

MINI-GUIDE GRATUIT — POUR LES FRANCOPHONES

S'installer en Pologne **sans stress**

La checklist essentielle pour réussir vos 30 premiers jours.

Vous voulez vivre en Pologne mais vous ne savez pas par quoi commencer ? Ce guide vous donne les étapes essentielles pour choisir votre ville, trouver un logement, comprendre le PESEL, ouvrir vos premiers services et éviter les erreurs classiques des nouveaux arrivants. Pas de jargon. Pas de théorie interminable. Juste une checklist pratique pour arriver mieux préparé.

AU PROGRAMME

- Choisir sa ville
- PESEL, adresse & banque
- Travail & coût de la vie
- Erreurs à éviter & checklist
- Documents & logement
- Santé, téléphone & quotidien
- Votre première semaine
- Ressources & articles

À GARDER EN TÊTE

Les démarches administratives varient selon votre nationalité, votre ville, votre statut et la période. Ce guide donne une orientation pratique : vérifiez toujours les sources officielles polonaises avant une décision administrative, fiscale ou juridique.

Cinq villes, cinq expériences très différentes

Avant de chercher un appartement ou un travail, choisissez une ville compatible avec votre projet. La Pologne n'est pas un bloc uniforme : Varsovie, Cracovie, Wrocław, Gdańsk et Łódź ne donnent pas du tout la même expérience.

VILLE	POINTS FORTS	LIMITES	IDÉALE SI...
Varsovie	Capitale économique : plus d'offres, salaires plus élevés, métro + tram + bus, vie internationale, beaucoup de services en anglais.	Loyers plus chers, rythme urbain, grande ville plus fatigante.	Maximiser ses chances professionnelles dans une capitale qui bouge.
Cracovie	Échelle humaine et très active : patrimoine, vie étudiante, emplois services/IT/langues, transports efficaces.	Quartiers touristiques chers, forte concurrence sur les bons logements.	Une première expérience belle, vivante et pratique.
Wrocław	Bon compromis emploi / qualité de vie, ambiance jeune et internationale, marché tech, proximité de l'Allemagne.	Moins connue depuis la France, prononciation sportive au début.	Une ville dynamique sans vivre dans la capitale.
Gdańsk	Accès à la Baltique, cadre de vie agréable, économie portuaire/services/tourisme, trio Gdańsk-Sopot-Gdynia.	Loyers qui grimpent près des zones attractives, saison touristique marquée.	Quand le cadre de vie compte autant que le travail.
Łódź	Loyers plus abordables, position centrale, ville en transformation, scène créative.	Moins « carte postale », marché francophone plus limité.	Un coût de vie plus bas, hors du cœur du marché international.

LA RÈGLE SIMPLE POUR CHOISIR

PRIORITÉ TRAVAIL

Commencez par Varsovie, Cracovie ou Wrocław.

PRIORITÉ CADRE DE VIE

Regardez Cracovie, Gdańsk ou Wrocław.

PRIORITÉ BUDGET

Comparez Łódź, Wrocław et les villes secondaires.

EN FULL REMOTE

Regardez loyers, transports, aéroport, internet et coworkings — pas seulement Instagram.

Arriver préparé, signer sans se faire surprendre

LES PREMIERS DOCUMENTS À PRÉPARER

- Carte d'identité ou passeport valide
- Permis de conduire si vous comptez conduire
- CV en anglais (parfois en polonais)
- Diplômes ou attestations importantes
- Contrat ou promesse d'embauche le cas échéant
- Justificatifs de revenus ou d'épargne pour le logement
- Carte européenne d'assurance maladie (séjour temporaire)
- Copies numériques dans un cloud sécurisé

Certains documents peuvent devoir être traduits par un traducteur assermenté. Attendez de savoir ce qui est réellement demandé avant de tout traduire.

LE VOCABULAIRE D'UNE ANNONCE

czynsz Charges de copropriété / administratives (pas toujours tout inclus).

media Consommations : électricité, gaz, eau, internet selon les cas.

kaucja Caution.

umowa najmu Contrat de location.

mieszkanie Appartement.

pokój Chambre.

Demandez toujours si le prix inclut le **czynsz** et les **media** : un loyer correct peut devenir bien moins intéressant charges ajoutées.

