



3M TRAVEL & SERVICES SARL

Immigration • Visa Travail • Pologne • Opportunités Africaines • À partir de 2 400 000 FCFA

VISA TRAVAIL

Guide complet 2026

VISA DE TRAVAIL POLOGNE

Visa Travail • IT Varsovie • BTP • Logistique • Coût Très Bas

Budget à partir de 2 400 000 FCFA HORS BILLET D'AVION • Variable selon profil • Permis Garanti disponible

Document officiel pour ressortissants camerounais — 3M Travel & Services SARL

01 — POURQUOI TRAVAILLER EN POLOGNE ? MARCHÉ & CHIFFRES CLÉS

La Pologne, 6ème économie de l'UE et marché le plus dynamique d'Europe centrale, connaît une croissance économique parmi les plus soutenues du continent. Avec un secteur IT en plein essor (Varsovie est le hub tech de l'Europe centrale), un BTP en expansion constante et un coût de vie parmi les plus accessibles de l'UE, la Pologne est une destination stratégique pour les travailleurs camerounais qualifiés.

- ▶ 6ème économie UE — PIB en croissance de 4%/an — marché dynamique.
- ▶ Hub IT Europe centrale : Microsoft, Google, Samsung ont des centres à Varsovie et Cracovie.
- ▶ Coût de vie 50 à 60% inférieur à la France ou l'Allemagne — excellent pouvoir d'achat.
- ▶ Pénurie de 1 million+ de travailleurs — l'UE recrute massivement non-UE.
- ▶ SMIC à 4 300 PLN/mois (≈ 950 €) — secteurs IT : 8 000–15 000 PLN (1 800–3 300 €).
- ▶ Politique d'immigration ouverte depuis 2022 : procédures simplifiées pour non-UE.
- ▶ Anglais largement utilisé dans les entreprises tech et les multinationales.

La Pologne a le plus grand déficit de main-d'œuvre de toute l'UE. Après avoir accueilli les travailleurs ukrainiens, le pays ouvre maintenant ses portes aux travailleurs africains qualifiés. 3M Travel dispose de partenaires employeurs vérifiés en Pologne.

La Pologne utilise le système *Zezwolenie na pracę* (permis de travail) délivré par les voivodats (régions). Pour les métiers en pénurie, la procédure est simplifiée. L'EU Blue Card est disponible. L'*Oświadczenie* permet un accès rapide.

EU Blue Card Pologne	2 ans renouv.	<i>Oui (sal. ≥ 1,5x salaire moyen)</i>	Bac+3 min. Sans quota. Mobilité UE après 18 mois.
Zezwolenie na pracę		<i>Obligatoire</i>	Délivré par voivodat. L'employeur dépose. Délai 1–2 mois.
⚡ Oświadczenie (rapide)	24 mois max	<i>Oui (employeur déclaré)</i>	Procédure ultra-rapide. Certains secteurs. Employeur dépose en ligne.
Visa chercheur		<i>Non (université)</i>	Universités polonaises. Anglais accepté en recherche.
Saisonnier	9 mois max	<i>Oui (saisonnier)</i>	Agriculture, construction légère. 1ère étape légale accessible.
Permanent Residence (5 ans)		<i>Non</i>	Après 5 ans résidence légale. Liberté totale marché polonais + UE.

L'*Oświadczenie o powierzeniu wykonywania pracy* (déclaration d'intention d'embauche) permet à l'employeur d'embaucher rapidement un travailleur non-UE. C'est la procédure la plus rapide. La Pologne a simplifié massivement ses procédures depuis 2022.



