



GUIDE PRATIQUE NAMASTE LMDE

Conditions préalables

Pour partir au Népal dans le cadre des missions de Namasté LMDE, il faut :

- Être adhérent et à jour de vos cotisations à Namasté LMDE,
- Avoir contacté le bureau pour connaître les dates de missions en préparation, et avoir échangé sur les projets en cours et vos motivations,
- S'il s'agit de votre premier voyage, vous devez obligatoirement être accompagné par une personne ayant déjà été sur place et qui sera en mission mandatée par Namasté.
- Avoir lu et signé : le document de présentation de l'association, le guide pratique et ses annexes, la charte, la feuille de mission.

Namasté LMDE n'étant pas une agence de voyage, elle ne saurait être responsable des voyageurs. Toutefois, quelques informations vous sont fournies pour accompagner votre préparation et votre séjour sur place.

En annexes, vous trouverez des informations supplémentaires issues de documents de préparation au voyage d'autres associations à buts humanitaires. Elles ont été adaptées à notre expérience de terrain de ces dernières années.

1. AVANT LE DEPART

Une petite préparation au départ est un atout indéniable. Vous trouverez ci-dessous une liste non exhaustive (papiers importants, visa, argent, sécurité, santé, ...).

Les documents importants

Comme tout voyageur, il est de votre responsabilité de vous assurer que vous voyagez en règle et de :

- Vérifier que vos pièces d'identité soient valables,
- Acheter un billet d'avion si possible sur une compagnie donnant droit à un poids de bagages important, permettant ainsi d'emporter des vêtements à l'aller et de l'artisanat au retour pour les ventes de Namasté NMLDE,
- Souscrire impérativement à une assurance voyage, y compris pour le rapatriement en cas de nécessité
- Penser à scanner vos papiers importants et à vous les envoyer par mail en cas de perte ou de vol. Ainsi, il vous suffit d'une connexion internet pour en retrouver une copie et certifier votre identité auprès de votre ambassade, de la police ou de votre assureur. Il est également conseillé de garder dans vos affaires une photocopie de tous ces papiers. Voici une liste d'exemple de documents à scanner/photocopier et garder : Carte d'identité, - Passeport, Justificatif de domicile, Billet d'avion, Assurance, Carte vitale, Mutuelle, Numéros à appeler en cas d'urgence, Numéro à appeler en cas de perte ou vol de votre carte bancaire, Ordonnances de médicaments, ...
- Le permis de conduire français n'est pas valable au Népal.



Visa :

L'obtention d'un visa est possible à l'arrivée à l'aéroport de Katmandou (Vérifier avant chaque voyage si cette possibilité est toujours d'actualité – l'Association Namasté LMDE ne sera jamais responsable pour des coûts des visa ni pour les conséquences d'un refus éventuel de donner un visa)

- Avoir environ 25 Euros en liquide (en 2019 – visa 15 jours touriste)
- Théoriquement la photo du visa est faite directement sur la machine à l'arrivée à l'aéroport. Prévoir deux photos d'identité... au cas où...

Argent :

En ce qui concerne l'argent, vous devez opter pour le moyen de paiement qui vous rassure le plus. Chacun a sa façon d'appréhender la question et de se sentir en sécurité. Pour les personnes en mission, Namasté met classiquement à disposition une certaine somme auprès de nos partenaires pour payer les achats d'artisanat et les projets en cours validés par Namasté LMDE. Ne pas échanger de devises dans la rue (Préférer les banques).

Santé :

- Vaccins : Au Népal aucun vaccin n'est obligatoire.
- L'hygiène : Vous serez logés avec le personnel et les enfants dans les conditions de leur quotidien. Nos partenaires s'efforcent de proposer des conditions très acceptables. L'eau est parfois chaude pour les douches et les aléas de tout type peuvent arriver (coupures d'eau, d'électricité...).
- Pharmacie de voyage : Nous conseillons fortement nos participants de se préparer une petite pharmacie de voyage. Tout simplement parce que les médicaments d'usage courant en France ne sont pas toujours disponibles à l'étranger, ils n'ont pas le même nom et parfois pas les mêmes composants.
- Quelques autres conseils :

L'eau : A Children's Home l'eau est théoriquement potable. Toutefois, nous vous conseillons de ne boire que de l'eau en bouteille. Le changement d'altitude, de température ou de taux d'humidité peuvent avoir des effets dramatiques sur le corps. Hydratez-vous souvent, et si vous ne vous sentez pas bien, signalez-le immédiatement à votre entourage.

