



## **PREPARATION AU DEPART AFRIQUE-ASIE**

*L'interculturel en action*



# SOMMAIRE

BUT ET OBJECTIFS DU STAGE.....	3
JEUNESSE ET RECONSTRUCTION : PLUS DE 60 ANS D'ENGAGEMENT .....	4
LE CHANTIER INTERNATIONAL.....	5
Qu'est-ce que c'est ? .....	5
Une forme de tourisme solidaire.....	5
Un chantier n'est pas une mission humanitaire .....	6
LES CHANTIERS EN AFIQUE OU EN ASIE : CONSTAT .....	8
L'accueil et le contact avec la population .....	8
Le décalage entre le travail annoncé et celui effectué sur place .....	8
Les activités organisées au sein même du chantier .....	9
Le « choc culturel » .....	9
RESPONSABILITES DU VOLONTAIRE .....	10
L'APPRENTISSAGE INTERCULTUREL .....	11
Les différences deviennent une richesse.....	11
Qu'est-ce que la culture ?.....	12
Les dimensions de la différence culturelle.....	13
La sensibilité interculturelle .....	16
QUELQUES CONSEILS POUR LES VOYAGEURS.....	19
Les vaccinations .....	19
Le paludisme .....	19
Les mesures d'hygiène (en milieu tropical mais pas uniquement) .....	22
Trousse à pharmacie .....	23
CONSEILS PRATIQUES .....	24
Voyager intelligemment avec le minimum de bagages .....	24
On n'est jamais trop prudent(e) ! .....	24
VOYAGER AU FEMININ .....	25
Atténuer le choc culturel .....	25
La tenue vestimentaire .....	26
Échec au harcèlement.....	26
Après le coucher du soleil.....	27
Demeurer en bonne santé .....	28
La cigarette .....	29
CE QU'IL FAUT EMPORTER .....	29

## BUT ET OBJECTIFS DU STAGE

Le but du stage est de vous donner les moyens de préparer au mieux votre chantier dans un pays d'Afrique ou d'Asie.

Ce stage de préparation au départ comporte trois principaux objectifs :

- Vous placer dans des situations susceptibles de se produire sur un chantier, et plus généralement dans un pays du Sud.
- Accroître votre sensibilité interculturelle afin de vous adapter plus facilement au contexte dans lequel vous allez vous retrouver, souvent pour la première fois.
- Vous responsabiliser quant à votre rôle de volontaire au sein de l'association Jeunesse et Reconstruction.



## JEUNESSE ET RECONSTRUCTION : PLUS DE 60 ANS D'ENGAGEMENT

C'est en 1948, dans l'Europe d'après-guerre que commence l'histoire de Jeunesse et Reconstruction (J&R) : cette association loi 1901 décide de rassembler des jeunes bénévoles autour d'un projet commun de reconstruction et de rétablissement de liens fraternels entre des peuples autrefois ennemis. Aujourd'hui, sa logique n'a pas disparu : favoriser les échanges et la solidarité interculturels à travers un engagement volontaire, dans un esprit de tolérance et d'ouverture.

J&R qui se veut apolitique et non confessionnelle se donne en effet pour vocation d'éduquer à la citoyenneté autrement, par le biais du volontariat et de l'échange interculturel : se rencontrer, partager le quotidien et un travail d'intérêt général. Chaque année, à travers son réseau de 213 partenaires, elle permet à des jeunes de s'engager sur des projets de solidarité internationale dans près de 90 pays.



Jeunesse et Reconstruction est agréée par le secrétaire d'Etat à la Jeunesse et au Sport, le Ministère du travail et le Ministère chargé au tourisme. J&R est également membre de Cotravaux, de l'Alliance des organisations européennes de service volontaire, de la fédération ICYE (International Cultural Youth Exchange) et du CCSVI (comité de coordination du Service Volontaire International, UNESCO).



# LE CHANTIER INTERNATIONAL

## ***Qu'est-ce que c'est ?***

Les chantiers à l'étranger durent en moyenne deux à trois semaines et sont composés de 4 à 30 volontaires venant des quatre coins du monde. Ils ont lieu en Europe, Afrique, Asie et Amériques et se déroulent en général tout l'été, mais quelques pays proposent des projets tout au long de l'année.

Les participants à un chantier s'engagent en tant que volontaires sur un projet de solidarité internationale. Plus qu'une compensation financière, les volontaires s'imprègnent d'une grande satisfaction personnelle et la reconnaissance du travail qu'ils ont accompli. Il existe différents types de travaux sur un chantier : aménagement d'un local de jeunes, d'un centre d'accueil, restauration d'un monument historique, balisage de sentiers, participation à des fouilles archéologiques, accompagnement de personnes handicapées dans leur quotidien, soutien scolaire, etc. **Les chantiers s'inscrivent ainsi dans une dynamique locale et il s'agit d'un travail d'intérêt général.**

Les volontaires, pour la plupart, ne sont pas expérimentés dans le domaine de compétence utilisé, mais participent ensemble à la réalisation de ce travail et apprennent de nouvelles techniques. De plus, ils participent à la vie en collectivité (repas, entretien, prise de décision). Le chantier permet donc **l'apprentissage de la citoyenneté notamment par la prise de responsabilité dans les tâches collectives** (travail, loisirs, repas...).

Mais le chantier est avant tout un lieu privilégié de rencontre entre jeunes de différentes origines culturelles, religieuses et sociales et permet ainsi une véritable ouverture. **Le chantier amène ainsi à découvrir les autres et à se découvrir par une pratique du dialogue, de l'écoute et du partage.**

## ***Une forme de tourisme solidaire***

*« Nous sommes considérés comme touristes lorsque nous voyageons ou séjournons dans des lieux distincts de notre environnement habituel pour une période inférieure à 12 mois consécutifs, pour des motifs de loisirs, d'affaires ou autre ».* Cependant cette définition est à nuancer. En effet, une personne peut avoir une attitude de touriste en restant plus d'une année à l'étranger ou peut très bien s'intégrer au sein de la population locale en quelques semaines.

Les images les plus courantes sur le tourisme renvoient généralement à une seule forme de pratique touristique stéréotypée et dénigrante. Or ces pratiques sont variées : tourisme de groupe ou individuel, balnéaire ou culturel, encadré ou d'aventure, etc. Notre

objectif n'est pas ici de juger si telle ou telle manière de voyager est plus respectable qu'une autre. Cependant, il nous paraît important que les personnes participantes à un chantier international, que ce soit en Afrique, en Asie ou en Amérique latine, soient conscientes qu'il s'agit d'une forme de tourisme et non d'une mission humanitaire au sens strict du terme.

Participer à un chantier n'en est pas moins un engagement. En effet, en décidant de participer à un chantier international de jeunes volontaires, vous avez choisi de voyager autrement : vous aviez envie de découvrir un pays ou une région particulière, de rencontrer ses habitants, de vivre parmi eux, comme eux... enfin presque ! **Vous avez décidé d'être plus qu'un simple « consommateur » et de participer activement à la construction d'un monde plus solidaire**, en entrant en contact direct avec les populations et en découvrant leur culture, mais aussi en la faisant connaître à votre retour.