3M TRAVEL & SERVICES SARL

Immigration • Visa Travail Pologne • Opportunités Africaines • À partir de 2 400 000 FCFA

VISA TRAVAIL

Guide complet 2026

03 — SECTEURS EN TENSION & OPPORTUNITÉS PAR SECTEUR

Secteur	Postes/an	Salaire brut/mois	Permis	Atout Camerounais
IT & Développement logiciel	100 000+/an	8 000–15 000 PLN	<i>Blue Card / Zezwolenie</i>	Microsoft, Google, Samsung centres Varsovie/Cracovie — anglais 100%
BTP & Construction	150 000+/an	4 000–8 000 PLN	<i>Zezwolenie</i>	Boom construction — ouvriers qualifiés très demandés partout
Transport & Logistique	100 000+/an	4 500–7 000 PLN	<i>Zezwolenie</i>	Hub logistique EU — 1er transporteur européen par camion
Santé — Infirmiers & Médecins	50 000+/an	5 000–9 000 PLN	<i>Zezwolenie / Blue Card</i>	Pénurie nationale — procédure simplifiée santé
Industrie & Manufacture	200 000+/an	4 000–7 000 PLN	<i>Zezwolenie</i>	Fiat, Toyota, Volkswagen — techniciens et opérateurs demandés
Agriculture	100 000+/an	3 000–4 500 PLN	<i>Saisonnier</i>	Pologne = 1er producteur pommes EU — saisonniers accessibles
Enseignement Anglais	20 000+/an	4 000–6 000 PLN	<i>Zezwolenie</i>	Écoles de langues en expansion — natifs anglais très demandés
Maintenance industrielle	50 000+/an	5 000–8 000 PLN	<i>Zezwolenie</i>	Secteur en forte croissance — techniciens très recherchés



TOP 3 Camerounais en Pologne 2026 : Développeur IT Varsovie — 100 000 postes, anglais 100%, Blue Card directe, salaire 1 800–3 300 €. Ouvrier BTP — 150 000 postes, procédure rapide Oświadczenie, salaire 900–1 800 €. Chauffeur routier — 100 000 postes, 1er transporteur EU, salaire 1 000–1 600 €.



3M TRAVEL & SERVICES SARL

Immigration • Visa Travail • Pologne • Opportunités Africaines • À partir de 2 400 000 FCFA

VISA TRAVAIL

Guide complet 2026

Pologne présente des disparités régionales importantes. Choisissez votre région selon votre secteur, votre salaire cible et votre budget logement.

Varsovie	IT, Finance, Services, HQ	1 800–3 500 €	400–900 €	900–1 600 €	Varsovie, Pruszków, Piaseczno
Cracovie	IT, Tourisme, Industrie	1 500–3 000 €	350–800 €	800–1 400 €	Cracovie, Wieliczka, Nowa Huta
Gdańsk / Tri-City	Maritime, Logistique, IT	1 400–2 800 €	350–750 €	800–1 400 €	Gdańsk, Gdynia, Sopot
Wrocław	Industrie, IT, Université	1 500–2 800 €	350–750 €	800–1 400 €	Wrocław, Lubin, Legnica
Est Pologne	Agriculture, Industrie légère	1 000–1 800 €	200–450 €	600–1 000 €	Lublin, Rzeszów, Białystok

04B — TYPES DE LOGEMENT & CONSEILS HÉBERGEMENT

Type de logement	Coût mensuel	Disponibilité	Conseils pratiques
Studio meublé	400–900 € Varsovie / 350–750 € Cracovie / 200–450 € Est	Élevée	Idéal 1ère installation. Chercher via OtoDOM.pl, Gratka.pl, Olx.pl, Facebook Marketplace Polska
Colocation	150–400 €/mois chambre	Très haute	Option la plus économique. Réseau diaspora africaine recommandé.
Résidence universitaire	100–250 €/mois (résidences étudiantes)	Limitée	Inscription 3-6 mois à l'avance obligatoire.
Hôtel / Airbnb (1ères semaines)	30–100 €/nuit (ibis, B&B Hotels, hostels polonais)	Disponible	Max 2 semaines. Airbnb longue durée = moins cher que l'hôtel.
Logement fourni employeur	Gratuit ou déduit sal.	Selon offre	Fréquent dans agriculture, hôtellerie, BTP. Demandez dès le départ.

