

CHAPITRE 01

INTRODUCTION

1.1 Pourquoi choisir le Cameroun ?

Choisir le Cameroun pour s'expatrier n'a rien d'une décision anodine. Ce n'est pas une destination qui se laisse résumer par une fiscalité avantageuse, trois plages, une météo agréable et une brochure promettant une nouvelle vie sous les tropiques. Le pays est plus compliqué que ça, et c'est précisément ce qui peut le rendre intéressant. Le Cameroun occupe une position particulière en Afrique centrale : il dispose d'une façade maritime, partage ses frontières avec six pays, appartient à la CEMAC, possède à Douala l'un des principaux ports de la région et concentre une partie importante des activités économiques, administratives et diplomatiques d'Afrique centrale. Pour quelqu'un dont l'activité professionnelle touche au commerce, à la logistique, aux infrastructures, aux télécommunications, à l'agro-industrie, aux services, aux ONG ou à la coopération internationale, cette position géographique n'est pas un détail sur une carte. Elle peut devenir une véritable logique d'installation.

Il faut pourtant commencer par démonter un premier fantasme : tu ne viens pas t'installer dans une économie miniature attendant gentiment qu'un Européen arrive avec son ordinateur portable et une idée vaguement entrepreneuriale. Le Cameroun possède un marché intérieur important à l'échelle régionale, des acteurs économiques expérimentés, des réseaux commerciaux puissants et une économie informelle extrêmement développée. D'après l'estimation publiée par la Banque mondiale en 2026, la croissance camerounaise atteindrait environ 3,4 % pour 2025 ; la même institution prévoit une moyenne voisine de 3,7 % pour 2026–2028. Ces estimations sont susceptibles de révision. Ce n'est ni un miracle économique ni une économie en chute libre. C'est une croissance réelle mais encore insuffisante pour effacer les faiblesses structurelles : infrastructures imparfaites, accès au financement compliqué, chômage et sous-emploi, dépendance à certaines matières premières, poids de l'informel, gouvernance parfois opaque et fortes différences entre les régions. [S17]

Cette nuance est essentielle si tu envisages de travailler ou d'investir sur place. Une économie peut croître tout en restant difficile à pénétrer. Le Cameroun possède du potentiel dans l'agroalimentaire, l'énergie, la transformation, le numérique, les services financiers, les infrastructures, la logistique et le commerce régional. Mais un marché prometteur n'est pas nécessairement un marché simple. Une entreprise qui fonctionne bien en France, en Belgique ou au Canada ne se transplante pas à Douala en changeant simplement la devise affichée sur les factures. Les circuits de distribution, les moyens de paiement, les habitudes de négociation, les relations professionnelles, les délais de règlement et le poids du réseau personnel peuvent modifier entièrement un modèle économique.

Douala et Yaoundé illustrent parfaitement cette différence entre un pays théorique et un pays vécu. Douala est le cœur économique. Les sièges d'entreprises, les banques, l'industrie,

l'import-export, le port, la logistique et une grande partie de l'activité privée s'y concentrent. Si ton métier dépend des affaires, des échanges internationaux ou du secteur privé, tu risques de passer beaucoup de temps à Douala, volontairement ou non. La ville peut être énergique, stimulante et brutalement fatigante. La circulation y transforme quelques kilomètres en projet logistique, l'humidité finit par s'intéresser personnellement à tes vêtements, à tes murs et à ton matériel électronique, et les pluies peuvent rappeler qu'un réseau routier et un réseau de drainage sont deux choses différentes.

Yaoundé fonctionne selon une autre logique. Capitale politique et administrative, elle concentre ministères, ambassades, organisations internationales, institutions publiques et une partie importante du secteur associatif et de la coopération. La ville est construite sur des collines, son climat est généralement moins étouffant que celui de Douala et son rythme professionnel dépend davantage de l'administration et des institutions. Tu peux vivre plusieurs années au Cameroun en connaissant essentiellement l'une de ces deux villes et finir par parler du pays comme si tu le maîtrisais. C'est une erreur classique. Yaoundé n'est pas Douala, Douala n'est pas Bafoussam, Garoua ou Bertoua, et aucune de ces villes ne résume les réalités du Nord-Ouest, du Sud-Ouest ou de l'Extrême-Nord.

Le Cameroun est parfois présenté comme « l'Afrique en miniature ». La formule est devenue tellement répétée qu'elle mériterait presque une retraite administrative, mais elle correspond malgré tout à une réalité géographique spectaculaire. Forêt équatoriale, littoral, montagnes, hauts plateaux, savane et zones sahéliennes coexistent sur le même territoire. Pour une personne qui aime pouvoir changer complètement d'environnement sans traverser plusieurs frontières, le pays offre une diversité rare. Cette richesse implique cependant des différences climatiques énormes. Le quotidien à Douala, chaud et très humide, n'a rien à voir avec celui des hauts plateaux de l'Ouest ou des régions septentrionales. Ton logement, ton équipement, tes déplacements et même certains risques sanitaires doivent donc être pensés en fonction de ta ville réelle, pas simplement du mot « Cameroun ».

Le climat pèse directement sur le confort quotidien. À Douala, l'humidité n'est pas une donnée météorologique abstraite. Elle influence le choix du logement, la ventilation, la climatisation, les moisissures, le séchage du linge, la conservation des aliments et l'entretien du matériel. À Yaoundé, l'altitude rend généralement la chaleur plus supportable, mais les fortes pluies, le relief et l'état de certaines voies peuvent compliquer les déplacements. Dans le nord du pays, chaleur, saison sèche et Harmattan imposent encore d'autres habitudes. L'erreur consiste à préparer ton installation comme si le climat était une caractéristique décorative. Il devient vite une donnée budgétaire.

Le coût de la vie constitue justement l'un des arguments les plus trompeurs de toute expatriation au Cameroun. Oui, certains produits, services et logements peuvent sembler peu chers lorsqu'ils sont convertis en euros. Non, cela ne signifie pas automatiquement que

ton budget sera faible. Tout dépend du niveau de vie que tu souhaites maintenir. Une alimentation essentiellement locale, un logement simple et des transports ordinaires peuvent coûter relativement peu à quelqu'un disposant d'un revenu européen. Mais ajoute une résidence sécurisée, une bonne connexion Internet, un véhicule, du carburant, une assurance santé internationale, des consultations dans le privé, une école internationale pour deux enfants, des produits importés, une climatisation régulière et une solution de secours contre les coupures électriques, et le Cameroun cesse assez vite d'être cette fameuse destination « bon marché ».

Cette réalité est d'autant plus importante qu'en 2026 la pression sur les prix alimentaires s'est renforcée. En juillet, l'inflation sur un an atteignait 3,4 %, après 3 % en juin et 2,7 % en mai. Les produits alimentaires frais contribuaient fortement à cette hausse. Pour un expatrié payé en euros, cela peut sembler relativement absorbable. Pour quelqu'un payé localement, ou pour une famille qui construit son budget au franc CFA près, la différence devient beaucoup plus sensible. Le niveau de vie ne se mesure donc jamais correctement en convertissant le prix d'un restaurant ou d'un taxi en euros pour conclure avec satisfaction que « ce n'est pas cher ». C'est le sport préféré des expatriés jusqu'au premier mois où arrivent simultanément l'école, la voiture, l'assurance et le loyer. [S14]

RÈGLE TACITE ne compare jamais ton futur budget camerounais uniquement avec tes dépenses françaises. Compare-le aussi avec ton futur revenu réel, tes exigences de confort et les services publics auxquels tu n'auras peut-être pas accès avec le même niveau de fiabilité. Une dépense inexistante dans ton pays d'origine peut devenir une ligne budgétaire permanente ici. L'électricité de secours en est un bon exemple. Dans certains logements, disposer d'un groupe électrogène, d'un onduleur ou de batteries n'est pas un gadget de survivaliste. C'est ce qui permet de continuer à travailler lorsque le réseau décide d'avoir une journée philosophique.

Le rapport au travail mérite la même prudence. Le Cameroun peut offrir de vraies possibilités professionnelles, mais les écarts entre salaires locaux et rémunérations internationales sont considérables. Les contrats d'expatriation traditionnels, comprenant logement, véhicule, assurance et scolarité, existent toujours dans certains secteurs, mais ils ne représentent pas la norme pour tous les étrangers qui s'installent aujourd'hui. Une personne recrutée localement peut découvrir que son diplôme européen ne provoque pas l'avalanche de propositions qu'elle imaginait. L'expérience locale, la connaissance du marché et le réseau comptent énormément. Arriver avec un CV impressionnant mais aucune compréhension du fonctionnement économique camerounais peut te rendre moins opérationnel qu'un professionnel local disposant de quinze ans de relations et sachant exactement qui appeler lorsqu'un dossier se bloque.

L'intégration professionnelle passe donc souvent par une compétence que les offres d'emploi ne mentionnent pas : savoir construire des relations sans considérer chaque interaction comme une perte de temps. Dans beaucoup de contextes, le lien personnel précède la confiance professionnelle. Vouloir entrer immédiatement dans le vif du sujet parce que « le temps, c'est de l'argent » peut produire l'effet inverse de celui recherché. Prendre quelques minutes pour saluer, discuter et comprendre ton interlocuteur n'est pas nécessairement un rituel inutile placé entre toi et la productivité universelle. C'est parfois une partie du travail.