A l'inverse, **il ne faut pas confondre le chantier avec un « voyage organisé »**. En effet, participer à un chantier implique une certaine dose d'imprévu. Vous êtes assurés d'être logés, nourris, de vivre des émotions fortes, d'avoir la tête pleine de souvenirs à votre retour. Les encadrants et les habitants font souvent leur maximum pour rendre le séjour des volontaires agréable mais cela reste dans les limites de leurs moyens.

**Jeunesse et Reconstruction ne peut donc pas vous garantir que tout se passera comme il était annoncé à l'origine** (cf. page 8)

De ce fait, le succès d'un chantier ne doit pas dépendre du projet lui-même mais avant tout de votre ouverture et de votre investissement dans la vie quotidienne du chantier.

### ***Un chantier n'est pas une mission humanitaire***

Beaucoup de personnes souhaitent s'investir dans des actions de solidarité et aider les populations qui vivent dans des conditions difficiles. Nombreuses sont ainsi les personnes qui nous contactent en disant qu'elles aimeraient s'engager dans « l'humanitaire ».

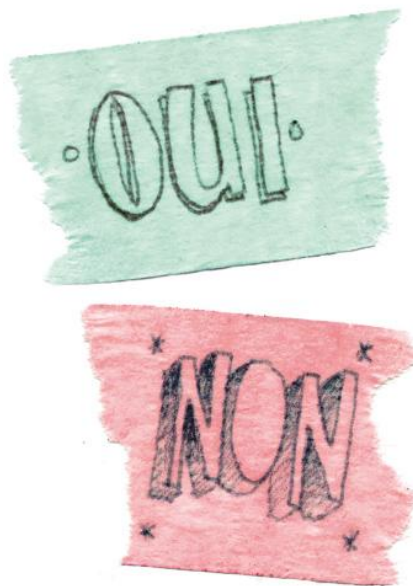
Que signifie vraiment « l'aide humanitaire » ? D'après l'Union Européenne, « *l'aide humanitaire a pour objet d'assister, dans les pays tiers, les populations victimes de catastrophes naturelles (séismes, inondations, sécheresses, tempêtes), de catastrophes d'origine humaine (guerres, conflits, combats) ou de crises structurelles (sévères ruptures politique, économique ou sociale). Elle se concentre sur la fourniture de biens et de services (par exemple aliments, médicaments, vaccins, eau, soutien psychologique, dragage de mines, vêtements, abris, réhabilitation). De plus, l'aide prend la forme préventive (plantation d'arbres pour contrer les inondations, etc.). L'objectif de l'aide*

*humanitaire n'est autre que la prévention et l'allégement de la souffrance humaine. L'aide est principalement destinée aux personnes vulnérables, en priorité aux populations des pays en développement ».*

Pour réaliser ces objectifs, la bonne volonté ne suffit pas. Partir en mission humanitaire demande des compétences spécifiques. En effet, le secteur de l'humanitaire se professionnalise et les associations font appel à des personnes spécialisées dans des domaines précis afin d'améliorer la qualité même des actions. Participer à un chantier international de jeunes bénévoles peut être une première étape pour vous engager vers ce parcours.

En effet, les chantiers peuvent jouer un rôle essentiel d'éducation au développement, en faisant prendre conscience aux jeunes des conditions dans lesquelles vivent les populations sur place. Ce séjour vous permettra ainsi d'avoir une petite expérience « de terrain ». **Cependant, Jeunesse et Reconstruction et les partenaires avec lesquels nous travaillons n'ont ni la vocation ni les capacités de mettre en place des projets à but humanitaire.** Vous n'apportez pas votre « savoir-faire », mais votre envie de découvrir et d'échanger !

En effet, participer à un chantier international de jeunes, c'est avant tout prendre part à un projet de solidarité internationale. Il s'agit d'un échange interculturel qui vous permet de partager le quotidien des populations sur place et de découvrir une culture différente de la vôtre.





## **LES CHANTIERS EN AFIQUE OU EN ASIE : CONSTAT**

Chaque année, après la saison, nous demandons aux volontaires d'évaluer le chantier auquel ils ont participé. Cela nous permet d'établir un bilan des activités organisées par nos partenaires, mais aussi et surtout, d'informer les futurs volontaires sur ce qui les attend une fois sur place.

L'évaluation porte sur cinq thèmes :

- L'accueil et le contact avec la population
- Le décalage entre le travail annoncé et celui effectué sur place
- Les activités organisées au sein même du chantier
- Le « choc culturel »
- L'impression d'être considéré comme « un riche occidental »

### ***L'accueil et le contact avec la population***

La plupart des volontaires ayant participé à un chantier en Afrique, en Asie ou en Amérique latine sont enchantés de l'accueil que leur ont réservé les gens sur place. Une petite fête de bienvenue est parfois organisée par les volontaires locaux.

En Afrique notamment, le contact avec les personnes que vous rencontrez même pour la première fois est très facile à établir et le tutoiement est souvent de mise. Il n'est pas rare que les volontaires soient invités chez les familles des volontaires locaux ou par des familles du village pour partager un plat traditionnel et discuter.

Où que vous soyez, les premiers à venir vers vous seront les enfants, très curieux de voir ces nouveaux arrivants. Souvent, ce sont eux qui faciliteront le contact avec les adultes.

### ***Le décalage entre le travail annoncé et celui effectué sur place***

Sur certains chantiers, il arrive que le travail qui était prévu à l'origine par notre partenaire soit remplacé par une autre activité. Ce sera peut-être une déception pour certains d'entre vous mais ne vous en offusquez pas, car le but d'un chantier n'est pas tant le travail effectué que la possibilité de rencontrer des personnes qui auront beaucoup à vous apprendre sur leur mode de vie et de pensée, et surtout sur vous-même. Le travail apparaît surtout comme un moyen de vous intégrer dans ce nouveau contexte.

### ***Les activités organisées au sein même du chantier***

En ce qui concerne les activités de loisirs, cela dépendra beaucoup de l'endroit où vous vous trouverez, en ville ou dans un village. En effet, certains villages sont très isolés et il est parfois difficile de se déplacer à l'extérieur. Les infrastructures sont rares, voire inexistantes, de même pour les véhicules de transport. Profitez-en pour participer à la vie du village et pour vous imprégner de cette atmosphère si différente de la vôtre.

De plus, nos partenaires et les animateurs qui encadrent les chantiers font souvent leur possible pour organiser des sorties, des visites et des rencontres. Vous-mêmes pouvez proposer des activités : pensez dès maintenant aux choses que vous aimeriez faire, aux endroits que vous aimeriez découvrir. Les moyens financiers et matériels varient beaucoup d'un pays à un autre, d'un partenaire à un autre : sur certains chantiers, toutes les activités sont prises en charge, sur d'autres, une participation est demandée aux volontaires.

### ***Le « choc culturel »***

Dès votre arrivée dans le pays d'accueil, certains comportements vont certainement vous surprendre et vous toucher, que ce soit de façon agréable ou non. Les anciens volontaires nous parlent surtout du rapport à l'argent et des relations homme / femme.