La Pologne est l'une des destinations les plus abordables de l'UE — Varsovie est 3 fois moins chère que Paris. Les villes moyennes (Lublin, Rzeszów) sont encore moins chères avec de bonnes opportunités industrielles.

**05 — PROCÉDURE COMPLÈTE — 8 ÉTAPES DÉTAILLÉES****01 Analyse de profil & stratégie personnalisée***3M Travel — Consultation gratuite & sans engagement*

Évaluation complète de votre dossier professionnel : formation, expérience, secteur, langue, situation familiale. Identification du pays + secteur + type de permis optimal.

Pour les métiers réglementés : vérification préalable des conditions de reconnaissance de diplôme auprès de l'autorité compétente. Délai anticipé dès cette phase.

Rapport d'orientation écrit remis sous 48h : secteur recommandé, région, type de permis, délai estimé, budget prévisionnel personnalisé.

Documents requis : CV Europass • copies diplômes • certificats de travail + lettres de référence • passeport valide • casier judiciaire.

✓ Consultation 100% gratuite — Aucun engagement financier avant signature du mandat.

02 Recherche d'employeur & obtention du contrat*3M Travel + réseau partenaires employeurs locaux*

Mise en relation avec notre réseau d'employeurs partenaires vérifiés dans votre secteur et région cibles. Présentation de votre profil candidat.

L'employeur établit un contrat de travail conforme aux conventions collectives du pays. Ce contrat est la pièce maîtresse de toute la procédure.

3M Travel valide chaque contrat avant signature : poste conforme, salaire au-dessus du minimum sectoriel, durée légale, aucune clause abusive.

Délai de recherche : 2 à 8 semaines selon secteur et période. 3M Travel vous informe à chaque étape.

i 3M Travel ne propose que des employeurs vérifiés et enregistrés légalement. Aucun contrat fantôme ni recruteur frauduleux dans notre réseau.

03 Constitution du dossier de permis de travail*Candidat + 3M Travel — Étape technique et décisive*

Constitution du dossier complet selon le type de permis et le pays cible. 3M Travel prépare et vérifie chaque document avant soumission.

Documents clés : CV Europass bilingue • contrat signé • diplômes légalisés + traduction assermentée + apostille • lettres de référence • casier judiciaire apostillé + traduction • AVI • formulaires officiels.

Pour les métiers réglementés : initiation du dossier ENIC-NARIC dès cette étape. Délai reconnaissance : 8 à 16 semaines selon profession.

3M Travel coordonne la communication entre vous et l'employeur pour les documents que ce dernier doit fournir.

⚠ Un dossier incomplet = refus automatique. 3M Travel applique un protocole de vérification en 27 points avant chaque dépôt.

04 Obtention du permis de travail*Autorités du pays cible — Délai 1 à 4 mois selon pays*

Le dossier est traité par l'autorité compétente du pays cible. 3M Travel assure le suivi en temps réel et répond aux demandes complémentaires dans les délais.

En cas d'approbation : délivrance de l'autorisation ou du permis de travail — document indispensable pour la demande de visa à l'ambassade.

En cas de demande de documents supplémentaires : 3M Travel collecte et transmet pour éviter tout rejet technique ou retard.

En cas de refus : analyse des motifs, voies de recours disponibles, orientation vers une alternative adaptée au profil.

i 3M Travel maintient des contacts réguliers avec les services d'immigration pour suivre chaque dossier et anticiper les délais.



05 Visa long séjour Type D à l'ambassade

Ambassade compétente à Yaoundé — Dépôt en personne

Sur présentation de l'autorisation de travail, dépôt du dossier de visa D à l'ambassade compétente à Yaoundé. Ce visa autorise l'entrée et le séjour pour travailler.