CONSEIL D'INITIÉ si tu viens pour entreprendre, consacre tes premières semaines à observer le fonctionnement réel du secteur plutôt qu'à annoncer à tout le monde ce que tu vas révolutionner. Cherche à comprendre comment les clients paient, comment les fournisseurs livrent, quelle part du marché fonctionne en espèces ou par Mobile Money, qui influence réellement les décisions et combien de temps dure une procédure lorsqu'elle quitte le PowerPoint pour entrer dans un bureau administratif. Tu gagneras probablement davantage de temps en perdant volontairement quelques semaines au départ.

Le Cameroun présente également un avantage évident pour les francophones : tu peux vivre et travailler dans une grande partie du pays sans devoir apprendre une nouvelle langue nationale dominante avant d'effectuer les démarches les plus élémentaires. Ce confort linguistique peut devenir un piège. Le Cameroun est officiellement bilingue, français et anglais, et l'histoire linguistique du pays est profondément liée à son organisation politique et aux tensions contemporaines. Dans certaines régions et certains milieux, l'anglais est indispensable. Dans d'autres, le pidgin English ou une langue camerounaise peut être extrêmement présent dans les interactions quotidiennes. Se contenter du français fonctionne dans beaucoup de situations à Yaoundé ou Douala, mais considérer le pays comme entièrement francophone revient à manquer une partie majeure de sa réalité.

Cette diversité culturelle dépasse largement la langue. Le Cameroun compte des centaines de langues et de groupes culturels, des traditions familiales différentes, des appartenances religieuses variées et des identités régionales fortes. Tu rencontreras des pratiques qui te sembleront familières et d'autres qui bouleverseront complètement tes réflexes. Les relations familiales, par exemple, peuvent être beaucoup plus étendues que dans les sociétés européennes très individualisées. Les obligations envers les parents, frères, sœurs, cousins ou membres plus éloignés de la famille peuvent jouer un rôle économique et social concret. Si tu formes un couple avec une personne camerounaise, cette dimension ne doit pas être découverte après le mariage comme une mystérieuse mise à jour logicielle non demandée.

La vie sociale peut, à l'inverse, être l'un des aspects les plus riches de l'installation. Les relations ne sont pas nécessairement organisées autour d'agendas pris trois semaines à l'avance. La famille, le voisinage, le travail, les associations, les communautés religieuses, les

bars, le football, les cérémonies et les réseaux professionnels se croisent beaucoup. Cela peut rendre l'intégration plus naturelle pour quelqu'un qui accepte de participer réellement à la vie locale. Mais présence sociale ne signifie pas automatiquement intimité. Il est parfaitement possible d'être entouré constamment et de rester enfermé dans une bulle d'expatriés pendant cinq ans. On peut vivre géographiquement au Cameroun tout en vivant socialement dans un petit morceau de France équipé de climatisation.

À ÉVITER choisir ton logement, tes loisirs, tes restaurants, ton école et ton cercle social uniquement parce qu'ils sont fréquentés par d'autres expatriés. Cette stratégie rassure pendant les premiers mois, puis finit souvent par produire exactement ce que beaucoup prétendaient vouloir quitter : une vie sociale étroite, chère et organisée autour de gens qui passent leur temps à commenter le pays sans vraiment le fréquenter.

La situation géographique du Cameroun peut aussi être intéressante pour une personne dont le projet dépasse les frontières nationales. Douala sert de porte d'entrée commerciale importante vers l'Afrique centrale et vers certains pays enclavés. La monnaie utilisée, le franc CFA de la zone CEMAC, circule dans plusieurs États de la région et reste liée à l'euro par une parité fixe. Pour une entreprise travaillant avec plusieurs marchés d'Afrique centrale, cette intégration monétaire simplifie certaines opérations. Elle ne supprime toutefois ni les contrôles de change, ni les formalités douanières, ni les différences réglementaires entre États. Là encore, proximité régionale ne signifie pas espace économique sans friction.

Les transports internationaux restent principalement organisés autour des aéroports de Douala et de Yaoundé-Nsimalen. Le pays reste accessible depuis l'Europe, l'Afrique de l'Ouest, l'Afrique centrale et plusieurs hubs internationaux. Mais la mobilité intérieure peut demander davantage de préparation. Sur une carte, les distances paraissent raisonnables. Sur la route, l'état de certains axes, les ralentissements, les contrôles, la circulation et la saison des pluies peuvent transformer le calcul. Deux cents kilomètres ne signifient rien tant que tu ne sais pas sur quelle route ils se trouvent.

La question de l'immigration s'est modernisée avec le système d'e-visa, qui permet d'effectuer une grande partie de la procédure en ligne. En 2026, le visa de court séjour peut aller jusqu'à six mois et le visa de long séjour jusqu'à douze mois, avec des entrées multiples selon les modalités prévues. Cela facilite l'entrée, mais il serait dangereux d'en conclure que le pays est administrativement simple. Le visa te permet d'entrer et de séjourner selon ses conditions. Il ne règle pas automatiquement ton droit au travail, ton titre de séjour à plus long terme, ta situation fiscale, ton activité professionnelle ou l'immatriculation d'une société. Un QR code reçu par courriel n'abolit malheureusement pas toute la bureaucratie terrestre. [S01] [S22]

ASTUCE DE SURVIE lorsque tu prépares un projet d'installation, sépare toujours les démarches en quatre catégories : entrer dans le pays, y résider, y travailler et y être fiscalement

en règle. Elles peuvent se recouper, mais elles ne sont pas interchangeables. Beaucoup de problèmes commencent lorsqu'un expatrié obtient un visa et considère que l'administration vient de bénir l'intégralité de son projet de vie.

Il faut enfin parler de la question que les présentations du Cameroun rendent parfois étrangement vague : la sécurité. Tu peux parfaitement mener une vie normale à Yaoundé ou Douala tout en vivant dans un pays où certaines régions connaissent une situation sécuritaire grave. Ces deux réalités existent simultanément. En 2026, l'ensemble du Nord-Ouest est formellement déconseillé aux voyageurs par plusieurs chancelleries en raison des opérations militaires, du risque d'enlèvement et de la violence liée à la crise anglophone. L'Extrême-Nord reste fortement exposé au terrorisme et aux enlèvements. Certaines zones du Sud-Ouest et plusieurs bandes frontalières avec le Nigeria, le Tchad et la République centrafricaine exigent également une vigilance majeure ou sont déconseillées. [S13]

Cela signifie qu'un guide sérieux ne peut pas parler de « la sécurité au Cameroun » comme d'une note unique sur dix. Le risque dépend de l'endroit, du moment, de ton profil et de ce que tu fais. Prendre un café à Bastos n'a pas le même niveau de risque que circuler dans une zone frontalière de l'Extrême-Nord. Cette évidence devrait aller de soi, mais l'expatriation produit parfois cette curieuse maladie intellectuelle qui consiste à considérer qu'avoir vécu deux mois dans une capitale confère une expertise sur l'ensemble du territoire.

Le Cameroun peut donc convenir à quelqu'un qui cherche une installation en Afrique centrale, accepte une part d'imprévisibilité et comprend que l'intégration exige davantage qu'un pouvoir d'achat supérieur à la moyenne locale. Il peut offrir une vie professionnelle dense, un environnement culturel extrêmement riche, une véritable diversité géographique et des possibilités économiques réelles. Il peut aussi épuiser quelqu'un qui a besoin que les services fonctionnent toujours à l'heure prévue, que les procédures administratives soient parfaitement transparentes, que les routes aient toutes la même qualité et que les règles sociales soient immédiatement lisibles.

Le pays ne demande pas que tu renonces à tes exigences. Il demande que tu apprennes lesquelles sont essentielles et lesquelles ne sont que des habitudes déguisées en principes universels. Tu peux exiger un contrat clair, refuser un paiement douteux, protéger ta famille et vérifier tes droits tout en acceptant que les interactions, le rythme et les manières de résoudre un problème soient différents de ceux auxquels tu es habitué.

Choisir le Cameroun a donc du sens si tu viens avec un projet suffisamment solide pour supporter le réel. Pas seulement le climat, la gastronomie, le coût apparent de la vie ou une opportunité professionnelle isolée. Le réel, ici, comprend les embouteillages, les réseaux, les négociations, l'humidité, les coupures, les contradictions administratives, les amitiés inattendues, les opportunités qu'aucun tableau Excel n'avait prévues et les problèmes

qu'aucun influenceur expatrié n'avait jugé photogéniques. C'est précisément ce que ce guide va traiter.

Ce qui peut réellement justifier une expatriation au Cameroun n'est pas une promesse de vie moins chère. C'est la possibilité de vivre au croisement de plusieurs logiques que l'Europe traite souvent séparément : un marché urbain moderne, une économie informelle gigantesque, des réseaux familiaux puissants, des administrations encore très physiques, une scène entrepreneuriale qui avance vite et des infrastructures qui avancent beaucoup moins vite. Si tu viens pour travailler, lancer une activité ou rejoindre une organisation, tu dois aimer les environnements où l'on peut passer le matin d'une réunion parfaitement structurée dans un siège de Douala à une négociation improvisée l'après-midi parce qu'un fournisseur ne fonctionne pas avec le même calendrier que ton tableur. Certaines personnes trouvent cela épuisant. D'autres y voient précisément l'espace où leur capacité d'adaptation devient une compétence et non un slogan LinkedIn.