Les moustiques : Pas de paludisme actuellement à Katmandou. Risques pendant la mousson à Mahendranagar. Chacun adaptera sa propre stratégie de protection. Des répulsifs pour le soir, une moustiquaire portable pour la nuit et un couchage à des heures raisonnables évitent 95 % des risques !

Les poux : Il peut y avoir des poux comme dans toute communauté d'enfants.

Maladie : En cas de problème autres que les troubles bénins et classiques du voyageur, prévenez les responsables sur place en cas de besoin.

Climat : De décembre à février globalement, la saison est très froide et les chambres ne sont pas chauffées. La mousson a lieu globalement entre juin et décembre. Les meilleures périodes se situent au printemps et à l'automne. Pensez à prendre les habits nécessaires en conséquence.



Pollution : La ville de Katmandou est extrêmement polluée. Children's Home est située encore un peu à l'extérieur de la ville actuellement et est relativement préservée. C'est également le cas à Mahendranagar.

La sécurité

Le Népal n'est pas actuellement une destination à risques particuliers, notamment à Children's Home ou Amor Children, où les enceintes sont fermées et gardées. Les trajets intérieurs (routes ou aériens) sont ceux d'un pays en voie de développement. Pas d'inquiétude particulière en restant vigilant. Quelques infos supplémentaires sont fournies en annexe.

Période sans mission :

Durant le mois d'octobre, aucune mission ne peut avoir lieu pour respecter les temps de fêtes nationales au Népal (Dashain, Tihar...). Lors de ces fêtes le personnel retourne souvent dans les familles et ne peut être disponible pour les voyageurs.

2. RÔLE DE CHACUN

Un séjour est réussi si chaque acteur respecte son rôle :

2.1 Rôle de l'accompagnant (à partir du second voyage) :

Lors d'une mission au nom de Namasté LMDE, vous représentez l'association, vous avez en charge la conduite de projets, la rédaction de rapports, le suivi de mission et éventuellement l'accompagnement des voyageurs découvrant Children's Home ou Amor Children dont vous n'avez pas la responsabilité. Vous partez avec une feuille de mission détaillée sur les tâches à accomplir au nom de l'association. Vous êtes garant du bon fonctionnement de la mission et de la bonne gestion des dépenses locales. Vous devez être en lien avec le bureau de l'association pour l'informer des actions en cours et du déroulé de la mission.

Il vous faut également prévoir de communiquer de façon à partager votre expérience avec tous nos membres.

2.2 Rôle du voyageur lors de la première mission :

Le premier voyage est une immersion, une découverte, des rencontres.... Il n'y a volontairement aucun objectif de mission. Il est conseillé de découvrir également le pays, ses habitants, ses sites touristiques et de s'immerger dans la vie locale.

2.3 Rôle de Namasté :

Namasté LMDE encourage ses membres à aller découvrir en direct ses actions et à rencontrer nos partenaires. L'association est garante de la bonne utilisation des fonds qui sont mis à disposition pour les projets. Le bureau est disponible pour des réunions via WhatsApp, Skype ou mails pour suivre l'avancement de la mission et des projets. Namasté LMDE fait le lien avec nos partenaires avant la mission, définit le cadre et le programme de ces missions.



Les maisons d'enfants

Les maisons d'Enfants vous accueillent avec plaisir pour permettre de faire par vous-même votre expérience.