Lorsque vous êtes confrontés à une situation inattendue, discutez-en avec les autres membres de l'équipe, pour partager votre point de vue sur ce que vous êtes en train de vivre. Il est également très important que vous en discutiez avec les volontaires « locaux » qui pourront vous donner des explications. Après tout, vous êtes là pour échanger sur ces différences culturelles.

De plus, il ne faut surtout pas croire que vous êtes complètement dénués de tous préjugés. La plupart d'entre vous ne vous êtes jamais rendus en Afrique, en Asie ou en Amérique latine. C'est une expérience très riche en émotion. Tout autour de vous sera différent, la culture, la langue, le climat, la nourriture et peut-être qu'à certains moments, vous vous sentirez un peu plus fragile et vulnérable, laissant certains préjugés prendre le dessus.

## RESPONSABILITES DU VOLONTAIRE

Vous avez choisi de voyager en participant à un chantier de jeunes volontaires avec l'association Jeunesse et Reconstruction. **Cela vous engage à une participation active :**

- à la vie de la communauté locale
- à la vie du groupe
- au travail demandé

Sur le chantier, vous devez **adopter un comportement qui soit en accord avec les lois et les coutumes du pays d'accueil** (tenue vestimentaire, respect de la hiérarchie, etc.).

Dès votre arrivée dans le pays d'accueil vous serez considéré par notre partenaire comme **un représentant de l'association J&R et de votre pays**. Vous êtes donc responsable de l'image que vous donnez.

**Votre identité mérite le respect au même titre que celles des autres.** Au nom des différences culturelles, vous n'êtes pas obligés de tout accepter ! Le but du chantier est de rencontrer et d'échanger. Vous venez découvrir une culture et faire connaître la vôtre : l'échange est donc réciproque.

A travers votre participation à un chantier de jeunes volontaires en Afrique ou en Asie, vous aurez la possibilité d'évaluer les différences entre les individus, les cultures et les conceptions de la vie. A votre retour, votre responsabilité en tant que volontaire est de **faire partager votre expérience** à vos proches, amis et famille, et peut-être à un niveau plus large (communes, villes) en organisant des rencontres, des expositions, etc. pour évoquer vos « découvertes » et sensibiliser au respect des différences culturelles à l'intérieur même de vos frontières géographiques.

# **L'APPRENTISSAGE INTERCULTUREL**

## ***Les différences deviennent une richesse***

Au-delà de la réalisation collective d'un travail concret et utile à la collectivité, les chantiers permettent le brassage des populations et l'échange indispensable au bon fonctionnement d'une société. La rencontre d'autres jeunes, mais aussi la rencontre d'autres cultures, apparaît ainsi comme la principale motivation des jeunes qui viennent en chantier.

Participer à un chantier dans un pays d'Afrique, d'Asie et d'Amérique latine est un moment fort de vie interculturelle. Au-delà de la remise en question de son rythme, de son mode de nourriture, d'organisation, etc., cette expérience amène à réfléchir sur ce qui nous semblait « normal », « naturel », sur ce que nous pensions universel. Les idées préconçues tombent et nous découvrons l'Autre.

## **« Gérer les différences, résoudre les conflits »**

En effet, sur un chantier, les différences ne sont pas gommées autour d'un objectif qui « transcenderait les cultures ». Au contraire, elles apparaissent à chaque moment de la journée: l'organisation de la semaine (faut-il tout planifier ou laisser de grands espaces libres pour le « spontané » ?), la préparation des repas (est-il raisonnable d'acheter tel produit courant chez vous mais hors de prix sur place ?), les horaires de travail (continu, discontinu, très tôt le matin), le rapport à l'argent, les relations homme / femme, etc. Ces différences peuvent être source de découverte mais aussi de conflit.

Le chantier étant un lieu privilégié d'apprentissage interculturel, le groupe de volontaires doit apprendre à gérer ces différences, à résoudre les conflits et à s'organiser en tenant compte de la diversité de ceux qui le composent, ainsi que de la réalité locale.

## **« Faire des différences une richesse »**

Après la remise en cause des certitudes, après l'amorce de conflits et de difficultés qui naissent du quotidien du chantier et qui impliquent chacun de nous, apparaît la richesse de cette confrontation interculturelle.

Chacun est amené à réfléchir à ce qu'il pensait « normal », « naturel », « universel » et à essayer de comprendre cette diversité pour ensuite en tenir compte.

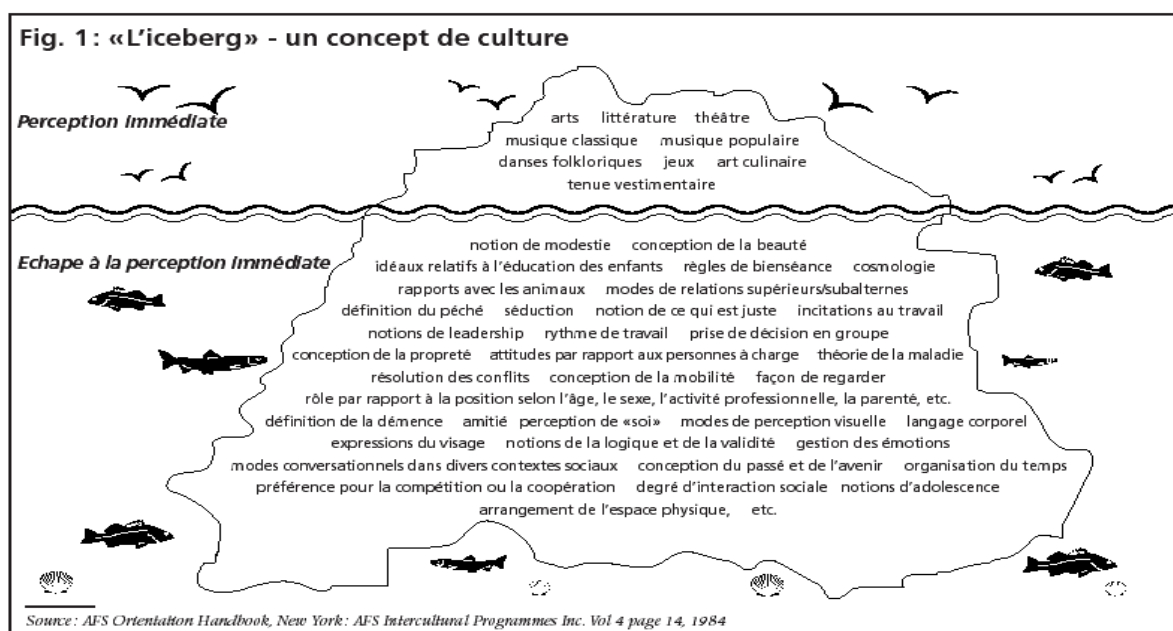
Apprendre à comprendre les autres, construire son identité par contraste, acquérir la capacité de tenir compte des différences pour se mouvoir dans la société, c'est toute une démarche de socialisation interculturelle qui est mise en œuvre sur les chantiers de jeunes bénévoles.

## Qu'est-ce que la culture ?

On décrit communément la culture comme l'ensemble des hypothèses, des valeurs et des normes fondamentales que possèdent les individus.