Le Cameroun est aussi un pays où le territoire pèse directement sur le projet d'expatriation. Yaoundé attire naturellement les profils liés aux institutions, aux ambassades, aux ONG, à la coopération et aux fonctions administratives. Douala attire davantage les fonctions commerciales, logistiques, financières et industrielles. Mais cette division n'est pas étanche : tu peux vivre à Yaoundé et dépendre d'un siège à Douala, travailler à Douala tout en passant régulièrement par les ministères de Yaoundé, ou devoir circuler entre les deux pour une simple démarche professionnelle. Le trajet entre les deux villes devient alors une ligne invisible de ton budget et de ton agenda. Ce n'est pas la distance qui compte, c'est le temps réel, l'état de la route, les horaires, les intempéries et le niveau de fatigue que tu acceptes d'ajouter à ta semaine.

Le pays peut également avoir du sens pour des familles qui cherchent une vie urbaine francophone hors d'Europe tout en restant dans un environnement culturel très dense. Mais là encore, il faut regarder ce que cela signifie concrètement. Une famille qui scolarise ses enfants dans un établissement international, consulte principalement dans le privé, vit dans un quartier sécurisé, possède un véhicule et conserve des habitudes de consommation importées n'aura pas du tout le même budget qu'un couple sans enfant travaillant localement. L'écart peut devenir si important que deux expatriés vivant dans la même rue décrivent un coût de la vie totalement opposé. L'un te dira que le Cameroun est incroyablement abordable ; l'autre te montrera une facture scolaire qui vient de dévorer le bénéfice supposé de l'opération. Les deux peuvent avoir raison. Ils ne vivent simplement pas dans la même économie.

Il faut enfin accepter que le pays ne te donnera pas une expérience uniforme. Le Cameroun a la mauvaise habitude de ne pas se comporter comme un produit standardisé. Le climat change, les langues dominantes changent, les rapports sociaux changent, les infrastructures changent, les risques changent. Si tu prends tes repères uniquement à Bastos

ou Bonapriso, tu connaîtras un morceau très spécifique du pays, souvent plus sécurisé, plus cher et plus internationalisé que le reste. Ce n'est pas illégitime. C'est simplement insuffisant pour prétendre comprendre l'ensemble. Le bon expatrié n'est pas celui qui collectionne les kilomètres ; c'est celui qui sait exactement jusqu'où va son expérience et où commence son ignorance.

Si ton projet ne fonctionne que lorsque tout se déroule comme prévu, il ne fonctionne pas encore. Avant de t'installer, imagine une semaine avec une coupure d'électricité, une connexion Internet instable, un rendez-vous administratif déplacé, une pluie qui bloque un trajet et un transfert bancaire qui prend plus de temps que prévu. Si ton travail, ton logement ou ta santé deviennent immédiatement ingérables, tu n'as pas un plan d'expatriation, tu as une présentation PowerPoint. Le Cameroun peut être confortable, stimulant et riche en opportunités, mais il récompense davantage les systèmes robustes que l'optimisme.

TEST DE DÉCISION avant de parler d'un « bon pays », écris le motif qui justifie ton installation, le revenu prévu, la ville, la composition du foyer et les trois services auxquels tu ne peux pas renoncer. Si ces cinq éléments n'existent pas encore, le projet n'est pas mauvais ; il est encore insuffisamment défini. Distingue ce qui t'attire du Cameroun de ce qui te pousse à quitter ton pays actuel : les deux listes peuvent se ressembler sans conduire aux mêmes choix.

Un séjour de reconnaissance ne devrait pas ressembler à des vacances de confirmation. Prévois des rendez-vous ordinaires, pas uniquement des visites séduisantes : un bail à lire, un commerce à tester, une clinique à localiser, deux trajets aux heures chargées, une connexion Internet à mesurer depuis le logement et un entretien avec une personne travaillant déjà dans ton secteur. La bonne information est parfois celle qui détruit une hypothèse agréable. Il vaut mieux la recevoir avant de déménager.

1.2 À quoi s'attendre concrètement

Les premières semaines au Cameroun sont rarement difficiles pour la raison que tu avais prévue. Tu peux avoir préparé ton visa, réservé ton logement temporaire et enregistré cinquante adresses dans ton téléphone, puis perdre une matinée entière parce que la personne qui devait t'ouvrir une porte n'est pas là, qu'un paiement par carte ne passe pas ou qu'un trajet de neuf kilomètres dure une heure et demie. Le pays ne te demande pas seulement d'avoir des documents. Il te demande d'apprendre rapidement à travailler avec l'imprévu sans transformer chaque contretemps en crise diplomatique personnelle.

La bonne méthode consiste à organiser ton installation par couches plutôt qu'à vouloir tout régler en quarante-huit heures. Dans les tout premiers jours, les priorités sont simples :

disposer d'un hébergement fiable, d'un téléphone fonctionnel, d'une connexion de secours, de moyens de paiement diversifiés, d'eau potable, d'un mode de transport sûr et de copies accessibles de tous tes documents. Le compte bancaire, le logement définitif, les formalités de résidence, l'école ou l'entreprise viennent ensuite selon ton profil. Beaucoup d'expatriés font l'inverse : ils visitent dix appartements le deuxième jour alors qu'ils n'ont pas encore testé le trajet jusqu'à leur futur lieu de travail. Ils découvrent ensuite que leur magnifique logement se situe à quarante-cinq minutes de tout lorsqu'il ne pleut pas et beaucoup plus quand la ville se bloque.

Les prix ne sont utiles qu'avec leur date. À Yaoundé ou à Douala, note pour chaque dépense importante ce qui était inclus, les conditions de paiement et la date du devis. Deux loyers identiques peuvent cacher des différences de sécurité, d'eau, de transport ou de facturation. Ce carnet de prix devient plus fiable qu'un ancien témoignage repris en boucle dans un groupe d'expatriés.

Les démarches administratives doivent être abordées avec la même logique. Certaines sont désormais numérisées, notamment l'e-visa et plusieurs procédures fiscales, mais le présentiel reste important. Prépare-toi à produire des copies, photos, preuves d'adresse, attestations et justificatifs qui peuvent être demandés à plusieurs reprises. Le réflexe utile n'est pas de protester qu'un document a déjà été fourni à un autre service. Le réflexe utile est d'en avoir trois copies papier et une version numérique immédiatement accessible. La bureaucratie adore la répétition. Elle ne s'en lasse jamais, contrairement à toi.

ASTUCE DE SURVIE constitue dès ton arrivée un dossier permanent, physique et numérique. Il doit contenir ton passeport, ton visa, ton acte de naissance si nécessaire, tes certificats d'état civil, ton contrat de travail ou tes justificatifs de ressources, ton bail ou attestation d'hébergement, tes photos d'identité, tes attestations d'assurance, ton carnet de vaccination et les reçus de chaque démarche importante. Ajoute une note avec les numéros de dossier, dates de dépôt et noms des guichets. Quand une administration te demandera six semaines plus tard un document que tu ne pensais jamais revoir, tu éviteras de fouiller une messagerie à 8 % de batterie dans une salle d'attente.

L'argent demande lui aussi une période d'adaptation. Le Cameroun est un pays où le cash reste important, mais les paiements mobiles occupent une place centrale dans la vie quotidienne. Orange Money et MTN Mobile Money servent à transférer de l'argent, payer de nombreux services, régler des achats et dépanner quelqu'un à distance. Cette souplesse est extrêmement pratique, mais elle crée aussi un terrain idéal pour les erreurs et les arnaques. Vérifie toujours le nom du bénéficiaire avant de confirmer un transfert et ne te fie jamais à un message te demandant de renvoyer une somme prétendument envoyée par erreur sans contrôler ton solde réel.

Ton premier budget doit être plus pessimiste que celui que tu avais calculé depuis ton canapé. Il faut ajouter les dépenses d'installation que les comparateurs de coût de la vie oublient presque systématiquement : nuits supplémentaires en logement temporaire, avances de loyer, éventuelle commission d'intermédiaire, caution, transport, achat d'un routeur ou d'une seconde carte SIM, équipements contre les coupures, moustiquaires, petit électroménager, frais scolaires, consultations médicales, démarches administratives, mobilier et imprévus. Selon le logement, un propriétaire peut demander plusieurs mois de loyer payés à l'avance. Même lorsque la mensualité paraît raisonnable, la sortie de trésorerie initiale peut donc être très lourde.

Le système de santé impose aussi de comprendre immédiatement où tu veux être soigné. Tu peux utiliser le secteur public dans certaines situations, mais beaucoup d'expatriés et de Camerounais disposant de moyens privilégient des établissements privés ou confessionnels pour une partie de leurs soins. Le problème n'est pas seulement le prix. Il faut savoir quel établissement accepte ton assurance, si un dépôt est demandé avant certains soins, quels médicaments sont disponibles et comment fonctionne une éventuelle évacuation médicale. Ces questions sont très ennuyeuses jusqu'au jour où elles deviennent urgentes. À ce moment-là, elles deviennent soudain fascinantes, mais dans de mauvaises conditions.