Documents : autorisation de travail • passeport valide (6 mois min) • 2 photos biométriques • contrat signé • justificatif logement • AVI • casier judiciaire légalisé • relevés bancaires • formulaire visa D.

Délai consulaire : 15 à 60 jours selon ambassade et saison. Frais consulaires non remboursables en cas de refus.

3M Travel vous prépare intégralement : simulation entretien, vérification cohérence dossier, lettre de motivation personnalisée.

✓ 3M Travel dépose uniquement des dossiers complets et conformes pour maximiser le taux de succès consulaire.

06 Arrivée, formalités & titre de séjour

Pays cible — Premières semaines — Formalités prioritaires

À l'arrivée : présentation du passeport + visa D au contrôle frontalier. Transport vers le logement préparé à l'avance. Installation dans les premières 48h.

Formalités prioritaires : inscription à la commune • inscription sécurité sociale • ouverture compte bancaire local • obtention titre de séjour ou carte de résident.

Affiliation santé obligatoire dans les premiers jours selon le pays cible. Indispensable pour accéder aux soins médicaux.

3M Travel brief intégralement avant le départ sur chaque formalité et reste disponible sur WhatsApp les premiers jours.

✓ 3M Travel fournit un guide d'arrivée personnalisé selon le pays et la ville — liste des bureaux, documents à préparer, délais à respecter.

07 Prise de poste & intégration professionnelle

Employeur + Candidat — 1ère semaine de travail

1ère semaine : prise de poste, présentation équipe, formation initiale, signature feuilles de présence, accès aux systèmes de travail.

Droits du travailleur selon pays : congés payés (20–30 jours/an), protection chômage dès le 1er jour, santé et retraite cotisées automatiquement.

Renouvellement titre de séjour : à demander 2 à 3 mois avant expiration. Après renouvellement, changement d'employeur possible dans la plupart des pays.

Réseau professionnel : rejoindre la diaspora camerounaise locale, les associations africaines, les réseaux sectoriels — essentiel pour l'intégration.

i La communauté camerounaise est présente dans tous les pays Schengen — associations, groupes WhatsApp, réseaux d'entraide professionnels actifs.

08 Résidence permanente & citoyenneté européenne

Parcours long terme — 5 à 10 ans selon le pays

Résidence permanente : après 5 ans de résidence légale continue dans la plupart des pays Schengen. Liberté totale de travail dans tout l'espace EU/Schengen.

EU Blue Card → mobilité UE : après 18 mois avec une Blue Card, possibilité de demander une Blue Card dans un autre État membre sans reprendre la procédure.

Citoyenneté européenne : accessible entre 5 et 10 ans selon le pays. Passeport européen = liberté de voyage dans 186+ pays sans visa.

Regroupement familial : possible dès l'obtention du permis de travail dans la plupart des pays — conjoint, enfants mineurs.

Objectif final : résidence permanente puis citoyenneté européenne. Un Camerounais naturalisé européen devient citoyen de 27 pays simultanément.

**06 — OPPORTUNITÉS SPÉCIFIQUES POUR LES CAMEROUNAIS**

Opportunités sélectionnées pour leur adéquation avec les profils camerounais et la pénurie réelle en Pologne. Le bilinguisme FR/EN et la formation reconnue sont des atouts décisifs.