3. SUR PLACE

Quelques règles de base :

- Le parrainage des enfants est global dans sa réalité. Toutefois, il est possible qu'un lien particulier se soit établi avec un enfant. Merci de ne pas le montrer de façon ostensible par respect pour les autres qui ne sont peut-être pas encore parrainés.
- Ne pas prévoir de cadeau personnalisé autres que des lettres et/ou photos. Des vêtements, jeux, médicaments (après concertation avec NLMDE) pour la communauté sont les bienvenus mais ne sont évidemment pas obligatoires
- Quelle que soit l'activité que vous voulez partager, elle doit recevoir l'aval de des responsables comme Saru ou Lalita :
 - Si vous organisez une fête, l'ensemble des enfants et du personnel doit y être convié.
 - Pour sortir en promenade, pensez à emmener plusieurs enfants et sollicitez l'autorisation de Lalita ou Saru.
 - Si les enfants sont à l'école, notre visite ne peut justifier une déscolarisation, même partielle, pour les rencontrer.
- Votre séjour à l'orphelinat doit s'adapter à leurs horaires,
- L'eau chaude, l'électricité et les réseaux de communication (wifi, internet ...) ne sont jamais garantis.
- Pour l'hébergement lors de votre premier voyage ou d'une visite d'agrément, prévoir une donation pour l'orphelinat en fonction des budgets que vous auriez dépensés à l'hôtel et en fonction de votre budget personnel. Le directeur ne souhaite pas fixer de prix et laisse chacun libre de son don. Il en est de même pour les repas, l'eau potable et toutes dépenses que vous demanderez à l'orphelinat. La situation financière étant précaire, votre nourriture et les dépenses diverses ne doivent pas constituer une charge supplémentaire pour la structure.
- Vous mangerez comme les enfants (dal bhat et légumes) majoritairement végétarien. Vous pouvez moyennant le fait de prévenir à l'avance, aller manger en ville évidemment. Rien n'est imposé. Par contre, les dépenses en extra doivent impérativement être réglées par vous directement ou par avance en espèces aux responsables (eau en bouteille, bières, PQ, autres...). Sachez que pour votre venue, le personnel a tendance à s'organiser différemment du quotidien parce que l'accueil est une valeur traditionnelle incontournable.



- Les enfants et les membres du personnel parlent anglais. Les didis parlent souvent uniquement népalais. Préparez-vous à être créatif pour communiquer !
- Les photos : Vous pouvez bien évidemment prendre des photos du personnel et des enfants moyennant leur accord. Gardons simplement en tête que les enfants ne doivent pas être l'objet d'un « mitraillage en règle », car c'est d'une relation directe qu'ils ont besoin.
- Namasté LMDE assume la protection des mineurs et des jeunes filles. L'association se réserve le droit de demander des casiers judiciaires dans certains cas.

Lien en mission

- Namasté LMDE reste disponible pendant le séjour et reste joignable en cas d'urgence
- Il est souhaitable de faire profiter nos membres de votre séjour en communiquant des impressions, des photos. Le lien par Skype ou WhatsApp est assez facile.

En cas de problème

- Si vous avez un problème avec le personnel des Children's Home, et que vous n'arrivez pas à le résoudre en discutant directement avec eux, parlez-en à la personne qui vous accompagne. Votre accompagnant est là pour vous guider et peut servir d'intermédiaire. Sachez que même s'il connaît bien la personne avec qui vous avez un problème, il saura rester objectif et vous aidera !
- Si malgré tous vos efforts votre problème persiste, Namasté LMDE est disponible pour vous aider.

4. AU RETOUR

Pour les premiers voyage :

Un compte rendu libre de votre expérience est le bienvenu. Il peut s'agir d'un texte, de dessins, vidéo, ... Il permettra à nos membres de partager votre découverte et éventuellement de s'en inspirer.

Pour les accompagnants :

Comptabilité

La comptabilité des actions de Namasté doit impérativement être séparée de vos dépenses personnelles.

Le plus souvent le directeur a reçu une avance financière avant votre arrivée. Il peut donc vous fournir le liquide en roupies nécessaire à vos dépenses.

Chaque dépense de mission doit avoir une facture avec, si nécessaire, une explication en caractère européen. Elle doit être scannée au retour pour la comptabilité.



Un tableau Excel récapitule les dépenses en faisant référence à un numéro d'ordre figurant sur la facture. Le taux de change Euros/Roupiés doit être indiqué. Bien évidemment les décisions de dépenses doivent être concertées avec le bureau de l'association.