L'intégration sociale peut commencer vite. Tu seras probablement présenté à des voisins, collègues, chauffeurs, commerçants, amis d'amis et personnes dont tu oublieras le prénom avant la fin de la journée. Ne confonds toutefois pas rapidité de contact et profondeur de relation. La sociabilité peut être immédiate alors que la confiance se construit plus lentement. Les personnes qui t'entourent observent aussi comment tu te comportes : est-ce que tu salues, est-ce que tu respectes les personnes perçues comme moins puissantes, est-ce que tu paies ce que tu dois, est-ce que tu promets beaucoup, est-ce que tu changes d'attitude selon le statut de ton interlocuteur ? Ton intégration se joue souvent dans ces détails davantage que dans ta connaissance théorique des coutumes.

RÈGLE TACITE au Cameroun, comme dans beaucoup de sociétés où le réseau compte, ton comportement avec une personne ne reste pas toujours entre toi et elle. Un gardien connaît un chauffeur, qui connaît un propriétaire, qui connaît un collègue. Une réputation de personne correcte peut t'ouvrir des portes. Une réputation de mauvais payeur, de personne méprisante ou de client qui crée un conflit à chaque difficulté peut circuler tout aussi vite. Ce n'est pas une conspiration sociale. C'est simplement ce qui se produit lorsque les réseaux personnels remplacent partiellement les systèmes formels de réputation.

Le choc culturel n'est pas forcément spectaculaire. Il peut prendre la forme d'une fatigue diffuse : devoir confirmer un rendez-vous trois fois, négocier un prix que tu pensais fixe, relancer une personne, comprendre qu'un « demain » n'a pas toujours la précision chronologique que tu lui attribues, ou accepter qu'un problème soit réglé par relation

plutôt que par procédure. Au début, tu peux trouver cela amusant. Après trois mois, beaucoup deviennent irritables. C'est à ce moment-là que certains expatriés commencent à prononcer la phrase « ici, rien ne fonctionne », généralement après avoir eux-mêmes oublié que des millions de personnes y organisent leur vie chaque jour.

Le bon réflexe n'est ni de tout excuser ni de tout condamner. Certaines lenteurs sont structurelles, certaines pratiques sont inefficaces, certaines demandes sont abusives et certaines formes de corruption doivent être refusées. Mais tu dois apprendre à différencier une règle réelle, une habitude, une négociation et une tentative de te faire payer davantage parce que tu sembles nouveau. Tant que tu ne sais pas dans quelle catégorie se situe le problème, évite de réagir trop vite.

Pour chaque démarche importante, demande d'abord le processus officiel à une source officielle ou à un professionnel identifiable. Ensuite seulement, compare avec ce que te disent les gens sur place. Si cinq personnes t'expliquent cinq procédures différentes, ne choisis pas celle qui te plaît le plus. Retourne au texte, au guichet compétent ou à un professionnel. L'improvisation administrative fonctionne merveilleusement jusqu'à ce qu'un document doive être renouvelé, contrôlé ou produit devant un juge.

Le logement révèle particulièrement bien cette différence entre théorie et pratique. Tu peux trouver des appartements très confortables, mais la qualité d'un logement ne se juge pas seulement à la peinture, aux meubles ou à la présence d'une climatisation. Vérifie l'eau, la pression, les réservoirs, l'électricité, les solutions de secours, la couverture téléphonique, le drainage, la présence de moustiquaires, l'accès en cas de forte pluie, le niveau sonore et la sécurité. À Douala, un appartement parfait pendant une visite en saison sèche peut devenir beaucoup moins charmant quand la rue commence à ressembler à un affluent. À Yaoundé, une belle maison sur une colline peut signifier accès compliqué et trajet interminable.

Le rythme d'installation dépend aussi énormément de ton statut. Un salarié détaché dont l'employeur fournit logement, chauffeur, assurance et accompagnement administratif vit une expatriation très différente de celle d'un entrepreneur arrivant seul. Une famille avec deux enfants scolarisés n'a pas les mêmes contraintes qu'un célibataire télétravailleur. Un retraité doit penser santé, assurance, fiscalité et succession avant coworking et soirées. Ce guide ne te donnera donc pas une seule version de l'installation. Il te donnera les mécanismes pour construire la tienne sans oublier les lignes budgétaires et les contraintes qui apparaissent après les photos d'arrivée.

Enfin, attends-toi à devoir réviser ton projet. Le quartier que tu avais choisi peut ne pas te convenir. Le travail peut demander plus de déplacements que prévu. Tu peux découvrir que tu préfères Yaoundé à Douala ou l'inverse. Ton budget peut être trop optimiste. Ton enfant peut mal supporter une école que tout le monde recommandait. Rien de cela ne signifie que

l'expatriation est ratée. Le véritable échec serait de maintenir une mauvaise décision pendant deux ans simplement parce que tu avais annoncé à tout le monde qu'elle était parfaite.

Les premières semaines sont rarement difficiles pour les raisons que tu imaginais. Tu te seras peut-être préparé au climat, à la nourriture ou au décalage culturel, puis tu découvriras que ce qui te fatigue réellement est l'accumulation de décisions minuscules : quelle carte SIM fonctionne le mieux dans ton quartier, quel taxi prendre, comment obtenir une facture, quel billet garder, à quel moment relancer un propriétaire sans transformer la conversation en duel, où trouver un médicament précis, quel guichet traite vraiment ton dossier. Chacune de ces choses est gérable. Ensemble, elles créent une charge mentale très particulière. La meilleure protection consiste à réduire volontairement le nombre de décisions urgentes. Un logement temporaire correct, de l'argent accessible sur deux canaux et quelques contacts fiables valent souvent davantage qu'un programme d'installation chronométré à la journée près.

Tu vas aussi rencontrer une différence fondamentale entre délai annoncé et délai vécu. Cela ne signifie pas que tous les services sont systématiquement en retard. Cela signifie que le temps administratif dépend parfois d'une pièce manquante, d'une signature absente, d'un système indisponible ou simplement d'un enchaînement de bureaux que tu n'avais pas identifié. Pour une démarche importante, ne travaille jamais à la date limite. Si ton visa, ton contrat, ton titre, ton inscription scolaire ou ton renouvellement doit être prêt dans trois semaines, commencer dans trois semaines est une manière assez créative de tester ton système nerveux. Anticipe, demande quels documents peuvent expirer pendant la procédure et garde une marge suffisante pour recommencer une étape.

La circulation sociale demande la même prudence. Tu rencontreras très vite des personnes qui veulent t'aider, te conseiller, t'introduire ou te « faciliter » une démarche. Beaucoup seront sincères et utiles. Certaines auront simplement identifié que le nouvel arrivant est une petite économie ambulante qui ne connaît encore ni les prix, ni les rôles, ni les limites. Ne deviens pas méfiant de tout le monde. Deviens précis. Demande qui fait quoi, combien cela coûte, quel résultat est attendu et ce qui se passe si cela échoue. Une relation claire protège souvent mieux la relation elle-même qu'une confiance vague suivie d'une déception.

Vouloir tout résoudre la première semaine. Tu n'as pas besoin d'acheter immédiatement une voiture, de signer un bail de douze mois, d'engager trois prestataires et de choisir l'école définitive des enfants avant d'avoir compris la ville. Le Cameroun te poussera parfois à agir vite parce que certaines opportunités semblent fugaces. Résiste au faux sentiment d'urgence lorsqu'il s'agit de décisions coûteuses. Louer temporairement, tester plusieurs trajets, utiliser un chauffeur ponctuel ou conserver deux options Internet pendant un mois peut sembler inefficace. C'est pourtant souvent moins cher que corriger une décision prise trop tôt.

Le rythme d'intégration est lui aussi trompeur. Il est possible d'avoir très vite une vie sociale intense, d'être invité, accueilli, ajouté à plusieurs groupes WhatsApp et de connaître beaucoup de monde. Cela ne signifie pas encore que tu as construit un réseau solide. Les relations utiles en cas de problème se révèlent avec le temps : le médecin qui répond réellement, le voisin qui t'appelle lorsqu'il remarque quelque chose, le collègue qui te dit qu'une procédure a changé avant que tu perdes une journée, le prestataire qui vient réparer sans inventer une urgence tarifaire. L'intégration durable n'est pas une quantité de contacts. C'est la qualité de quelques liens.

Méthode des trente premiers jours : le premier bloc consiste à sécuriser un hébergement et les communications ; le deuxième à éprouver les trajets, les moyens de paiement et les soins ; le troisième à vérifier les documents de séjour et les engagements financiers ; le quatrième à comparer deux solutions durables. Il ne s'agit pas d'un calendrier universel, mais d'un ordre de dépendances. Acheter une voiture avant de connaître le quartier, c'est résoudre coûteusement un problème dont tu ignores encore la forme.

1.3 Aperçu culturel rapide

Parler de « culture camerounaise » au singulier est pratique pour écrire une brochure et assez mauvais pour comprendre le pays. Le Cameroun réunit des histoires, langues, religions, structures familiales et identités régionales très différentes. Le français et l'anglais sont les deux langues officielles, mais ils ne suffisent pas à raconter la réalité linguistique. Des dizaines de langues sont utilisées quotidiennement, le pidgin English joue un rôle important dans plusieurs zones et le camfranglais s'est installé dans les usages urbains. Tu peux donc comprendre chaque mot d'une conversation en français et manquer malgré tout la moitié du message social.