Opportunité	Pourquoi les Camerounais sont avantagés	Comment en bénéficier avec 3M Travel
Développeur IT — Varsovie/Cracovie	Microsoft, Google, Samsung développement Poland. Anglais 100%. Blue Card directe. Salaire 1 800–3 300 €.	Portfolio + IELTS + 3M Travel partenaires tech centers Varsovie et Cracovie.
Ouvrier BTP / Maçon	150 000 postes. Oświadczenie = procédure ultra-rapide. Salaire 900–1 800 €. Logement souvent fourni.	Expérience BTP + 3M Travel partenaires PME construction polonaises.
Chauffeur routier SPL	1er transporteur EU par camion. 100 000 postes. Permis CE + CPC. Salaire 1 000–1 600 €.	Permis CE + CPC + 3M Travel partenaires transporteurs polonais.
Technicien automobile — Fiat/Toyota	Fiat à Tychy, Toyota à Wałbrzych. Techniciens ligne production. Salaire 1 000–1 800 €.	Formation technique + 3M Travel partenaires usines automobiles polonaises.
Infirmier(ère)	50 000 postes. Pénurie nationale. Procédure simplifiée. Salaire 1 100–2 000 €.	Reconnaissance Naczelna Izba Pielęgniarek + 3M Travel coordination permis.
Travailleur agricole saisonnier	Pologne = 1er producteur pommes EU. 100 000 saisonniers/an. Accessible. Logement fourni.	Contrat saisonnier + 3M Travel prépare dossier voivodat.
Professeur anglais	Écoles de langues en expansion dans toutes les villes. Natifs très demandés. Salaire 1 000–1 500 €.	TEFL + 3M Travel partenaires écoles de langues polonaises.
Technicien maintenance industrielle	Secteur en forte croissance. 50 000 postes. Formation en polonais parfois financée. Salaire 1 100–1 800 €.	BTS maintenance + 3M Travel partenaires entreprises industrielles.

OPPORTUNITÉ N°1 : Développeur IT à Varsovie ou Cracovie. Microsoft, Google, Samsung ont des centres de développement en Pologne. Anglais 100%. EU Blue Card directe. Salaire 1 800–3 300 €/mois avec coût de vie 3 fois inférieur à Paris — pouvoir d'achat exceptionnel.



3M TRAVEL & SERVICES SARL

Immigration • Visa Travail • Pologne • Opportunités Africaines • À partir de 2 400 000 FCFA

VISA TRAVAIL
Guide complet 2026

Le budget varie selon votre profil. Il peut augmenter (reconnaissance diplôme, test langue) ou baisser (diplôme déjà légalisé, pas de visite médicale). Transparence totale garantie.

Poste de dépense	Montant estimé	Obligatoire	Détail
Ouverture dossier (non remboursable)	65 000 FCFA	Oui	Dû à la signature. Création profil, analyse docs, attribution conseiller dédié.
Analyse profil & orientation	Inclus	Oui	Étude CV/diplômes/expériences. Rapport écrit sous 48h. Identification secteur + région optimale.
Constitution dossier complet	Inclus	Oui	CV Europass bilingue, lettre motivation, mise en conformité, checklist sectorielle.
Recherche employeur + validation contrat	Inclus	Oui	Réseau partenaires vérifiés. Validation contrat selon conventions collectives.
⚡ Suivi procédure & coordination	Inclus	Oui	Coordination autorités pays cible. Réponse demandes complémentaires. Brief pré-départ.
Frais consulaires (visa D travail)	≈ 80 € / 52 000 F	Oui	Frais officiels ambassade. Non remboursables en cas de refus. Payables sur place.
✈️ AVI — Assurance Voyage Internationale	50 000 – 80 000 F	Oui	Couverture ≥ 30 000 € obligatoire. Valable jusqu'à affiliation sécurité sociale locale.
Traduction assermentée diplômes	40 000 – 100 000 F	Oui	15 000–30 000 F par diplôme. 1 à 3 documents. Traducteur assermenté certifié.
Apostille / légalisation documents	20 000 – 50 000 F	Oui	Sur diplômes + casier. Ministère Justice Cameroun. Délai 1–3 semaines.
Visite médicale agréée (si requise)	100 000 – 180 000 F	Selon	Selon pays et secteur. Médecin agréé ambassade. Résultats valables 3 mois.
Reconnaissance diplôme ENIC-NARIC	0 – 80 000 F	Selon	Métiers réglementés uniquement. Initié dès phase 1. Délai 8–16 semaines.
Test de langue	80 000 – 150 000 F	Selon	Polonais B1 (50 000 F) — anglais accepté dans tech
1er loyer + caution logement	80 000–350 000 F	Oui	Variable selon ville. Logement employeur si disponible = économie maximale.
Frais de vie 1er mois (avant salaire)	80 000–180 000 F	Oui	Alimentation, transport local, SIM, produits de 1ère nécessité.
✈️ Billet d'avion (NON INCLUS)	À votre charge	—	NON compris dans le budget. Estimatif : 300 000–550 000 F. À acheter APRÈS visa.
BUDGET DE BASE — HORS BILLET D'AVION	2 400 000 FCFA	Budget accessible. HORS billet d'avion.	



