



# Vivre au Panama : tour d'horizon pour une installation optimale

Dernière mise à jour le 29/09/2023

La vie au Panama, les étapes clés pour une installation et des conseils en bonus

*En bref : Reconnu comme une des meilleures destinations au monde pour venir prendre sa retraite. Le mode de vie tranquille entre la mer des Caraïbes, l'océan Pacifique et son climat attire aussi de jeunes entrepreneurs qui souhaitent monter leurs affaires.*

Traverser l'Atlantique, changer son quotidien et ses habitudes de vie, s'adapter à une nouvelle culture parfois très différente de la sienne, c'est un réel projet à mûrir à l'avance.

C'est pourquoi il est important de se renseigner en amont sur le pays et sur les services mis en place pour une installation optimale et également faire un ou plusieurs voyages dans [le pays](#) avant.

Vous avez pour projet de **vivre au Panama** ? Voici un tour d'horizon de la vie au Panama, des étapes clés pour une installation et des conseils en bonus.

## Vivre au Panama : des services adaptés à vos besoins

Une arrivée dans un nouveau pays est souvent redoutée, entre préoccupations du voyage, déménagement, séparation de ses proches puis le débarquement au sein d'un nouveau territoire inconnu sans vraiment de repères.

Le Panama a l'avantage d'être un **pays cosmopolite**. On dénombre de [multiples nationalités](#), la majorité installée dans la capitale Panama City pour une durée plus ou moins déterminée. Le Panama attire aussi bien les familles et les étudiants étrangers que les investisseurs et les entrepreneurs. Ces derniers valorisent le pays, ses richesses naturelles, son poids régional à l'échelle de l'**Amérique centrale** et bien sûr son avantage logistique avec le transit du Canal de Panama.

Fort de ce contexte multiculturel, le Panama possède d'excellents services adaptés aux besoins de chacun afin d'assurer une installation rapide.

## Une grande communauté francophone sur place

Le Panama a vu grandir sa **communauté francophone** au fil des années. Depuis la construction du [Canal de Panama](#) entre 1882 et 1914 : au cours de cette période, plus de 40 000 personnes ont participé au projet dont de nombreux français de Métropole ou des Antilles et bien entendu de nombreux Panaméens.

Aujourd'hui, la communauté francophone est attirée par la **qualité de vie au Panama**, pour la gestion d'un nouveau projet professionnel (startup, hôtellerie, restauration, traiteur) ou encore pour une **expatriation** de quelques années mandatée par une entreprise multinationale. Certains même décident de finir des jours heureux sur l'isthme de Panama en y passant [une retraite paisible](#).

Vivre au Panama pour un temps ou pour une longue durée, c'est le choix de nombreux francophones du monde tels que des Suisses, des Belges, des Québécois et des Français des îles ou de la Métropole.



## L'accompagnement des ambassades

Panama City est une **ville cosmopolite** qui regroupe une quantité importante de nationalités du monde entier. La présence et l'accompagnement des ambassades sont primordiaux. Il existe presque 99 représentations étrangères au Panama dont le **Consulat Général de la Suisse, l'Ambassade de Belgique au Panama et l'Ambassade du Canada au Panama.**

Située dans le quartier du Casco Antiguo sur la place de France, l'[Ambassade de France au Panama](#) est la **représentation diplomatique de la République française** auprès de la République du Panama. Elle propose différents services aux citoyens français résidant au Panama ainsi qu'aux voyageurs de passage, tels que : l'inscription aux registres des Français, l'établissement d'actes administratifs et de l'état civil, la délivrance de certificats et d'attestations, la gestion du droit de vote et des élections. C'est aussi un appui non négligeable pour la gestion des affaires sociales, pour les conseils aux familles et également en cas d'urgence ou de difficultés : perte ou vol de documents, cas du Coronavirus et autres informations essentielles.

## Les services d'accueil pour les nouveaux venus

**La présence française au Panama** est riche et variée. On distingue une présence éducative avec le **Lycée français international**, une présence culturelle avec **l'Alliance Française** et ses nombreux événements donnant une visibilité sur la **culture française**, et bien sûr une présence économique avec l'engagement sur place de nombreuses multinationales françaises, source d'emploi pour de nombreux expatriés francophones.

Plusieurs associations cogérées par des expatriés et/ou en collaboration avec l'Ambassade et l'Alliance Française vous permettent d'être relativement bien encadré dès votre arrivée sur le territoire panaméen. Si vous vivez au Panama, vous pouvez vous inscrire au **registre des Français de l'étranger**, obtenir également des infos actualisées avec les Français de l'étranger via la page Facebook « **Pégase** » créée par le ministère des Affaires étrangères.

Au Panama, vous pouvez communiquer en direct avec vos compatriotes via les pages Facebook dédiées aux expatriés et répertoriées par pays (ex : les Français au Panama) ou durant les événements de la **Chambre de commerce franco-panaméenne** : petits déjeuners thématiques, afterwork et autres rassemblements conviviaux. Les compatriotes français sont toujours avides de rassemblements afin d'échanger savoir-faire et traditions françaises et sont toujours présents pour célébrer les fêtes nationales et religieuses.

Il existe aussi des **entreprises francophones associés à des avocats** qui vous proposent un service de conseils, de suivi et d'installation pour votre expatriation, nous préférons ne pas vous en conseiller une en particulier, vous les trouverez facilement sur les réseaux sociaux.



## Confort de vie et détente : vivre au Panama

Vivre au Panama, c'est apprécier la position géographique privilégiée et stratégique de ce petit isthme d'Amérique centrale, c'est profiter [du climat chaud et tropical toute l'année](#) et c'est découvrir la richesse naturelle et culturelle de ce petit territoire de 4 millions d'habitants.