À VÉRIFIER AVANT DE SIGNER UN BAIL

- ✓ Le loyer total (loyer + czynsz + media)
- ✓ La durée du contrat et les conditions de départ
- ✓ L'état chauffage, fenêtres, plomberie, électroménager
- ✓ Des photos de l'appartement à l'entrée
- ✓ Ce qui est inclus dans les charges
- ✓ Le montant exact de la caution
- ✓ Si le propriétaire accepte le zameldowanie
- ✓ Jamais de gros paiement sans contrat clair

ASTUCE

Si vous arrivez sans connaître la ville, prenez une solution temporaire pour 2 à 4 semaines. Vous visiterez les quartiers au lieu de signer trop vite depuis l'étranger.

Les démarches qui débloquent le reste

Le PESEL est le numéro d'identification national polonais (11 chiffres). Il sert dans de nombreuses démarches : emploi, banque, santé, impôts, contrats. Pour beaucoup d'expatriés, c'est le moment où la Pologne cesse d'être un projet pour devenir une vraie installation.

NE CONFONDEZ PAS CES TROIS NOTIONS

PESEL

Numéro d'identification personnel.

Zameldowanie

Enregistrement de votre adresse.

Résidence UE

Démarche distincte pour un séjour long, auprès de l'autorité compétente.

Une démarche ne remplace pas automatiquement les autres. Enregistrer son adresse pour un séjour de plus de 30 jours peut donner droit à un PESEL automatiquement — vérifiez toujours Gov.pl et le site de votre mairie.

OUVRIR UN COMPTE BANCAIRE

Utile dès que vous travaillez sur place, payez un loyer en zlotys ou voulez éviter les frais de change. Les banques peuvent demander :

- Pièce d'identité
- Adresse en Pologne
- Numéro PESEL si vous l'avez déjà
- Contrat de travail ou justificatif de revenus
- Numéro de téléphone polonais dans certains cas

CONSEIL

Commencez avec une banque connue et une offre basique. Le but des premières semaines : avoir un compte fonctionnel, pas de gagner 0,3 % sur une option obscure. Vous optimiserez plus tard.

Se rendre opérationnel dès les premiers jours

SANTÉ & ASSURANCE

Le système polonais combine une offre publique (NFZ) et un secteur privé très utilisé par les expatriés. Avec un contrat local, l'employeur peut vous affilier au public.

Le privé, pratique pour...

un rendez-vous plus rapide, parfois un médecin anglophone, les soins courants, moins de complexité au début (Lux Med, Medcover, Enel-Med).

Venant de l'UE pour un séjour temporaire, demandez votre carte européenne d'assurance maladie avant le départ. Ne démarrez jamais une expatriation avec « je verrai plus tard » sur la santé.

TÉLÉPHONE & INTERNET

- ✓ Achetez une carte SIM prépayée (pièce d'identité pour l'enregistrement)
- ✓ Vérifiez la couverture dans votre quartier
- ✓ Demandez si internet est déjà inclus dans le logement
- ✓ Installez les applis utiles avant d'en avoir besoin

Applis à installer avant d'en avoir besoin

Jakdojade & Google Maps (transports), PKP Intercity (trains), Bolt / Uber / FreeNow, Blik (paiement), DeepL pour les premiers échanges administratifs.

À ÉVITER

Ne signez pas un engagement internet long si vous n'êtes pas sûr de rester dans l'appartement. Beaucoup de logements ont déjà une connexion active ou gérée par le propriétaire.

Trouver un poste et lire un salaire polonais

CHERCHER UN TRAVAIL

Les francophones qui parlent aussi anglais ont de vraies opportunités : service client multilingue, finance, centres de services partagés, IT, qualité, vente B2B, localisation.

Où chercher

LinkedIn, Pracuj.pl, Just Join IT et No Fluff Jobs (tech), groupes Facebook d'emploi francophone, sites carrières des grandes entreprises, réseaux franco-polonais.

LES CONTRATS COURANTS

umowa o pracę Contrat de travail classique, souvent le plus protecteur.

umowa zlecenie Contrat plus flexible.

B2B Fréquent en IT et chez les profils indépendants.

Ne signez jamais un contrat que vous ne comprenez pas. Si une clause est floue, demandez une explication ou faites vérifier.

COMPRENDRE LE COÛT DE LA VIE

Souvent plus doux qu'en France — l'écart dépend surtout du logement et de la ville.

Loyer

Charges

Internet &
téléphone

Alimentation

Transports

Santé privée

Sorties

Fonds d'urgence

Billets retour

Imprévus

RÈGLE

Ne comparez pas les salaires bruts. Comparez votre **reste à vivre** : net, coût du logement, ville et avantages employeur (santé, bonus langue, télétravail, transport).

