareil pour les trains de province à province

(ce qu'on appelle les liaisons transversales) : elles sont souvent moins rapides, moins fréquentes, voire inexistantes. Résultat : si ta destination finale est une petite ville étudiante comme

### Clermont-Ferrand, Calais, Le Mans, La

Rochelle ou même Besançon, il faut t'attendre à faire des correspondances, souvent via Paris ou une grande ville intermédiaire. Exemples concrets :

Tu arrives à l'aéroport de Paris-Charles de Gaulle, mais ton école est à Clermont-Ferrand : il te faudra prendre un train vers Paris centre, puis un autre vers Clermont (environ 4h30 de trajet au total).

Tu veux aller de Bordeaux à Grenoble : souvent, il faudra repasser par Lyon ou même Paris.

Même pour des villes pas si éloignées, comme Rennes → Orléans, il n'y a pas de liaison directe rapide.

Ce modèle en étoile, avec Paris au centre, peut être frustrant au début. Mais une fois que tu le sais, tu peux mieux t'organiser :

Prends tes billets à l'avance pour éviter de payer trop cher les correspondances.

Vérifie bien la gare d’arrivée, car Paris a plusieurs grandes gares (Gare de Lyon, Montparnasse,

Gare du Nord…) et il faut parfois traverser la ville entre deux trains.

Envisage aussi des alternatives comme le bus (Flixbus, BlaBlaCar Bus) ou le covoiturage

(Blablacar) si le train est trop compliqué ou trop cher. Enfin, ce “problème” de centralisation n’est pas que dans les transports. C’est pareil pour beaucoup de choses :

Les grandes entreprises ont leurs sièges à Paris.

Les institutions culturelles et administratives principales sont là.

Même certaines procédures (comme les démarches de visa ou les équivalences de diplômes) peuvent être plus rapides à Paris qu’ailleurs.

Alors si tu vis dans une ville plus “périphérique”, il faudra parfois t’armer de patience. Mais rassure-toi, la qualité de vie y est souvent bien meilleure (logement plus grand, moins de stress, nature à proximité…). Tout est une question d’équilibre !