Artisanat

Des lieux de ventes d'artisanat ont été validés lors des missions précédentes. Il s'agit de communautés éthiques de femmes, ou d'emplacement garantissant l'absence de travail des enfants ou autres formes d'exploitation. Des listes sont fournies pour chaque mission.

Avant le retour en France, une feuille Excel doit être préparée. Elle comprend pour chaque région de Namasté : Le nom du produit, son prix d'achat unitaire, son lieu d'achat, un numéro de référence à une facture, une photo pour l'identifier.

Toutes les factures doivent être scannées pour la comptabilité et être associées à une feuille de comptabilité Excel.

Rapport

Un ou des rapports (techniques ou d'expérience personnelle) sont systématiquement demandés au retour pour pouvoir :

- Informer l'association de l'avancement des projets en cours,
- Faire des propositions éventuelles,
- Permettre la reprise éventuelle des projets par une autre personne lors d'une mission à suivre,
- Permettre la communication avec nos membres,
- Transmettre les photos et nouvelles aux parrains/marraines via nos responsables de ce suivi,
- Si possible, témoigner et participer à l'assemblée générale qui suivra.

Il est souhaitable que les missionnaires prennent en charge le suivi de certains projets lancés au cours de la mission.

Nom du voyageur :

Date :

Signature :



5. ANNEXES

Le mental en voyage :

Le voyageur reste humain, et comme tout humain, il peut passer par des phases difficiles, dues au stress, à l'incompréhension, à la fatigue ou à la peur. On appelle ce phénomène **le choc culturel**.

Cela nécessite de s'y préparer et de savoir comment le gérer pour que cette période d'adaptation ne dure pas trop longtemps. Si vous partez en voyage « humanitaire », vous avez une période d'introduction culturelle et linguistique pour aider à vous acculturer. Vous pouvez également vous documenter avant de partir. La préparation au départ est donc très importante.

Le choc culturel

Si vous partez pour la première fois, attendez-vous à passer par le choc culturel. La réaction peut être plus ou moins intense. Vous pourrez aussi ne même pas vous en apercevoir !

Sachez cependant que c'est un phénomène normal, tout à fait naturel et même nécessaire à votre adaptation. Le choc culturel touche même les voyageurs les plus expérimentés, et arrive quand on se sent un peu seul et loin de tout ce qui nous est familier. L'impact varie d'une personne à une autre et l'intensité dépend de votre destination et la durée de votre séjour. Cela semble évident quand on y pense, d'ailleurs, nous avons tous déjà vécu cela ! Les différences culturelles sont partout, même si elles sont plus prononcées entre par exemple la France et l'Inde. Déjà il y a une différence entre les anglais, les belges, les italiens et les français, mais aussi entre lillois et marseillais ! Eh oui, même dans notre pays les différences culturelles sont visibles !

Les symptômes du choc culturel sont : irritabilité, fatigue sans explication, l'apathie, la dépression, le grignotage compulsif, des idées négatives concernant l'endroit et les habitants, des maux mineurs, le refus de s'intégrer, l'envie de rester seul(e), la compulsion à faire des photos, ... C'est sans danger et passager, mais le meilleur moyen de lutter contre le phénomène est de s'y préparer.

Pourquoi ce choc culturel ? Parce que malgré nous, chacun a son bagage culturel qui sont nos façons d'agir, de penser, nos réactions, tout ce qui fait que les choses semblent « normales » à nos yeux. Mais ce qui est normal chez nous ne l'est peut-être pas chez les autres. Le choc culturel survient lorsque tout ce que vous connaissez, les règles selon lesquelles vous vivez depuis toujours, sont mises en cause et bouleversées. Par exemple, ici, quand il y a des travaux dans la rue, c'est dans la journée pour ne pas déranger avec le bruit la nuit. En Inde c'est le contraire. Les travaux ont lieu la nuit pour ne pas déranger le quotidien, ce qui est fort désagréable aux yeux des occidentaux ! En fait, chez nous, l'individu est plus important que la communauté, alors que dans beaucoup d'autres pays c'est le contraire.