La première chose à comprendre est l'importance de la relation. Dans beaucoup de situations, on ne sépare pas aussi radicalement qu'en Europe la personne, sa famille, son réseau et sa fonction professionnelle. Avant de parler d'un dossier, on peut parler de santé, de famille, du trajet, de la journée. Ce temps relationnel n'est pas nécessairement une perte de temps. Il sert aussi à situer l'autre, établir la confiance et donner une forme humaine à l'échange. Arriver avec une efficacité froide, poser trois questions, exiger une réponse immédiate puis repartir peut être techniquement irréprochable et socialement désastreux.

Cela ne signifie pas que tous les Camerounais sont expansifs, communautaires ou obsédés par la famille. Le pays compte des urbains très individualistes, des familles éloignées, des milieux professionnels internationaux et des personnes qui n'ont aucune envie de jouer le rôle de guide culturel pour l'étranger de service. Mais la famille élargie conserve souvent un poids économique et symbolique plus fort que dans une grande partie de l'Europe occidentale. Un revenu peut soutenir plusieurs personnes. Une réussite professionnelle peut

créer des obligations. Un mariage peut lier deux familles bien davantage que deux individus. Pour un couple interculturel, ignorer cette dimension est une excellente manière de créer des conflits que chacun interprétera ensuite comme une preuve que « l'autre culture » est impossible.

Le respect de l'âge et du statut compte également. Selon le milieu, un titre professionnel, universitaire, administratif ou traditionnel peut avoir une importance que tu trouveras excessive. Utiliser correctement le nom, le titre ou la formule de politesse est souvent moins risqué que de chercher immédiatement à créer une fausse proximité. Le tutoiement rapide, le prénom imposé ou l'humour familier ne sont pas universellement perçus comme des signes de simplicité sympathique. Ils peuvent aussi ressembler à une manière de réduire la distance sociale sans y avoir été invité.

Le rapport à l'autorité est lui-même contradictoire. Les titres sont respectés, les hiérarchies peuvent être fortes, mais les règles sont aussi fréquemment négociées, contournées ou adaptées. Ce paradoxe déroute les expatriés qui imaginent qu'une société hiérarchique obéit mécaniquement aux procédures. En réalité, la force de la hiérarchie et la souplesse des pratiques peuvent coexister. Tu peux rencontrer un système où il est important de savoir qui décide, tout en constatant que la manière d'obtenir une décision passe par des chemins moins formels que prévu.

Ne corrige pas publiquement quelqu'un que tu pourrais reprendre en privé, surtout si la personne occupe une position d'autorité devant son équipe ou sa famille. La question n'est pas de protéger des ego exotiques. C'est une règle de gestion de la face que l'on retrouve dans de nombreuses sociétés. Humilier quelqu'un en public peut transformer un problème simple en conflit durable. Si tu dois contester un point important, fais-le clairement, mais offre à ton interlocuteur une sortie qui ne l'oblige pas à perdre la face pour te donner raison.

La religion occupe une place visible sans produire une société religieusement uniforme. Christianismes de différentes traditions, islam et pratiques spirituelles locales coexistent avec de nombreuses formes de syncretisme et de religiosité privée. À Yaoundé ou Douala, les églises peuvent être des lieux de foi, mais aussi des espaces de sociabilité, d'entraide et de réseau. Dans certaines régions du Nord, l'islam structure davantage les rythmes sociaux et les normes de tenue ou de comportement. Ton comportement raisonnable consiste moins à mémoriser un code national qu'à observer le contexte.

Les cérémonies familiales sont un autre monde que tu rencontreras tôt ou tard. Mariages, deuils, funérailles, baptêmes, réunions familiales et événements communautaires peuvent mobiliser beaucoup de temps, d'argent et de personnes. Un collègue peut prendre très au sérieux une obligation familiale que ton propre système culturel traiterait comme secondaire. L'erreur serait de considérer ces contraintes comme du folklore ou comme une excuse automatiquement suspecte. L'autre erreur serait de croire tout récit précisément

parce qu'il invoque la famille. La lucidité consiste à reconnaître la valeur sociale de ces obligations tout en conservant des règles professionnelles claires.

Le rapport à l'argent mérite une attention particulière. Il peut être plus visible qu'en France, tout en restant entouré de codes. Le statut social, les vêtements, la voiture, le logement ou la capacité à soutenir sa famille peuvent avoir une valeur symbolique forte. Un étranger européen est souvent supposé plus riche qu'il ne l'est réellement. Cela peut produire des prix plus élevés, des demandes d'aide ou une attente de générosité. Se vexer personnellement à chaque sollicitation est épuisant. Accepter chaque sollicitation est financièrement suicidaire. Tu dois apprendre à dire non sans transformer le refus en leçon de morale.

ASTUCE DE SURVIE définis très tôt tes règles d'aide et d'argent. Tu peux décider que tu ne prêtes jamais de somme que tu ne pourrais pas perdre, que tu ne finances pas les urgences d'une personne rencontrée la veille, que tu aides certains proches dans des limites fixes, ou que tu préfères payer directement une dépense plutôt que remettre du cash. Ces règles t'évitent de négocier avec ta culpabilité chaque fois qu'une histoire difficile arrive dans ton téléphone.

L'humour peut créer des liens très vite, mais il est piégé par les différences de contexte. L'ironie française, le sarcasme sec ou les plaisanteries sur la religion, l'ethnicité, la politique et le pouvoir ne voyagent pas toujours bien. À l'inverse, tu peux être surpris par une taquinerie très directe sur ton apparence, ton poids, ton accent ou ton célibat. Toutes les plaisanteries ne sont pas acceptables, mais toutes ne sont pas non plus des agressions. Avant de réagir, observe qui plaisante avec qui, dans quelle relation et avec quel niveau de réciprocité.

Les différences entre générations sont fortes. Les jeunes urbains connectés à TikTok, Netflix, la musique nigériane, française, américaine et camerounaise peuvent sembler partager des références mondiales. Cela ne signifie pas qu'ils partagent exactement les mêmes normes familiales, sexuelles ou politiques que des Européens du même âge. La modernité technologique n'abolit pas les attentes sociales. Une personne peut vivre sur Instagram et rester très attachée au mariage, à la religion, au respect parental ou à des rôles de genre classiques.

La question LGBT+ demande une vigilance particulière. Le Cameroun maintient un cadre pénal répressif à l'égard des relations entre personnes de même sexe et les risques de stigmatisation, de dénonciation, d'arrestation ou de violence ne peuvent pas être traités comme une simple différence culturelle. Si tu es concerné, la stratégie de visibilité qui fonctionne dans ton pays d'origine peut devenir dangereuse. Les chapitres sur la famille, les discriminations et la sécurité approfondissent ces dimensions. Ici, retiens seulement ceci : ce sujet ne se gère pas avec des généralités rassurantes.

Les rapports de genre sont eux aussi très variables. Tu rencontreras des femmes dirigeantes, entrepreneures, cadres et responsables politiques, tout en évoluant dans un environnement où le sexisme, les attentes domestiques et la sexualisation peuvent rester forts. Une femme étrangère peut bénéficier de privilèges liés à sa nationalité ou à son statut tout en faisant face à des comportements sexistes spécifiques. Un homme étranger peut, de son côté, être confronté à des attentes concernant l'argent, la virilité ou la disponibilité sentimentale. Les relations interculturelles ne sont pas plus authentiques parce qu'elles sont compliquées. Elles sont simplement humaines avec davantage de couches à décoder.

Arriver avec une grille unique du type « les Camerounais sont chaleureux », « les Africains vivent en communauté » ou « ici la famille passe avant tout ». Même lorsqu'une phrase contient une part de vérité statistique ou culturelle, elle devient rapidement fausse lorsqu'elle sert à prédire le comportement d'une personne. Tu ne t'intègres pas à une moyenne nationale. Tu construis des relations avec des individus situés dans des milieux précis.

La différence ville-campagne est enfin majeure. Yaoundé et Douala permettent une forme d'anonymat, une diversité de styles de vie et un accès aux services que tu ne retrouveras pas partout. Dans des villes plus petites ou des zones rurales, ton statut d'étranger peut être beaucoup plus visible. Les règles de sociabilité, la relation aux autorités traditionnelles, la religion et les attentes communautaires peuvent prendre davantage de place. Ce qui passe inaperçu à Douala peut être remarqué ailleurs. L'idée n'est pas de marcher sur des œufs. L'idée est de comprendre que tu changes de contexte au lieu de supposer que le Cameroun entier fonctionne comme ton quartier.

Les portes d'entrée les plus efficaces vers la culture sont souvent simples : manger dans des lieux fréquentés par les habitants, suivre le football sans prétendre soudain maîtriser chaque club, écouter les radios locales, comprendre quelques expressions, assister à un événement sur invitation, discuter avec des collègues sans transformer chaque conversation en enquête ethnographique. L'intégration n'est pas un stage intensif où tu dois prouver que tu as compris le pays. C'est une accumulation de relations, de maladroites corrigées et de repères qui deviennent progressivement naturels.

Le Cameroun oblige à renoncer rapidement au mot « culture » au singulier. Tu peux passer d'un milieu où le français domine à un environnement anglophone, d'une famille très religieuse à un cercle urbain beaucoup plus sécularisé, d'une entreprise organisée selon une hiérarchie stricte à une équipe jeune où tout passe par WhatsApp et des décisions informelles. Les identités régionales, linguistiques, familiales et professionnelles se superposent. Si tu cherches une règle générale sur « les Camerounais », tu vas surtout produire des erreurs avec beaucoup d'assurance. Observe d'abord le milieu dans lequel tu entres : qui parle en premier, qui tranche, comment le désaccord est formulé, ce qui se dit publiquement et ce qui se règle en privé.