## Entre vie cosmopolite et culture panaméenne

Le Panama possède une histoire riche. Il a été marqué par **l'époque coloniale**, par la conquête française lors de la construction du Canal puis par l'emprise militaire venant des États-Unis. Cela fait à peine une vingtaine d'années que le Panama a récupéré du pouvoir et tente de construire tant bien que mal une identité propre.

**L'influence US-américaine** est encore aujourd'hui très marquée dans les habitudes et le mode de vie des Panaméens. L'industrie de la consommation est assez importante et se reflète de par le nombre impressionnant de [centres commerciaux](#) (dits « malls »), restaurants et magasins présents dans la capitale.

Ce qui attire davantage l'attention, c'est tout d'abord l'immensité des tours de la ville moderne de Panama City. Certaines tours d'affaires, d'hôtels ou de logements de particuliers peuvent atteindre les 75 étages, de quoi donner le vertige. Or, le panorama est époustoufflant du haut d'une d'entre elles. On peut y admirer une vue à 360 degrés de la baie et l'envergure des **gratte-ciel** construits comme des champignons. [Panama City](#) est souvent appelée « petit Miami » de par son horizon sans fin d'immenses tours le long de la baie.



D'autre part, la **vie cosmopolite** propre à Panama surprend. En effet, on ne s'attend pas à ce mélange de nationalités, de cultures, de [langues](#) au sein d'un si petit pays souvent méprisé à l'international car peu connu. **La diversité culturelle** du pays,



c'est pourtant sa richesse numéro 1 : plus de savoir-faire, plus de connaissances, plus de compétences pour une meilleur synergie. Cette **multiculturalité**, on peut la distinguer depuis la gastronomie où se mêlent influences asiatiques, européennes et nord-américaines, depuis l'artisanat ou encore depuis les accents de chacun.

C'est en sortant de la capitale et en parcourant les différentes régions du pays que vous distinguerez la « vraie » **culture panaméenne**, celle marquée par la présence de différentes communautés indigènes, celle qui vit plus en recul de la société de consommation et où perdurent les rites et traditions des ancêtres de ce pays ([Gunas](#), Emberá, Ngöbé-Buglé, pour ne citer qu'eux).

## Un accès illimité aux richesses naturelles

À peine posées vos valises sur le territoire panaméen, vous aurez l'envie irrésistible de découvrir les nombreuses **richesses naturelles** que propose le pays.

Le gros plus

L'avantage de ce petit isthme, c'est sa localisation privilégiée entre deux océans. Qui n'a pas rêvé de se baigner dans l'océan Pacifique et dans la mer des Caraïbes ? Au Panama c'est possible et à seulement 1h30 (minimum) de voiture depuis Panama City.



Aussi vite le week-end arrivé, organisez bien le [circuit](#) ! Privilégiez plus les transports en voiture qu'en bus (gain de temps et confort), vous pourrez choisir parmi plusieurs destinations proches à votre résidence : entre mer, montagne, lac, îlot désert ou jungle tropicale. Pas de panique, si vous n'avez pas encore acquis de voiture, il est possible de **louer facilement et en toute confiance un véhicule** auprès de nos partenaires [ToutPanama](#).

Le Panama possède énormément de richesses naturelles : une faune et une flore des plus rares et protégées, des paysages paradisiaques dignes d'une carte postale et de nombreux [parcs nationaux](#) et monuments classés patrimoines mondiaux de l'UNESCO.

De quoi agrémenter votre liste de lieux à découvrir au Panama !

## Loisirs et découvertes à tester dans le pays

Le Panama, fort de ses richesses naturelles, a su développer un **écotourisme attractif**.

Entre le traditionnel farniente dans un hamac face aux montagnes de [El Valle de Antón](#) ou au bord de la piscine d'une des villas de la côte, vous pourrez également vous exercer à des loisirs sportifs tels que le [surf](#), le kite, le stand up paddle, la [plongée sous-marine](#), le vélo, la [pêche](#) et même le [golf](#).



Plutôt fin observateur et curieux ? Les jungles et les parcs nationaux panaméens regorgent [d'espèces animales](#) cachées au sein d'une végétation dense et humide.

Passionné d'histoire ? Vous pouvez visiter certains vestiges et constructions du passé : Panamá la Vieja, la vieille ville appelée Casco Antiguo ou Viejo et bien sûr le Canal de Panama.

Vous l'aurez compris, des idées de loisirs pour **découvrir la richesse du Panama**, cela ne manque pas.



Si vous souhaitez des activités inédites, sportives, en famille ou entre amis, l'équipe ToutPanama peut vous partager une liste non exhaustive d'activités à effectuer dans tout le pays. [Réductions et avantages à la clé !](#)

## Envisager une retraite outremer

Le Panama se révèle être une destination prisée par les **retraités étrangers**. Ce qui les attire, d'une part, c'est le panorama idyllique d'un territoire entre deux mers, au climat chaud et tropical et à la biodiversité sans fin. D'autre part, la qualité de vie y est très bien reconnue, une atmosphère plus détendue, plus de tranquillité et la possibilité d'acquérir un **bien immobilier d'exception** plus facilement et à un prix raisonnable. Les destinations prisées par les retraités se situent davantage hors de la capitale, tels que sur la côte pacifique (l'archipel de Las Perlas, Bocas del Toro ou encore [Coronado](#)) ou à la montagne (Boquete, El Valle de Antón).

Certains se lancent même dans une nouvelle aventure professionnelle, en ouvrant un hôtel bed & breakfast ou en reprenant un restaurant.

Marc et l'équipe de ToutPanama peuvent vous assister **dans la découverte du pays** au Panama et vous donner tous les [bons plans](#) afin de découvrir la beauté du pays, que vous veniez seul, en couple, en famille ou pour couler des jours heureux en retraite.