### La culture vue comme un iceberg

L'un des modèles de représentation de la culture les plus connus est celui de l'iceberg. Sa finalité est d'illustrer les différentes composantes de la culture, en mettant en évidence le fait que certaines d'entre elles sont visibles, tandis que d'autres sont cachées, donc difficiles à découvrir. Cette partie sous-jacente constitue néanmoins une solide fondation.



Concernant la culture, on note certains aspects visibles : l'architecture, les arts, la cuisine, la musique, la langue, etc. mais les fondations garantes de sa solidité en sont plus difficilement repérables : l'histoire du groupe, ses normes, ses valeurs, ses hypothèses fondamentales concernant l'espace, le temps, la nature, etc. Le modèle de l'iceberg démontre que les aspects visibles de la culture ne sont que les expressions de ses aspects invisibles.

Aussi, apprendre «interculturellement» signifie d'abord être conscient de la partie cachée de son iceberg et être capable d'en parler avec les autres, afin de mieux se comprendre.

**Dans les pages qui suivent (13 à 18) des documents ont été ajoutés à ce livret, à titre indicatif, afin de vous aider dans cette démarche.**

## **Les dimensions de la différence culturelle**

En fonction des pays et des personnes, la perception est différente, le rapport à l'autre varie. Les tableaux ci-dessous vous donneront des clés pour comprendre les comportements auxquels vous pourrez être confrontés lors de votre chantier et séjour en Afrique ou en Asie. Ces tableaux présentent de manière opposée la vision et les valeurs que l'on peut qualifier d'occidentales à celles qu'on peut retrouver sur les continents africain et asiatique :

<b>INDIVIDUALISME - COLLECTIVISME</b>	
Degré d'individualisme élevé	Degré de collectivisme élevé
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Cadre social souple</li> <li>✓ L'autonomie est valorisée : les personnes prennent soin d'elles-mêmes et de leurs familles</li> <li>✓ On valorise et on favorise les aspirations et les réalisations individuelles</li> <li>✓ L'accent est nettement sur le « je » plutôt que sur le « nous »</li> <li>✓ Autonomie individuelle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Cadre social rigide</li> <li>✓ Les parents, le clan, les groupes de travail s'occupent des gens en échange de leur loyauté</li> <li>✓ On valorise et on favorise les aspirations et les réalisations collectives et communes</li> <li>✓ L'accent est nettement sur le « nous » et non sur le « je »</li> <li>✓ Responsabilité réciproque des supérieurs et des subalternes</li> </ul>

<b>LA PERCEPTION DU POUVOIR ET DE L'AUTORITE (le degré auquel ceux qui sont au bas de la hiérarchie acceptent l'autorité et le pouvoir de ceux qui sont en haut)</b>	
Pouvoir et autorité très valorisés	Pouvoir et autorité non valorisés
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Il est souhaitable et rassurant que le pouvoir dans la société, ses institutions et ses organisations soit inégalement réparti entre les personnes</li> <li>✓ Il est rassurant de savoir que tout le monde a sa juste place dans une hiérarchie</li> <li>✓ La stabilité est valorisée et est assurée par une stricte hiérarchie</li> <li>✓ Les échelons inférieurs accordent leur loyauté ; les échelons</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Il est inacceptable et injuste que le pouvoir dans la société, ses institutions et ses organisations, soit réparti inégalement entre les personnes</li> <li>✓ Les distances hiérarchiques devraient être aplaties pour accroître l'égalité entre les personnes réduites</li> <li>✓ Le dynamisme – le changement – est valorisé et provient de l'autonomie individuelle</li> <li>✓ Les échelons inférieurs se sentent</li> </ul>

supérieurs accordent leur protection	rejetés ; les échelons supérieurs craignent le manque de respect
--------------------------------------	--

<b>LA PREOCCUPATION RELATIVE AU PROTOCOLE (FORMEL / INFORMEL)</b>	
Degré élevé de formalité	Degré élevé de simplicité
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Discours et conduites formels</li> <li>✓ Les titres et les diplômes sont importants et sont mis en évidence</li> <li>✓ Le rituel entourant l'habillement, l'accueil, la courtoisie, l'attribution des sièges est importante</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Discours et conduite accueillants, englobant et amicaux</li> <li>✓ La personnalité et la réussite sont plus importantes que les titres et les diplômes</li> <li>✓ L'aisance, la spontanéité, « faire partie de la famille » sont plus importants que le rituel</li> </ul>

<b>LE FONDEMENT DE LA CONFIANCE ET DE LA COLLABORATION (JURIDIQUE OU RELATIONNEL)</b>	
Fondement juridique	Fondement relationnel
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Les sanctions et systèmes externes (organisationnels, juridiques, procéduraux) assurent la confiance et la collaboration</li> <li>✓ L'adhésion à ces sanctions externes procure un sentiment de sécurité</li> <li>✓ Les contrats sont valorisés pour assurer l'entente</li> <li>✓ Les modalités de l'entente sont explicites, souvent écrites, ne dépendent pas de l'identité des personnes, peuvent lier les parties et on s'attend à ce qu'elles durent.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ La confiance et la collaboration sont fondées sur l'estime mutuelle et une relation harmonieuse</li> <li>✓ La relation et le sens de la responsabilité réciproque assurent un sentiment de sécurité</li> <li>✓ Les contrats n'inspirent pas confiance</li> <li>✓ Les modalités de l'entente sont liées à l'identité des personnes. Les ententes sont vagues, générales, souvent verbales et fondent la confiance, la relation, la communication, les sens du devoir mutuel. On présume de l'adaptation et de la coopération future.</li> </ul>

<b>LE CONTEXTE DE LA COMMUNICATION (IMPLICITE / EXPLICITE)</b>	
Le contexte n'a pas d'importance	Le contexte a beaucoup de signification
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Les mots expriment le plus gros du message</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ La façon dont c'est dit, qui le dit et dans quel cadre sont PLUS</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Les signaux non verbaux complètent les mots</li> <li>✓ Les mots sont employés pour vérifier si le message est compris et pour le clarifier</li> <li>✓ Le silence est interprété comme un manque d'engagement ou de compréhension</li> </ul>	<p>importants que les mots</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Les signaux non verbaux remplacent les mots</li> <li>✓ On s'attend à ce que le contexte soit compris, une trop grande clarification du message démontre un manque de respect</li> <li>✓ Le silence est porteur de sens</li> </ul>
--	---

<b>LE TEMPS</b>	
Linéaire	Cyclique
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Une perception linéaire et segmentée du temps</li> <li>✓ « Le temps, c'est de l'argent ». Le temps peut être dépensé, économisé, utilisé, gaspillé.</li> <li>✓ L'horaire est valorisé, des rendez-vous sont fixés, la ponctualité est une vertu, les échéances doivent être respectées</li> <li>✓ La planification est importante</li> <li>✓ La perspective est à court terme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Une perception cyclique ou non cloisonnée du temps</li> <li>✓ « Ce n'est pas le temps qui manque ». Le temps ne fuira pas. Il y en aura toujours.</li> <li>✓ Il est plus important de conclure une transaction que de respecter des horaires rigides</li> <li>✓ L'avenir est intangible et incertain et par conséquent ne peut être planifié</li> <li>✓ La perspective est à plus long terme. Le temps que ça prendra n'a pas vraiment d'importance</li> </ul>

**Ces catégories peuvent se chevaucher. Vous pouvez penser à d'autres catégories pour expliquer les écarts culturels. Ces idées s'appuient en partie sur des ouvrages de Kluckholn et Strodtbeck, de Geert Hofstede et de Fons Trompenaars.**





## ***La sensibilité interculturelle***

### **Un modèle de développement de la sensibilité interculturelle**

#### **Milton Bennett**

Milton Bennett (1993) définit la sensibilité interculturelle en termes de phases du développement personnel. Son modèle de développement pose pour principe un « continuum de sophistication » croissante dans la façon de gérer les différences culturelles partant de l'ethnocentrisme en passant par des phases de plus grande reconnaissance et d'acceptation de la différence que Bennett appelle « l'ethnorelativisme ».