Budget variable selon profil : ✓ Diplôme déjà traduit → économie 60 000–150 000 F. ✓ Pas de visite médicale → économie 100 000–180 000 F. ⚠ ENIC-NARIC requis → +80 000 F. ⚠ Test de langue → +80 000–150 000 F. Billet d'avion (300 000–550 000 F) À VOTRE CHARGE — à acheter APRÈS obtention du visa.

08 — MODALITÉS DE PAIEMENT — 3 OPTIONS FLEXIBLES

PAIEMENT COMPLET 0% de majoration 2 400 000 F	+ 15% de majoration	PERMIS GARANTI + 25% de majoration 3 000 000 F
✓ Meilleur tarif — Traitement prioritaire ✓ Paiement intégral à la signature	✓ Flexibilité — Échéancier contractuel ✓ 65 000 F exigibles à la signature	✓ Solde UNIQUEMENT à l'obtention du permis ✓ 65 000 F exigibles à la signature

La formule 'Permis Garanti' protège votre investissement : vous ne payez le solde qu'à l'obtention effective de votre permis de travail. Notre engagement le plus fort envers vous.



3M TRAVEL & SERVICES SARL

Immigration • Visa Travail • Pologne • Opportunités Africaines • À partir de 2 400 000 FCFA

VISA TRAVAIL

Guide complet 2026

Motif de refus	Cause	Solution 3M Travel
Dossier incomplet / incohérent	Documents manquants ou dates contradictoires	3M Travel vérifie chaque document avant soumission — zéro erreur
Offre d'emploi non conforme	Contrat invalide ou salaire insuffisant	3M Travel valide chaque contrat selon les conventions collectives
Diplôme non reconnu	Équivalence non faite pour métier réglementé	Accompagnement reconnaissance ENIC-NARIC initié dès phase 1
Ressources financières insuffisantes	Pas de preuve de fonds pour période d'installation	Préparation relevés + lettre de garant + stratégie financière
Test de langue insuffisant	Niveau requis non atteint	Préparation aux tests + orientation vers postes sans exigence
Casier judiciaire chargé	Antécédents pénaux = refus automatique	Analyse préalable + orientation vers pays les plus accommodants
Visite médicale non conforme	Résultats insuffisants ou médecin non agréé	Orientation médecin agréé + préparation visite
Fausse déclaration	Toute fausse déclaration = interdiction territoire	Dossier 100% authentique — 3M Travel travaille qu'avec docs réels

10 — CONTACTS, AMBASSADE & CONSULTATION GRATUITE



3M TRAVEL & SERVICES SARL

+237 698 104 832 / +237 620 996 045

✉ hello@3mtravelagency.com

www.3mtravelagency.com

Biyem-Assi, montée chapelle Obili — Yaoundé |
RC/YAO/2019/A/2567

Via Ambassade d'Allemagne / VFS Global Yaoundé

Rue Rosa Luxemburg, Bastos / VFS Global

+237 222 205 644

gov.pl/web/msz/vfsglobal.com

✓ CONSULTATION INITIALE GRATUITE & SANS ENGAGEMENT

Analyse de votre profil, identification du secteur optimal en Pologne, devis personnalisé — gratuitement.

+237 698 104 832 / +237 620 996 045

« Votre mobilité, notre expertise. Votre réussite, notre mission. »