Les points qui divergent le plus entre cultures différentes sont souvent :

L'importance de l'intimité ou la pudeur : ainsi dans certains pays, pour savoir si vous allez bien, on vous demande si vous avez bien été aux toilettes aujourd'hui !)

La notion du temps : les occidentaux, surtout les nordiques sont très ponctuels. Dans le sud on est moins pressé, mais ce n'est rien comparé à l'Asie, où un retard de plusieurs heures et tout à fait acceptable.

L'autonomie : vous êtes sûrement fier(e) d'être autonome, mais cela peut également paraître étrange dans les yeux des communautés où la famille est très importante, et où il est improbable de partir seul(e) dans un endroit inconnu.

La propreté : nous nous soucions beaucoup des microbes, des dates limites de consommations etc., mais dans les pays émergents il ne faut pas s'attendre à trouver des réfrigérateurs réglés à 3 ou 4 degrés ni à des maisons récurées à la javel tous les jours – attention, cela ne veut pas dire que les gens sont sales !

La place de la femme ...

La politique ...

Pour illustrer le choc culturel, imaginez qu'on prenne une personne d'une tribu africaine, et qu'on l'emmène à Paris ou Londres, toute seule. Imaginez le choc et la détresse de cette personne. Même si elle avait rêvé de partir parce qu'elle a pu entendre des récits ou voir ces villes à la télévision, la différence est tellement grande qu'elle semble insurmontable. C'est ce que vous pourrez ressentir, de façon plus ou moins intense, selon la destination et la durée de votre séjour.



Si vous sentez que vous êtes en plein choc culturel, quelques conseils pour mieux gérer la situation :

Avouez à vous même que vous êtes un peu perdu. Cela n'est pas un signe de faiblesse, et le choc culturel est normal !

Essayez de comprendre le comportement et les réactions des habitants. Ne les jugez pas, leurs façons de faire ne sont ni meilleures ni pires que les vôtres, elles sont juste différentes.

Mémorisez le vocabulaire de base, dites bonjour, s'il vous plaît, merci, au revoir dans leur langue. Vous verrez, plus vous faites des efforts pour vous intégrer, moins vous serez traité(e) comme un(e) étranger(ère).

Prenez soin de vous, mangez sainement et dormez suffisamment. La fatigue ne fait qu'empirer les choses.

Faites le touriste, découvrez les environs et la beauté du pays.

Restez en contact avec votre entourage et votre famille, parlez leur de vos problèmes.

Faites quelque chose qui **vous rappelle** « la maison » écoutez de la musique, lisez un livre, allez voir vos sites préférés sur internet.

Très concrètement, un voyage passe par plusieurs phases, et si on les assemble sur un graphique, un séjour ressemble à ceci :

1 Lune de miel : la joie de l'anticipation, vous êtes pressé de partir, vous rêvez de ce qu'il va se passer. C'est l'euphorie, cette phase s'appelle « la lune de miel » car tout est beau, nouveau, excitant... Vous avez hâte de découvrir.

2 Le choc culturel. L'excitation retombe et vous devez gérer les tâches quotidiennes et vous intégrer avec les autres. Non seulement il y a la barrière de la langue, mais parfois vous aurez du mal à comprendre les réactions. Vous avez peur de l'inconnu, vous vous sentez seul(e), vous avez du mal à trouver votre place. Vous réalisez tout simplement que vous êtes étranger.

3 Ajustement. Vous commencez à comprendre les codes, les us et coutumes, vous comprenez mieux les réactions des personnes qui vous entourent, vous commencez à vous sentir à l'aise.

4 Adaptation. Stabilisation et fin de voyage. Vous acceptez votre nouvelle vie. Il y a trois possibilités ; **soit** vous *n'arrivez pas à accepter* la culture que vous intégrez, **soit** vous *êtes parfaitement intégré*, tout en gardant votre propre culture, vous êtes maintenant cosmopolite ou **soit** vous *vous êtes totalement approprié* la nouvelle culture, au point de renier et de couper les liens avec la vôtre.