#### **LES PHASES ETHNOCENTRIQUES**

Ethnocentrisme = Phase dans laquelle l'individu suppose que sa vision du monde est le centre même de la réalité

##### ***Phase 1 - La dénégation***

L'individu refuse l'existence de différences et d'autres visions du monde. Cette dénégation peut être due à **l'isolement** : dans ce cas, il est peu probable d'être confronté à la différence et d'en faire l'expérience. Elle peut aussi être due à **la séparation**, situation dans laquelle la différence est volontairement mise à l'écart et où un individu, ou un groupe, met intentionnellement des barrières entre lui et les personnes « différentes », afin de ne pas être confronté à la différence. La séparation, parce qu'elle exige au moins un temps la reconnaissance de la différence, est en cela une sorte de développement par rapport à l'isolement. La ségrégation raciale, encore pratiquée dans le monde, est un exemple de cette phase de séparation.

##### ***Phase 2 - La défense***

La différence culturelle peut être ressentie comme une menace, parce qu'elle offre une alternative à notre vision de la réalité et ce faisant, à notre identité. Dans la phase de défense, la différence est donc perçue, mais combattue.

La stratégie la plus courante pour lutter contre la différence est le dénigrement, qui consiste à porter un jugement négatif sur toute vision du monde dissemblable. Les stéréotypes et dans leur forme extrême, le racisme, sont des exemples de stratégies de dénigrement.

L'autre facette du dénigrement est la supériorité, qui consiste à mettre l'accent sur les aspects positifs de sa propre culture et à accorder peu ou pas d'intérêt à la culture de l'autre, de cette façon implicitement dépréciée.

Il existe une troisième stratégie pour se protéger de la menace que représente la

différence que Bennett appelle le « revirement » : l'individu va alors valoriser la culture de l'autre et dénigrer ses propres antécédents culturels. Cette stratégie, qui à première vue peut apparaître comme preuve de « sensibilité culturelle », n'est en fait que le remplacement du centre de son ethnocentrisme par un autre.

### ***Phase 3 – La minimisation***

La différence est reconnue et n'est plus combattue au moyen de stratégies de dénigrement ou de supériorité mais on en minimise la signification. Les similitudes culturelles sont mises en avant comme l'emportant de loin sur les différences, ce qui revient à banaliser la différence.

## **LES PHASES ETHNO-RELATIVES**

Un des fondements de l'ethno-relativisme réside dans l'hypothèse selon laquelle les modèles culturels diffèrent d'une culture ou d'une société à l'autre, et que ces différences ne peuvent être hiérarchisées. Cette attitude implique qu'un comportement particulier ne peut être compris en dehors de son contexte culturel.

### ***Phase 4 – L'acceptation***

Il s'agit alors d'accepter que les comportements verbaux et non-verbaux varient d'une culture à l'autre et que toutes ces variantes méritent le respect. Les valeurs apparaissent dès lors comme des outils servant à organiser le monde. Même les valeurs qui motivent le dénigrement d'un groupe peuvent être considérées comme ayant une fonction dans l'organisation du monde, ce qui n'exclut pas que l'on puisse avoir une opinion au sujet de cette valeur.

### ***Phase 5 – L'adaptation***

L'adaptation se développe à partir de l'acceptation des différences. L'individu apprend un nouveau comportement convenant à une autre vision du monde et l'ajoute à son répertoire comportemental personnel, de nouveaux styles de communication prenant le dessus. Ici, la culture doit être perçue en tant que processus qui se développe et fluctue et non pas en tant que donnée statique.

### ***Phase 6 – L'intégration***

Alors que dans la phase d'adaptation, plusieurs cadres de référence coexistent au sein même de l'individu, l'intégration exige une redéfinition permanente de notre propre identité. Elle peut ainsi conduire un individu à ne plus appartenir à aucune culture, mais à être toujours un étranger intégré. Les individus sont alors capables de passer d'un contexte culturel à un autre, selon les circonstances.

Bennett suggère que l'apprentissage interculturel est un processus caractérisé par une progression permanente (avec la possibilité de retour en arrière) et qu'il est possible de mesurer le stade atteint par un individu en termes de sensibilité interculturelle. Ce modèle suggère clairement que la finalité du travail sur l'apprentissage interculturel est de parvenir à un stade où la différence est jugée normale, intégrée dans l'identité de l'individu et où il est possible de se référer à plusieurs cadres culturels.

On peut légitimement se demander si le processus d'apprentissage interculturel va systématiquement suivre cette séquence, chacune des étapes étant la condition à la suivante. Il s'agit donc d'interpréter ce modèle moins en termes de stades successifs et davantage en termes de stratégies pour gérer la différence.



# QUELQUES CONSEILS POUR LES VOYAGEURS

## ***Les vaccinations***

Avant tout voyage il faut établir un programme de vaccination qui doit tenir compte de deux critères :

**L'obligation administrative** : elle correspond à la protection du pays contre un risque infectieux venant de l'extérieur plus qu'aux risques encourus par le voyageur.

**Les risques réels encourus par le voyageur** : ils varient en fonction de la situation sanitaire du pays visité, des conditions et de la durée du séjour, des caractéristiques propres du voyageur, en particulier l'âge et aussi les vaccinations antérieures.

C'est donc **un, voire deux mois avant le départ** qu'il faut se préoccuper des vaccins nécessaires au risque d'être pris de court.

Les vaccinations recommandées sont indiquées pour chaque pays sur le site Internet de l'Institut Pasteur (voir au cas par cas : [www.pasteur.fr/sante/cmed/voy/listpays.html](http://www.pasteur.fr/sante/cmed/voy/listpays.html))

## ***Le paludisme***

Le paludisme est une maladie grave, potentiellement mortelle, transmise par des moustiques, et très répandue en zone tropicale, en particulier en Afrique Subsaharienne. A titre indicatif, le nombre de cas de paludisme chez les voyageurs, (paludisme importé) en augmentation depuis plusieurs années, s'est stabilisé en 2001 en France (7223 cas avec 15 à 20 décès). Il faut noter que 95 % des cas importés ont été contractés en Afrique subsaharienne.