Le respect hiérarchique est un bon exemple. Dans certains contextes professionnels ou familiaux, l'âge, le titre, la fonction et le statut comptent énormément. Cela ne veut pas dire que toute décision descend verticalement d'une figure d'autorité caricaturale. Cela veut dire que contredire quelqu'un brutalement devant les autres peut créer un problème plus important que le désaccord initial. Tu peux être direct sur le fond sans être humiliant sur la forme. Le Français qui « dit les choses franchement » oublie parfois que la franchise n'est pas une vertu universelle lorsque sa méthode consiste surtout à embarrasser l'autre en public.

La famille élargie est une autre différence qui change très concrètement la vie quotidienne. Dans beaucoup de familles, la solidarité financière et matérielle ne s'arrête pas au couple et aux enfants. Parents, frères, sœurs, cousins ou proches peuvent être intégrés dans des obligations de soutien. Si tu formes un couple interculturel, parle d'argent tôt, avant que les attentes ne se transforment en accusation morale. Qui aide qui ? Dans quelles limites ? Que se passe-t-il en cas de maladie d'un parent ? Qui finance un événement familial ? Ce ne sont pas des détails folkloriques. Ce sont des sujets de couple aussi sérieux que le logement ou l'éducation des enfants.

Le rapport à la sociabilité peut être très chaleureux sans être immédiatement intime. Les invitations, conversations, plaisanteries et marques d'attention peuvent arriver vite. Ne confonds pas cela avec une obligation de raconter ta vie ou de prêter de l'argent à chaque nouvelle connaissance. Apprends à dire non sans mépris, à rester disponible sans devenir exploitable et à accepter qu'une relation se construise parfois à travers des services réciproques que ton logiciel social n'avait pas prévus. L'individualisme occidental adore croire que l'indépendance totale est un signe de maturité ; dans beaucoup d'environnements camerounais, savoir compter sur les autres et être compté parmi ceux sur qui l'on peut compter possède une valeur sociale beaucoup plus forte.

Apprends à reconnaître la différence entre curiosité et intrusion sans projeter automatiquement tes propres limites. Des questions sur ta famille, ton mariage, tes enfants ou ton travail peuvent arriver plus tôt que tu ne l'attends. Tu peux répondre brièvement, détourner avec humour ou poser tes propres limites. Inutile d'y voir immédiatement une violation de la vie privée. Mais ne te force pas non plus à répondre parce qu'un guide culturel t'aurait ordonné d'être « ouvert ». L'intégration fonctionne mieux lorsque tu comprends les codes sans renoncer à tes frontières.

Un principe de prudence culturelle mérite d'être formulé sans diplomatie décorative : personne ne représente à lui seul « les Camerounais ». Lorsqu'un comportement te surprend, note le contexte, l'âge, la profession, la relation entre les interlocuteurs et l'intérêt en jeu. Cherche ensuite un deuxième exemple contradictoire. Cette petite discipline évite de transformer trois expériences personnelles en théorie nationale, exercice auquel l'humanité consacre déjà suffisamment de temps.

1.4 Environnement politique et libertés

S'installer au Cameroun sans comprendre un minimum son environnement politique revient à conduire de nuit sans phares en expliquant que tu ne t'intéresses pas à la route. Tu n'as pas besoin de devenir spécialiste des institutions, mais tu dois savoir dans quel type d'État tu vis, quels sujets sont sensibles et quelles libertés peuvent fonctionner différemment de celles auxquelles tu es habitué. Cela concerne directement ta sécurité, ton activité professionnelle, tes publications en ligne et ta manière de participer à la vie publique.

Le Cameroun est une république présidentielle où le pouvoir exécutif occupe une place centrale. Yaoundé concentre l'administration nationale, les ministères, les grandes institutions et la plupart des représentations diplomatiques. Pour un expatrié, cette centralisation a une conséquence très concrète : de nombreuses décisions importantes, autorisations ou démarches spécialisées finissent par ramener vers la capitale, même lorsque ton activité quotidienne se situe à Douala ou ailleurs.

Le contexte politique ne doit pas être présenté comme un décor stable. L'élection présidentielle de 2025 et ses suites ont rappelé que les périodes électorales peuvent créer des tensions, des restrictions, des manifestations ou des perturbations économiques. En 2026, toute analyse politique destinée à un futur résident doit donc être datée. Le Cameroun de ton départ peut ne pas être exactement celui décrit six mois plus tôt. Sur ce sujet, les vieux articles copiés d'un guide à l'autre sont particulièrement dangereux.

La liberté d'expression existe dans un environnement où certains sujets politiques, sécuritaires et institutionnels peuvent exposer davantage qu'en Europe occidentale. Cela ne signifie pas que chaque critique du gouvernement conduit automatiquement à une arrestation, ce qui serait une caricature. Cela signifie que le rapport entre parole publique, autorités et sécurité doit être apprécié avec davantage de prudence, en particulier pour un étranger qui n'a ni la citoyenneté ni la légitimité politique locale pour se comporter comme s'il était en campagne.

Vivre dans un pays ne te donne pas automatiquement un mandat pour intervenir publiquement dans ses conflits politiques. Tu peux t'informer, discuter, écouter et avoir des opinions. Mais rejoindre une manifestation, publier des accusations nominatives, filmer une opération de sécurité ou se présenter comme porte-parole d'une cause locale peut avoir des conséquences administratives et sécuritaires réelles. L'étranger convaincu que son passeport lui sert de bouclier découvre parfois que l'ambassade n'est pas un bouton « annuler » pour mauvaises décisions.

La presse camerounaise est diverse, avec médias publics, privés, radios, télévision, presse écrite et médias en ligne. Mais diversité ne signifie pas absence de pression. Les journalistes et médias peuvent faire face à des contraintes judiciaires, politiques ou économiques, et

l'autocensure existe sur certains sujets. Pour toi, la conséquence est double. D'abord, il faut croiser les sources lorsque tu t'informes. Ensuite, ne prends pas pour argent comptant l'idée inverse selon laquelle tout média critique serait nécessairement indépendant ou exact. La polarisation produit de la propagande dans plusieurs directions.

Les réseaux sociaux jouent un rôle croissant dans la diffusion de l'information, des rumeurs et des mobilisations. WhatsApp, Facebook, TikTok, X et d'autres plateformes peuvent faire circuler en quelques heures une vidéo sortie de son contexte, une alerte vraie, une fausse fermeture de route ou une accusation politique invérifiable. Dans une période tendue, cette vitesse peut devenir un problème de sécurité. Avant de modifier un déplacement ou d'alerter toute ta famille parce qu'un message vocal affirme que « la ville est bloquée », cherche une confirmation indépendante.

Crée une petite hiérarchie de sources. En cas d'alerte, commence par les autorités compétentes, les conseils consulaires, les médias reconnus et les contacts professionnels fiables. Utilise les groupes WhatsApp comme capteurs, pas comme tribunaux de vérité. Ils sont excellents pour apprendre qu'un axe est peut-être bloqué ; ils sont beaucoup moins bons pour expliquer pourquoi.

La justice mérite également d'être comprise sans deux caricatures opposées. La première serait de dire qu'elle ne fonctionne pas. La seconde serait de supposer qu'un droit écrit suffit à garantir un recours rapide et prévisible. Comme dans de nombreux pays, l'accès réel dépend du type d'affaire, de la juridiction, de la qualité du dossier, du temps disponible et des moyens financiers. Les questions foncières, commerciales, familiales ou de travail peuvent devenir longues. Pour un expatrié, la meilleure protection consiste souvent à prévenir le litige avec des contrats écrits, des preuves de paiement et des vérifications en amont.

La corruption constitue un sujet récurrent et sensible. Elle existe, elle est documentée et elle peut affecter les démarches administratives, douanières, foncières ou commerciales. Mais la raconter comme si chaque fonctionnaire attendait un billet est à la fois faux et paresseux. Ce qui t'intéresse n'est pas la réputation globale. C'est de savoir comment sécuriser ta propre démarche : demander le tarif officiel, payer via les canaux prévus, obtenir un reçu, conserver les références, vérifier le nom de l'intermédiaire et refuser les paiements dont personne ne veut laisser de trace.

À ÉVITER utiliser toi-même la corruption comme raccourci puis te plaindre ensuite que le système est corrompu. Les paiements informels peuvent sembler pratiques lorsqu'ils accélèrent une procédure. Ils deviennent beaucoup moins amusants lorsqu'ils créent une attente pour chaque étape suivante, qu'un autre agent conteste le résultat ou que le document obtenu ne résiste pas à un contrôle. L'efficacité de dix minutes peut produire six mois de problèmes.

Le statut d'étranger ne t'isole pas de ces dynamiques, mais il modifie la manière dont tu es perçu. Tu peux être considéré comme une personne ayant des moyens, des connexions ou une capacité à saisir une ambassade. Cela peut te protéger dans certaines situations et t'exposer dans d'autres. L'erreur consiste à jouer de ce statut comme d'une menace. Dire « je vais appeler mon ambassade » à la première contrariété administrative ne te rend pas puissant. Cela te classe surtout parmi les gens avec lesquels personne n'a envie de coopérer.