Sept jours pour stabiliser votre base

La première semaine ne doit pas servir à tout régler, mais à installer une base solide. Un objectif clair par jour, sans se disperser.

JOUR

1

Récupérer les clés, vérifier le logement, activer le téléphone, quelques courses, repérer les transports autour de chez soi.

JOUR

2

Tester le trajet vers le travail ou le centre, acheter une carte de transport, noter pharmacie, supermarché, poste et distributeur.

JOUR

3

Démarrer l'ouverture d'un compte bancaire, rassembler les documents de logement, obtenir les infos adresse/charges/internet du propriétaire.

JOUR

4

Vérifier les démarches PESEL / zameldowanie selon votre situation, regarder les rendez-vous à la mairie, imprimer les documents.

JOUR

5

Choisir une solution santé (employeur, NFZ, assurance, package médical), enregistrer les numéros utiles, repérer une clinique proche.

JOUR

6

Lancer votre routine locale (courses, transports, banque, langue) et rejoindre un groupe ou un événement francophone/international.

JOUR

7

Faire le point sur ce qui manque, mettre à jour votre budget réel, planifier les démarches de la semaine suivante.

Ce qu'il faut éviter, ce qu'il faut cocher

LES ERREURS FRÉQUENTES

- ✗ **Signer un logement trop vite** — un bel appartement mal placé complique la vie : transports, bruit, charges, durée.
- ✗ **Confondre loyer et coût total** — demandez le total moyen mensuel, charges comprises.
- ✗ **Attendre d'être bloqué pour le PESEL** — renseignez-vous tôt, il simplifie beaucoup de choses.
- ✗ **Penser que tout se fera en anglais** — pas toujours à l'administration ni chez certains propriétaires.
- ✗ **Sous-estimer l'hiver** — long, sombre et froid : prévoyez des vêtements adaptés.
- ✗ **Ne pas vérifier les sources officielles** — les groupes Facebook ne remplacent pas Gov.pl, la mairie ou le NFZ.
- ✗ **Oublier la fiscalité** — résidence fiscale et conventions ne se gèrent pas au feeling.

CHECKLIST FINALE ACTIONNABLE

AVANT DE PARTIR

- ☐ Choisir une ville selon votre priorité
- ☐ Comparer au moins trois quartiers
- ☐ Carte d'identité / passeport + CV en anglais
- ☐ Scanner les documents importants
- ☐ Carte européenne d'assurance maladie
- ☐ Estimer un budget pour trois mois
- ☐ Sauvegarder les liens officiels utiles

SUR PLACE

- ☐ Acheter ou activer une carte SIM
- ☐ Tester les transports autour du logement
- ☐ Installer les apps utiles
- ☐ Démarrer l'ouverture d'un compte
- ☐ Vérifier les démarches PESEL
- ☐ Identifier une solution santé
- ☐ Mettre à jour le budget réel

LOGEMENT & TRAVAIL

- ☐ Demander loyer + czynsz + media
- ☐ Vérifier durée du bail et caution
- ☐ Confirmer si le zameldowanie est permis
- ☐ Photos à l'entrée, jamais de paiement à l'aveugle
- ☐ LinkedIn en anglais, cibler français + anglais
- ☐ Vérifier le type de contrat
- ☐ Comparer le net, pas seulement le brut

Ressources & articles à lire ensuite

LES GUIDES COMPLETS VIVRE EN POLOGNE

- Guide complet pour s'expatrier en Pologne
- Obtenir votre numéro PESEL
- Chercher un travail quand on est francophone
- Utiliser les transports en commun
- Travailler à distance depuis la Pologne
- Trouver un logement en Pologne
- Comprendre le système de santé polonais
- Préparer votre budget en Pologne
- Comparer les meilleures villes de Pologne
- Apprendre les bases du polonais

SOURCES OFFICIELLES À VÉRIFIER

Gov.plgov.pl**PESEL pour les étrangers**gov.pl/web/gov/uzyskaj-numer-pesel**Résidence des citoyens UE**mos.cudzoziemcy.gov.pl/en**NFZ — santé publique**nfz.gov.pl**Your Europe**europa.eu/youreurope

PRÉPAREZ VOTRE DÉPART

Continuez sur vivreenpologne.fr

Ce guide vous donne la structure. Pour approfondir chaque étape — ville, logement, PESEL, santé, travail, budget — retrouvez les guides complets, concrets et sans bullshit, sur le blog.

[Explorer les guides sur vivreenpologne.fr](https://vivreenpologne.fr) →