## **Traitement préventif antipaludique**

***Il est aussi important*** de se protéger contre les piqûres de moustiques que de prendre un médicament préventif antipaludique, y compris pour les personnes, originaires des pays où sévit le paludisme. Le traitement préventif tient compte des zones visitées, de la durée du voyage et aussi de la personne : l'âge, les antécédents pathologiques, une intolérance aux antipaludiques, une possible interaction médicamenteuse, une grossesse. Ce traitement ne garantit pas à 100% d'être protégé et peut parfois être lourd pour l'organisme. C'est donc à chacun de juger s'il est nécessaire ou non de suivre ce traitement (se renseigner auprès de l'Institut Pasteur ou du Service tropical de votre hôpital le plus proche).

## **Risque de piqûres de moustiques**

Les moustiques vecteurs du paludisme piquent habituellement entre le coucher et le lever du soleil : c'est pendant cette période que la protection doit être maximale.

### **Les premières mesures sont :**

- porter des vêtements longs le soir
- dormir dans des pièces dont les ouvertures (fenêtres, portes) sont protégées par des grillages-moustiquaires en bon état
- éviter de sortir la nuit, même un court moment, sans protection anti-moustiques (il ne faut pas dormir la nuit à la belle étoile sans moustiquaire)

Ces mesures sont, malgré tout, insuffisantes à elles seules, pour la prévention du paludisme.

### **Il faut aussi utiliser des insecticides le soir :**

- A l'extérieur ou dans une pièce aérée, on peut utiliser des tortillons fumigènes. Le fait d'utiliser la climatisation réduit l'agressivité des moustiques mais ne les empêche pas de piquer et ne doit pas dispenser d'utiliser des insecticides.
- Dormir sous une moustiquaire imprégnée d'insecticide (deltaméthrine ou perméthrine). La moustiquaire imprégnée d'insecticide assure la meilleure protection contre les piqûres de moustiques nocturnes. Elle doit être en bon état (pas de déchirure) et utilisée correctement (soit bordée sous le matelas, soit touchant le sol). On peut se procurer des moustiquaires déjà imprégnées en pharmacie ou dans les magasins d'articles de voyage ou les imprégner soi-même avec des kits d'imprégnation disponibles en pharmacie. La durée d'efficacité du produit est de 6 mois.
- Les vêtements ainsi que les toiles de tente peuvent être imprégnés par pulvérisation (spray) ou par trempage (l'insecticide utilisé doit alors être la perméthrine). On peut se procurer en pharmacie des flacons vaporisateurs de perméthrine. La pulvérisation se fait sur les parties externes des vêtements.
- Dans les chambres : diffuseur électrique avec tablettes ou flacon de liquide s'il y a de l'électricité dans le bâtiment où vous vous trouvez (penser au kit d'adaptation de prises de courant) ou bombe insecticide.

### **Utiliser des répulsifs (insectifuges...) sur les parties découvertes du corps :**

- Les plus efficaces sont ceux qui contiennent de l'E.H.D., du D.E.E.T., du D.M.P. ou du 35/35. Dans une même marque de produits la concentration en principe actif varie selon la présentation : lotion, crème, spray ou stick.

- L'application du produit doit se faire dès le coucher du soleil sur toutes les parties découvertes du corps, visage compris, ainsi que sur les parties pouvant se trouver découvertes à l'occasion de mouvements.
- La durée de la protection varie de 2 à 5 heures : elle dépend de la concentration du produit et de la température extérieure. Les applications seront renouvelées plus fréquemment en fonction de la transpiration ou des bains et des douches.
- Ces produits peuvent être toxiques s'ils sont ingérés : éviter tout contact avec les muqueuses buccales ou oculaires.
- La pulvérisation de répulsif sur les vêtements est possible mais de courte efficacité (2 heures) car le produit est volatil.

### **L'accès de paludisme – Traitement par le voyageur**

**Aucun moyen préventif n'assure à lui seul une protection totale** et, même si un traitement adapté a été bien pris, il est possible de faire une crise de paludisme, parfois d'apparition tardive.

**Les premiers symptômes** sont souvent peu alarmants mais le paludisme peut être mortel si son traitement est retardé. En cas de fièvre même légère, nausées, maux de tête, courbatures ou fatigue au cours du séjour ou dans les mois qui suivent le retour, un médecin doit être consulté en urgence. La prise d'un échantillon de sang est nécessaire pour confirmer le diagnostic. Toute fièvre au retour des tropiques doit être considérée a priori comme un paludisme jusqu'à preuve du contraire.

A l'apparition de ces symptômes, la prise pendant le séjour d'un traitement antipaludique par le voyageur de sa propre initiative doit rester l'exception et ne doit s'envisager qu'en l'absence de possibilité de prise en charge médicale dans les 12 heures qui suivent l'apparition de la fièvre. Il devra avoir été prescrit par un **médecin consulté avant le départ**.

- La possession d'un médicament de réserve peut se justifier lors d'un séjour de plus d'une semaine avec déplacements en zone très isolée.
- Si le voyageur est amené à prendre de lui-même un tel traitement, il devra de toute façon, consulter un médecin dès que possible.
- Un traitement de réserve ne doit jamais être pris au retour en France sans consultation médicale et sans un examen sanguin préalable.

## ***Les mesures d'hygiène (en milieu tropical mais pas uniquement)***

### **Hygiène alimentaire (prévention de la diarrhée des voyageurs, de l'hépatite A, de l'amibiase...)**

Se laver souvent les mains **avec du savon ou un désinfectant (l'eau est insuffisante)**, particulièrement :

- avant les repas
- avant toute manipulation d'aliments,
- après passage aux toilettes,
- après avoir serré les mains de plusieurs personnes (surtout les enfants)

#### **Ce qu'il faut faire**

- consommer uniquement de l'eau en bouteille capsulée (bouteille ouverte devant soi) ou rendue potable (filtre portatif, produit désinfectant, ébullition 5 minutes)
- peler les fruits
- le lait doit être pasteurisé ou bouilli

#### **Ce qu'il ne faut pas faire : ingérer des aliments ou des boissons à risque tels que**

- les crudités ou aliments cuits consommés froids, même conservés au réfrigérateur
- l'eau locale non embouteillée
- les coquillages, les plats réchauffés, les glaçons et les glaces

Dans certaines régions, se renseigner localement sur les risques de toxicité des poissons de mer, indépendants du degré de cuisson (ciguatera).

#### **La diarrhée du voyageur (ou turista) :**

La diarrhée est un problème de santé rencontré fréquemment par les voyageurs ;il s'agit généralement de troubles bénins dus à des infections contractées lors de la consommation d'eau ou d'aliments contaminés. Ces troubles disparaissent en général spontanément en 1 à 3 jours.

Ce sont les voyageurs en provenance des pays industrialisés qui sont les plus exposés au risque de diarrhée, lorsqu'ils voyagent dans des pays à faible niveau d'hygiène ou que les conditions du séjour sont précaires.

La prudence recommande de respecter les mesures d'hygiène alimentaire indiquées.

Il n'y a pas encore de vaccination disponible. Le traitement curatif est souvent un auto-traitement pour lequel il est pratique de disposer de médicaments dont on se sera muni avant le départ.

### **Hygiène corporelle et générale**

Il faut se prémunir des bactéries ou parasites qui peuvent se trouver dans les sols ou l'eau (prévention du larbush, anguillulose, ankylostomoses, bilharzioses, infections cutanées...).