Les institutions locales et les collectivités territoriales comptent également dans la vie quotidienne. Le maire, les services municipaux, les autorités administratives territoriales et parfois les autorités traditionnelles peuvent jouer un rôle concret dans certaines zones. Leur importance varie selon le sujet. Un expatrié qui ne connaît que les ministères peut découvrir que le problème très pratique qui l'occupe dépend en réalité d'une mairie, d'un service local ou d'un chef de quartier.

La vie privée numérique mérite enfin une prudence croissante. Tu dois partir du principe que tout ce que tu publies publiquement peut être lu hors du cercle auquel tu pensais t'adresser. Évite de diffuser ton adresse, les habitudes de tes enfants, tes déplacements, les photos de sites sensibles ou des commentaires politiques impulsifs. Les risques ne viennent pas seulement de l'État : arnaqueurs, cambrioleurs, employeurs, voisins et partenaires commerciaux savent aussi lire Internet. Le meilleur VPN du monde ne corrige pas un message que tu as publié volontairement avec ton nom et ta localisation.

Tu n'as pas besoin de vivre dans la peur ou de pratiquer l'autocensure permanente. Tu dois simplement comprendre que le niveau de prudence approprié n'est pas identique partout. Dans la plupart des situations quotidiennes à Yaoundé et Douala, une vie normale est parfaitement possible. Mais certains sujets, certaines périodes et certaines zones appellent une retenue plus grande. Le pays ne devient pas moins intéressant parce que tu reconnais ses limites politiques. Il devient seulement plus réel.

Vivre au Cameroun signifie vivre dans un système politique et institutionnel qu'il faut comprendre sans transformer chaque dîner en séminaire de sciences politiques. Le premier réflexe doit être la distinction entre ce que tu peux analyser, ce que tu peux publier et ce dans quoi tu peux t'impliquer. Un étranger n'a pas la même marge d'erreur qu'un citoyen local lorsqu'un sujet devient politiquement sensible. Tu peux parfaitement t'informer, lire plusieurs médias, écouter des points de vue opposés et comprendre les frustrations du pays. Ce qui est imprudent, c'est d'imaginer que ton statut d'étranger te place au-dessus des conséquences parce que tu « ne fais que donner ton opinion ».

La presse et les réseaux sociaux permettent d'accéder à une pluralité de voix, mais il faut apprendre à distinguer information, militantisme, rumeur et propagande. Les groupes WhatsApp sont particulièrement efficaces pour diffuser une nouvelle avant que quiconque ait eu la délicatesse de vérifier qu'elle soit vraie. Lors d'un événement politique, d'une

manifestation ou d'un incident sécuritaire, ralentis avant de partager. Vérifie la date, le lieu, la source et le contexte. Une vidéo ancienne recirculant comme si elle datait du matin peut suffire à créer une panique inutile. L'information rapide est utile ; l'information fausse est simplement rapide.

Dans la vie administrative, le pouvoir politique se manifeste moins par de grandes déclarations que par la centralité de certaines institutions et par le poids de Yaoundé. Pour un entrepreneur ou une organisation, connaître la compétence exacte d'un ministère, d'une direction ou d'un service évite de dépendre d'un intermédiaire qui prétend avoir « ses entrées ». Les relations peuvent accélérer la compréhension d'un dossier. Elles ne remplacent pas la base juridique, les pièces, les autorisations ou les preuves. Plus ton projet touche au foncier, à l'importation, aux licences ou à un secteur réglementé, moins tu dois tolérer le flou.

RÈGLE TACITE ne cherche pas à devenir plus camerounais que les Camerounais en matière politique. Certains expatriés finissent par adopter une cause locale avec une intensité qui surprend même ceux qui la défendent depuis vingt ans. D'autres deviennent au contraire cyniques sur tout, convaincus d'avoir compris le pays après six mois et deux conversations avec leur chauffeur. Les deux postures sont paresseuses. Tu peux développer une opinion, évidemment. Mais garde la discipline de distinguer ce que tu sais, ce que tu supposes et ce que tu répètes parce qu'une personne de confiance te l'a dit.

Photographier ou filmer une situation sensible simplement parce qu'elle semble intéressante. Police, militaires, checkpoints, manifestations, bâtiments officiels ou scène de tension ne sont pas des décors de reportage amateur. Si tu travailles réellement comme journaliste, chercheur ou professionnel ayant besoin de documenter, informe-toi sur les autorisations et les risques. Si tu ne travailles pas dans ce domaine, demande-toi ce que ton image va produire d'autre qu'une dose d'adrénaline et un contenu social media. Il existe des souvenirs qu'il est parfaitement acceptable de garder uniquement dans sa mémoire.

La première protection est documentaire : avant de prendre la parole publiquement sur une question politique sensible, vérifie les règles applicables aux étrangers, à l'activité associative, au reportage et à la collecte de données. Une liberté exercée dans ton pays de départ ne devient pas automatiquement une garantie locale. Pour un emploi dans le secteur des médias, de la recherche ou des ONG, fais préciser par l'organisation la responsabilité juridique et la conduite à tenir lors d'un contrôle.

1.5 Fractures internes et tensions

Le Cameroun n'est pas un bloc uniforme autour de deux grandes villes. Ses fractures internes ont des conséquences très concrètes sur la sécurité, les déplacements, l'économie, l'école, la langue et l'accès aux services. Un guide d'expatriation qui les relègue à une page intitulée « contexte » produit une vision fausse du pays. Certaines de ces fractures restent éloignées de ton quotidien si tu vis à Yaoundé ou Douala. Elles n'en cessent pas d'exister pour autant, et elles peuvent influencer ton activité professionnelle, tes voyages ou les personnes avec lesquelles tu travailles.

La crise anglophone est la fracture la plus visible. Les régions du Nord-Ouest et du Sud-Ouest sont majoritairement anglophones et connaissent depuis plusieurs années un conflit opposant forces gouvernementales et groupes séparatistes armés, sur fond de revendications politiques, institutionnelles et linguistiques. La situation a produit des morts, des enlèvements, des déplacements de population, des perturbations scolaires et des restrictions de circulation. En 2026, l'ensemble du Nord-Ouest reste considéré comme une zone à très haut risque par plusieurs autorités étrangères. Une partie du Sud-Ouest est également fortement déconseillée, avec des contraintes supplémentaires liées aux « journées villes mortes », aux couvre-feux et aux violences.

Ce contexte ne doit pas être réduit à une opposition simpliste entre anglophones et francophones. Les causes sont historiques, juridiques, éducatives et politiques. La marginalisation perçue du système anglophone, les tensions autour de l'administration, du droit et de l'enseignement ont progressivement alimenté une crise devenue armée. Pour toi, l'essentiel est de comprendre qu'une question linguistique peut être chargée politiquement. Plaisanter sur « les Anglos » ou expliquer à quelqu'un que le bilinguisme officiel prouve qu'il n'y a pas de problème est une excellente façon de montrer que tu n'as rien compris tout en croyant avoir résolu le sujet.

À l'Extrême-Nord, la fracture est d'une autre nature. La région reste exposée aux attaques et enlèvements liés aux groupes armés, notamment dans le contexte de Boko Haram et de ses ramifications. En 2026, le risque terroriste et le risque d'enlèvement conduisent plusieurs chancelleries à déconseiller formellement les déplacements dans toute la région. Pour un expatrié travaillant dans l'humanitaire, le développement, l'énergie ou l'agriculture, cela change entièrement la logique d'une mission. Un déplacement professionnel ne se décide pas à partir de Google Maps et d'un collègue affirmant que « la route est tranquille en ce moment ». Il demande une analyse sécuritaire actualisée et, selon les zones, des procédures d'escorte ou l'abandon du déplacement.

Les frontières orientales avec la République centrafricaine et septentrionales avec le Tchad présentent également des vulnérabilités liées à la circulation de groupes armés, de trafiquants et de populations déplacées. Certaines bandes frontalières sont considérées à

haut risque. Là encore, le piège serait de généraliser : Bertoua n'est pas toute la région Est, et la proximité d'une frontière ne produit pas le même niveau de risque partout. Ce sont les axes précis, les départements et les conditions du moment qu'il faut vérifier.

Les déplacements de population liés aux conflits ont aussi des effets socioéconomiques. Des centaines de milliers de personnes ont quitté les régions anglophones depuis le début de la crise, tandis que l'Est accueille de nombreux réfugiés centrafricains et que le Nord connaît également des mouvements de population. Cela pèse sur le logement, l'emploi, les services sociaux et les communautés d'accueil. Si ton travail touche à l'éducation, à la santé, à l'humanitaire ou au développement, ces dynamiques ne sont pas périphériques. Elles structurent une partie du terrain.

Les inégalités régionales constituent une fracture plus silencieuse mais omniprésente. L'accès à l'électricité, à l'eau, à un hôpital équipé, à une école de qualité, à une route praticable ou à une connexion stable varie fortement. Yaoundé et Douala concentrent services, emplois et infrastructures, mais même dans ces villes la qualité varie d'un quartier à l'autre. Quitter les grands centres peut signifier un coût de logement plus faible et une qualité de vie appréciable, mais aussi davantage de dépendance à la voiture, moins de soins spécialisés et moins d'options scolaires.