- éviter de laisser sécher le linge à l'extérieur ou sur le sol
- ne pas marcher pieds nus sur les plages humides
- ne pas s'allonger à même le sable
- porter des chaussures fermées sur les sols boueux ou humides
- ne pas marcher ou se baigner dans les eaux douces
- ne pas caresser les animaux

### ***Trousse à pharmacie***

**II n'existe pas de trousse de pharmacie type. La composition de celle-ci est à adapter en fonction du voyage.**

Les médicaments doivent être emportés dans leur emballage et non pas en vrac, pour éviter tout risque d'erreur.

### **On peut conseiller au minimum**

- un antipaludique à usage préventif
- un répulsif contre les moustiques
- un médicament contre la douleur et la fièvre (le paracétamol se conserve mieux que l'acide acétylsalicylique à la chaleur)
- un anti-diarrhéique
- un médicament contre le mal des transports

### **Divers**

- Thermomètre incassable
- Crème pour les brûlures
- Désinfectant cutané
- Collyre (conditionnement monodose)



- Pansements stériles et sutures adhésives
- Bande de contention
- Épingles de sûreté
- Produit pour désinfection de l'eau de boisson
- Crème solaire
- Préservatifs

## **CONSEILS PRATIQUES**

### ***Voyager intelligemment avec le minimum de bagages***

Vous avez tout intérêt à limiter vos bagages. Selon le type de voyage que vous envisagez, une petite valise à roulettes ou un sac à dos représentent de très bons choix. Faites en sorte d'avoir au moins une main libre en tout temps.

Pour les petites excursions, il est utile d'avoir un sac banane, un fourre-tout ou un petit sac à dos. Si vous avez l'intention de faire beaucoup d'achats, prévoyez un sac léger supplémentaire pour rapporter vos achats.

Évitez les étuis d'appareil photo d'apparence luxueuse : ils risquent d'attirer l'attention sur vous en donnant l'impression que vous êtes un(e) touriste fortuné(e).

Pour les filles, si vous portez un sac à main, privilégiez un sac comportant des compartiments intérieurs munis d'une fermeture à glissière et d'une large anse qui vous permettra de porter le sac en bandoulière. La meilleure façon de déjouer les voleurs à la tire consiste à porter votre sac à main devant vous, sur le ventre.

### ***On n'est jamais trop prudent(e) !***

Dans votre sac à main ou votre sac banane, conservez uniquement les articles de première nécessité qui sont légers et dont la perte ou le vol ne serait pas catastrophique. Vous devriez dissimuler sous vos vêtements les articles difficiles à remplacer ou essentiels pour le voyage - votre passeport, vos chèques de voyage, votre argent comptant, vos ordonnances médicales, les coordonnées de votre médecin et une copie de votre police d'assurance voyage.

Vous pouvez porter une ceinture à argent à la taille ou un petit sac en coton suspendu à votre cou.

Veillez à photocopier tous les documents de voyage importants et à placer les photocopies dans votre valise. De cette façon, vous pourrez plus facilement obtenir des

documents de remplacement en cas de vol ou de perte des originaux. Il serait sage aussi de laisser à un membre de votre famille ou à un(e) ami(e) une copie de ces documents.

Dans certains pays, les pannes de courant peuvent être fréquentes, emportez une petite lampe de poche !

Si vous portez des lentilles de contact, vous auriez intérêt à utiliser des lentilles jetables. L'entretien de vos lentilles peut devenir un fardeau quand vous partez pour un long voyage. Pensez à emporter vos lunettes.

Il est vivement déconseillé de vous faire percer les oreilles, de vous faire tatouer ou de recevoir un traitement d'acupuncture ou de manucure quand vous êtes en voyage. Des instruments mal stérilisés peuvent transmettre l'hépatite B ou le sida.

## **VOYAGER AU FEMININ**

*Voici quelques conseils inspirés de la brochure « Voyager au féminin » éditée par le Ministère des Affaires Etrangères et du Commerce International du Canada en 2000.*

En voyage, les femmes sont directement touchées par les croyances religieuses et les convenances sociales des pays où elles se rendent. Celles qui voyagent un peu partout sur la planète sont souvent appelées à adapter leur tenue vestimentaire ou leurs rapports avec les hommes. Elles constatent même qu'à certains endroits, il n'est pas indiqué de sortir après la tombée de la nuit. Par ailleurs, une femme fumeuse est souvent perçue de manière négative en Afrique, en Asie ou en Amérique latine. Plus une femme se prépare à composer avec ces attitudes différentes, plus ses voyages seront enrichissants et plus elle sera en sécurité.

### ***Atténuer le choc culturel***

#### **« Savoir, c'est pouvoir »**

Renseignez-vous le plus possible sur la culture et les coutumes des pays où vous vous rendez et sur le rôle qu'y jouent les femmes. Cela permet de savoir à quoi s'attendre et se préparer au plus grand nombre d'éventualités possibles.

Comme le démontre le cas suivant : **en Asie du Sud-Est, des écriteaux à l'entrée des lieux à caractère religieux demandent aux femmes de s'abstenir d'y pénétrer si elles ont leurs règles.**

#### **Sources d'information**

Les autres voyageuses représentent l'une de vos meilleures sources d'information sur les voyages. Communiquez avec elles et demandez-leur conseil.

Ne comptez pas sur les médias destinés au grand public pour diffuser de l'information répondant aux besoins particuliers des femmes qui voyagent. Complétez vos lectures par des guides, des bulletins à l'intention des voyageuses et des magazines féminins ou encore en consultant des sites Web. Les grands problèmes touchant la santé, la sécurité, la culture et l'aspect émotif y sont traités en tenant compte des femmes.

Les guides touristiques disponibles dans le commerce sont des sources précieuses d'informations sur l'histoire, le contexte socio-politique et la vie quotidienne dans une région du monde donnée, qui peuvent permettre aux voyageurs de mieux comprendre un pays et ses habitants et ainsi de profiter, sans prendre de risques inutiles, de ses richesses en toute connaissance des dangers potentiels.

De plus, la France est un pays multiculturel. Il y a probablement dans votre localité ou dans votre quartier des femmes qui sont nées et ont vécu dans le pays où vous projetez de vous rendre. Elles sauront vous indiquer le comportement à adopter et les impératifs concernant la tenue vestimentaire dans leur culture. Demandez-leur également de vous enseigner quelques mots ou expressions clés dans leur langue maternelle.

### ***La tenue vestimentaire***

Accordez une attention particulière à votre tenue vestimentaire. Chez vous, les restrictions à cet égard sont rares, mais il demeure indiqué de se vêtir avec sobriété. Laissez à la maison vos objets de valeur.

Si vous vous rendez dans un pays du Sud ou une société dominée par les hommes, efforcez-vous de vous vêtir modestement, avec des vêtements longs. À certains endroits, les coutumes fondées sur des croyances religieuses ou morales ont une grande incidence sur la tenue vestimentaire des femmes. Si vous transgressez ouvertement ces règles, votre comportement pourra être considéré comme irrévérencieux.

### ***Échec au harcèlement***

À l'étranger, vous n'êtes malheureusement pas à l'abri du harcèlement sexuel ni de l'intimidation. Soyez prête à y faire face. Établissez des contacts et faites des recherches avant votre départ. Renseignez-vous le plus possible sur le rôle des femmes et des hommes dans les pays où vous projetez de vous rendre.

Évitez de porter des vêtements ajustés ou provocants.

Une femme seule peut être considérée comme une proie facile. Ayez-en conscience et préparez-vous mentalement à recevoir des propositions ou à faire l'objet de commentaires suggestifs et à vous faire siffler. N'en tenez pas compte.

Dans certaines cultures dominées par les hommes, il est mal vu qu'une femme voyage seule. Dans les destinations hasardeuses, vous souhaiterez peut-être faire équipe avec une compagne de voyage. Il est parfois plus facile pour les femmes de voyager à deux.

Dans certaines cultures, le simple fait d'échanger un regard avec un homme indique que vous souhaitez sa compagnie. Certaines femmes règlent ce problème en portant des verres fumés !

Comportez-vous avec assurance. Lorsque vous sortez, donnez l'impression que vous savez exactement où vous allez et ce que vous faites.

Faites comme les femmes du pays. En règle générale, si elles ne s'assoient pas seules dans les cafés ou si elles ne portent pas de robes sans manches, vous ne devriez pas le faire non plus.

Ne montez pas en voiture avec des inconnus et ne faites pas d'auto-stop. Demandez aux hôtels locaux de vous recommander des compagnies de taxi dignes de confiance et, dans la mesure du possible, essayez de voyager avec une autre personne quand vous vous déplacez en taxi.

Les trains et les autobus bondés peuvent être un endroit propice aux comportements antisociaux. Certains hommes profitent de l'occasion pour toucher ou pincer les passagères se trouvant près d'eux. Si cela vous arrive, faites une scène. Montrez du doigt l'homme en cause et protestez à haute voix. Il devrait s'éclipser.

Dans les pays où cela existe, prenez place dans les sections réservées aux femmes lorsque vous prenez l'autobus, le train ou le métro. Profitez de l'occasion pour communiquer avec les femmes du pays et leurs enfants.

**En Inde, le haut des bras d'une femme est considéré comme une partie sensuelle du corps et ne doit jamais être exposé en public.**

**Dans les îles du Pacifique, les cuisses d'une femme sont considérées comme une partie érotique du corps et elles ne doivent pas être exposées en public.**

### ***Après le coucher du soleil***

En général, les femmes hésitent, à juste titre, à sortir après le coucher du soleil. Toutefois, cela ne signifie pas que vous devriez vous en priver complètement. Prenez simplement vos précautions. Par exemple, si vous prévoyez une sortie en soirée, prenez à l'avance les dispositions nécessaires pour faire le trajet en taxi à l'aller et au retour. Si

vous sortez pour le repas du soir, choisissez un restaurant à proximité de l'endroit où vous logez. Dans tous les cas, évitez de sortir seule.

Il faut comprendre que, dans certaines régions du monde, les femmes « respectables » ne sortent pas seules le soir. Dans ces pays, le fait de rompre la coutume risque fort de vous mettre en danger. Après une longue journée de visites touristiques, profitez-en pour vous reposer et faire le plein d'énergie afin d'être prête à jouir d'une autre journée de découvertes.

### ***Demeurer en bonne santé<sup>1</sup>***

Les guides de voyage ne traitent pas tous exclusivement des besoins des femmes en matière de santé. Vous pouvez compléter vos lectures en demandant des conseils à d'autres femmes qui ont voyagé.

Si vous prenez des contraceptifs oraux, il est possible que vous ne puissiez pas trouver à l'étranger votre marque habituelle. Emportez-en une quantité suffisante pour la durée du voyage.

Les troubles digestifs graves (la diarrhée ou les vomissements) nuisent à l'absorption des contraceptifs oraux. Il serait sage d'utiliser un préservatif pour éviter une grossesse non désirée.

Utilisez des **préservatifs** pour vous protéger contre les maladies sexuellement transmissibles, c'est le seul moyen d'être protégé !

Lorsque vous vous rendez dans un pays en développement, apportez une provision de tampons et de serviettes hygiéniques. En général, ils sont difficiles à trouver et peuvent coûter cher.

Il n'est pas rare que les femmes qui voyagent pendant une longue période cessent d'avoir leurs règles. Si aucun autre symptôme ne se manifeste et que vous ne craignez pas d'être enceinte, ne vous inquiétez pas !

Si vous êtes prédisposée aux infections vaginales, vous y serez particulièrement vulnérable dans les climats chauds et humides. Portez des sous-vêtements en coton et des vêtements amples. Assurez-vous d'avoir dans votre trousse de premiers soins un médicament approprié ; vous pourriez avoir de la difficulté à en trouver pendant votre voyage.

---

<sup>1</sup> Magazine diffusé sur le Web à l'attention des femmes qui aiment voyager : [www.journeywoman.com](http://www.journeywoman.com)

La cystite est une infection des voies urinaires et de la vessie. En buvant beaucoup d'eau purifiée, en particulier dans les climats chauds, vous y serez moins sujette.

### ***La cigarette***

Pour les demoiselles ou les dames, sachez simplement qu'une femme qui fume en public est souvent perçue de manière négative et assimilée à une prostituée, puisqu'en principe, elles seules fument en public. Les populations sur place sont cependant tolérantes et comprennent bien qu'une européenne puisse fumer, mais rester vigilantes.

## **CE QU'IL FAUT EMPORTER**

- Un sac de couchage avec un « sac à viande » ou des draps (au cas où il ferait très chaud)
- Une serviette de bain
- Des affaires de toilette (si vous suivez un traitement, prenez assez de médicaments pour tout le séjour)
- Du paracétamol
- Des médicaments anti-diarrhée
- Un peu de lessive pour les vêtements
- De vieux vêtements pour travailler, des bottes ou de vieilles chaussures, des vêtements de pluie
- Des vêtements en lin ou en coton léger (évités les vêtements blancs) : le mieux est d'acheter des vêtements sur place
- Des vêtements « corrects » (pour vos sorties, quand vous êtes invités ou lors de cérémonies officielles par exemple)
- Un chapeau ou une casquette
- Des répulsifs pour la peau et les vêtements
- Une gourde
- Une lampe poche
- Des cassettes ou CD de musique
- Des instruments de musique, des livres de chants, du matériel pour dessiner
- Des photos de chez vous, votre ville, votre quartier, votre famille
- Un appareil photo
- Des recettes de cuisine

- Des lingettes
- Un petit sac à dos
- Prévoyez de voyager léger
- Des piles
- Un couteau et un économiseur
- Une moustiquaire
- Des jeux de cartes ou de société
- Evitez les gels douches et shampoings difficiles à rincer

**Ce livret a été rédigé à votre attention par l'équipe de  
Jeunesse et Reconstruction. Nous espérons qu'il vous  
aidera à préparer au mieux votre chantier.**

**Toute remarque le concernant sera la bienvenue.**

**BON CHANTIER !**



**Surtout, n'oubliez pas de nous faire  
partager votre expérience à votre retour !**