Cette concentration alimente l'urbanisation rapide. Les grandes villes absorbent des populations venues chercher emploi, études et services. La pression foncière augmente, les quartiers s'étendent, les embouteillages se densifient et les constructions progressent parfois plus vite que les infrastructures. Le problème n'est pas simplement esthétique. Il touche le drainage, les inondations, l'assainissement, l'accès des secours et la durée des trajets. Choisir un logement sans regarder ce qui se passe autour du bâtiment est une erreur. Une belle villa dans un quartier en croissance rapide peut perdre une partie de son attrait lorsque trois chantiers apparaissent et que la voie d'accès reste la même.

Le foncier constitue d'ailleurs une fracture entre droit écrit, coutumes et pratiques. Dans certaines zones, les droits coutumiers, les héritages familiaux, les ventes successives et les titres formels peuvent se superposer de manière conflictuelle. Pour un étranger, l'achat immobilier exige donc des vérifications beaucoup plus sérieuses qu'un simple contrat de vente. Un terrain peut être occupé, revendiqué ou vendu par une personne qui n'a pas la capacité juridique que tu lui prêtais. Le notaire, le titre foncier, le cadastre et les vérifications locales ne sont pas des formalités destinées à ralentir ton projet. Ils sont ce qui l'empêche de devenir un feuilleton judiciaire.

Les appartenances ethniques et régionales peuvent également jouer dans la politique, le recrutement, les solidarités et les perceptions sociales. Il serait grotesque de réduire chaque relation à l'ethnicité, mais tout aussi naïf de prétendre qu'elle n'existe pas. Certaines plaisanteries, réputations régionales et stéréotypes circulent largement. En tant qu'étranger,

évite de reprendre trop vite ces classifications parce qu'un collègue te les présente comme des vérités. Tu n'as pas besoin de devenir spécialiste des rivalités locales pour savoir qu'il est imprudent de choisir un camp dans une histoire que tu viens de découvrir.

La religion traverse également le territoire de manière inégale. Le Sud et une grande partie de l'Ouest et du Centre sont majoritairement chrétiens, tandis que l'islam occupe une place importante dans le Nord et l'Adamaoua, avec des réalités locales complexes. Les rapports entre communautés sont souvent ordinaires et pacifiques, mais les pratiques sociales, les vêtements, les horaires et les attentes peuvent varier. L'installation dans une ville septentrionale demande donc un ajustement différent de celle à Douala, sans qu'il soit nécessaire de tomber dans le cliché du « Nord conservateur » opposé à un « Sud moderne ».

Le passé colonial reste lui aussi présent dans les institutions, les langues et certaines perceptions. Le Cameroun a connu des administrations allemande, française et britannique, puis une construction nationale marquée par la réunification de territoires ayant développé des systèmes juridiques et scolaires différents. Ces héritages ne sont pas des sujets poussiéreux réservés aux historiens. Ils se retrouvent dans la crise anglophone, les débats sur l'identité nationale, la langue de l'école et le rapport à la France. Un expatrié français qui aborde ces questions avec condescendance peut rapidement devenir le personnage que tout le monde redoutait de voir arriver.

Expliquer la colonisation aux Camerounais à partir de trois podcasts écoutés avant le départ. Tu peux connaître l'histoire, reconnaître les responsabilités et discuter si le contexte s'y prête. Mais l'obsession de prouver que tu es « conscient » peut être aussi pénible que le déni. Écoute davantage que tu ne performs ta compréhension.

Le rapport à la France est justement ambivalent. La langue, les entreprises, les institutions, la coopération et les liens humains restent importants, mais les critiques de l'influence française, du franc CFA, des relations diplomatiques et de l'histoire sont également présentes. Être français peut t'ouvrir des réseaux et te placer dans une position familière ; cela peut aussi susciter des attentes ou des critiques qui ne te concernent pas personnellement mais auxquelles tu seras associé. Répondre systématiquement par la défense patriotique est inutile. S'excuser pour cent cinquante ans de politique étrangère à chaque dîner l'est tout autant.

Les tensions socioéconomiques constituent enfin un arrière-plan important. Une croissance de quelques pourcents ne signifie pas que la majorité des ménages ressent une amélioration. Le chômage, le sous-emploi, les prix alimentaires et les écarts de revenus alimentent frustration et précarité. L'inflation moyenne pouvait rester sous le seuil régional de 3 % sur douze mois en 2026 tout en repartant à la hausse sur certains mois et en frappant fortement les produits frais. Un expatrié qui annonce avec enthousiasme que « tout est

donné ici » devant des collègues payés localement ne commet pas seulement une maladresse. Il révèle qu'il convertit la société entière en euros sans voir ce que les prix représentent pour les revenus locaux.

Lorsque tu compares les prix, demande-toi toujours combien d'heures de travail ils représentent pour la personne qui vit du salaire local. Cette simple habitude évite une bonne partie des commentaires absurdes sur le coût de la vie et permet de mieux comprendre pourquoi certains sujets, du carburant aux produits alimentaires, deviennent politiquement sensibles.

Toutes ces fractures n'empêchent pas la vie quotidienne. Des millions de personnes travaillent, étudient, créent des entreprises, élèvent leurs enfants et organisent leurs projets au milieu de ces contradictions. Ton objectif n'est donc pas de regarder le Cameroun comme une carte de risques. Il est de savoir quelles fractures ont un effet sur ton propre projet. Si tu vis à Douala et travailles dans la finance, tes contraintes principales ne seront pas celles d'un ingénieur envoyé sur un chantier proche d'une frontière. Si tu installes ta famille à Yaoundé, la qualité d'une école et le temps de trajet pèseront probablement davantage sur ton quotidien que la situation dans l'Extrême-Nord. Mais ignorer les autres réalités parce qu'elles sont loin de ton quartier serait confondre confort personnel et compréhension du pays.

Le bon expatrié n'est pas celui qui connaît tout. C'est celui qui sait quand il ne sait pas, qui vérifie avant de se déplacer, qui ne transforme pas une expérience locale en vérité nationale et qui accepte que certaines parties du pays lui soient temporairement ou durablement inaccessibles. Cette modestie pratique protège mieux que beaucoup de certitudes.

La crise anglophone doit être comprise comme une réalité politique, sociale et sécuritaire, pas comme une note de bas de page destinée à expliquer pourquoi certaines zones sont déconseillées. Pour quelqu'un installé à Yaoundé ou Douala, elle peut sembler lointaine dans le quotidien. Ce serait une erreur d'en conclure qu'elle n'affecte pas le pays. Elle influence les discours politiques, les déplacements, certaines relations entre régions, les trajectoires familiales et la perception de l'État. Surtout, elle rappelle qu'un conseil valable dans la capitale ne peut pas être exporté mécaniquement vers le Nord-Ouest ou le Sud-Ouest. Le Cameroun ne possède pas une seule carte du risque.

Si ton travail te conduit vers une région sensible, ne décide jamais du déplacement à partir du témoignage d'une personne qui « connaît bien la route ». Les conditions peuvent changer vite et l'information locale elle-même peut être contradictoire. Croise les conseils officiels, les informations de ton organisation, les contacts locaux fiables et les conditions du jour. Si une route est déconseillée, le fait qu'un collègue l'ait empruntée la semaine précédente n'en fait pas une route sûre. L'habitude est un mauvais indicateur de

probabilité : les humains traversent quotidiennement des situations risquées jusqu'au jour où le risque décide de se matérialiser.

L'Extrême-Nord demande une logique comparable, avec des risques liés notamment au terrorisme, aux enlèvements et aux opérations de sécurité. Cela ne signifie pas que toute la vie y soit suspendue ou que les habitants vivent dans une peur permanente. Cela signifie qu'un expatrié de passage doit éviter la tentation de transformer la normalité apparente en garantie personnelle. Les populations locales développent des routines, des connaissances et des réflexes qu'un visiteur ne possède pas. Leur capacité à vivre dans un environnement complexe n'est pas une autorisation automatique pour toi.

Les fractures sont aussi économiques. L'accès à l'emploi, aux soins, à l'éducation, à l'électricité, à l'eau ou à Internet varie fortement d'un territoire à l'autre. Cette inégalité produit des mobilités internes importantes vers les grandes villes et nourrit une urbanisation qui dépasse parfois la capacité des infrastructures. Lorsque tu t'installas à Douala ou Yaoundé, tu vis donc aussi dans une ville qui absorbe des trajectoires venues de tout le pays. Les embouteillages, le logement informel, la pression foncière et certaines tensions ne sont pas des défauts isolés de gestion urbaine ; ils sont aussi le résultat de cette concentration.

Enfin, évite de traiter les appartenances linguistiques, ethniques ou régionales comme des cases explicatives automatiques. Le Cameroun a suffisamment de diversité pour qu'une conversation simpliste puisse rapidement devenir offensante ou simplement fausse. Demande, écoute et accepte de ne pas comprendre immédiatement les références historiques. Les sujets de colonisation, de réunification, de centralisation, de conflit et d'identité restent sensibles précisément parce qu'ils touchent à des histoires vécues, pas à un chapitre de manuel. La meilleure façon de ne pas faire de dégâts n'est pas de devenir silencieux sur tout. C'est de ne pas transformer une question complexe en opinion rapide.

Une fracture historique n'est pas une carte de risques permanente. Distingue l'explication politique du conflit, les recommandations actuelles aux voyageurs et l'exposition de ta propre activité. Pour préparer une mission, archive l'avis de sécurité du jour, la décision de déplacement et le nom du responsable qui peut l'annuler. La meilleure analyse historique du monde ne remplace pas la possibilité très concrète de décider de ne pas prendre la route.