Votre action sur place

Quelques pensées qui peuvent survenir : C'est très différent de ce que j'avais imaginé - Je n'aime pas la nourriture, la plupart du temps je ne mange rien - Je ne comprends pas quand les gens parlent et je ne peux pas communiquer - Je ne vois pas comment ce que je fais peut faire une différence - Le travail n'est pas très difficile, la plupart du temps je n'ai rien à faire - La différence entre les riches et les pauvres me rend furieux - Je me sens frustré d'avoir fait un aussi long voyage et de ne pas découvrir le pays à part ce petit village et les personnes qui y vivent - La seule différence entre nous et les employés est leur salaire - Je trouve que le climat est difficile à vivre, je suis tout le temps fatigué

Rien que le fait de prendre **la décision de partir fait déjà une différence** ! Renseignez-vous sur votre projet avant de partir, imaginez-vous ce que vous allez faire une fois sur place. Si vous avez un doute sur l'impact de votre travail, rappelez-vous que vous faites partie de quelque chose de plus grand. Chaque participant apporte sa pierre à l'édifice, et ensemble vous faites la différence.

Il faut penser globalement et agir localement. Beaucoup partent avec l'idée de vouloir changer les choses, d'aider sur place. Il faut savoir qu'avant de changer les choses, il faut d'abord identifier ce qui est le besoin local. Il peut être très différent de nos idées préconçues d'européens. Il est difficile de changer profondément les choses en quelques semaines ou même quelques mois. Votre action, si elle est adaptée au besoin local, n'aura peut-être pas de résultat visible au moment de votre présence dans le pays, mais elle contribuera à un changement de fond, plus lent, moins visible, mais plus important pour la vie des enfants ou la préservation de l'environnement. Vous ne changerez pas le monde à vous seul, mais vous y contribuerez !



Le stress

Pour être efficace pendant un séjour humanitaire, il ne faut pas succomber au stress. Il serait dommage de passer un mauvais séjour ou d'être de mauvaise humeur à cause du stress ou de la peur.

Vous allez partir de chez vous, quitter vos habitudes et vous retrouver dans un milieu inconnu, souvent dans des conditions qui ne correspondent pas à un hôtel 5*. Nos partenaires s'efforcent de garantir des conditions d'accueil largement acceptables, mais vous allez vivre avec les habitants du pays et dans leur réalité. Tout cela peut causer des moments de stress qui accompagnent le choc culturel. Chacun réagit à sa façon face au stress ; certains se noient dans le travail ou les études, d'autres se replient sur eux-mêmes, et d'autres encore cherchent le conflit et les disputes. La meilleure façon de l'éviter reste de s'écouter et prendre conscience de ce qui ne va pas. Parlez-en aux autres participants ou à votre accompagnant. Rien que le fait d'en parler vous soulagera.

Les préjugés

Même les plus ouverts d'esprit ont forcément des préjugés. Avec notre culture, cela fait partie de notre vie, de notre quotidien. C'est avec les préjugés qu'on juge les autres au premier regard. On pourrait le voir comme des jumelles (plus ou moins réglées) avec lesquelles nous portons un regard sur les autres. Avec le temps, en apprenant à connaître l'autre, nos préjugés sont soit confirmés, soit abandonnés. On pourrait dire que les jumelles s'ajustent à notre vue. Les préjugés sont basés sur des mythes ou des histoires que l'on a pu entendre, et qui forment une généralisation sur un sujet qu'on ne connaît pas ou mal. C'est tout à fait normal, et c'est même le début de l'apprentissage ou de la connaissance. Les stéréotypes sont un bel exemple de préjugés. Qui n'a jamais entendu (et peut être même cru un petit peu) les stéréotypes suivants : Les filles ne savent pas conduire, les gens qui portent des lunettes sont des intellos, les français sont chauvins, ...

Nous avons tous les préjugés, et en partant à l'étranger, il est important d'en avoir conscience afin de les dépasser et ne pas s'arrêter à la première impression. La façon dont vous allez découvrir un pays, dépendra donc de votre capacité à ajuster vos jumelles et à voir clair. Sachez que les personnes qui vont vous accueillir ont également leurs propres jumelles et qu'ils ont également des préjugés. Une bonne intégration dans une société demande de l'adaptation et une certaine compréhension des codes culturels. Faut-il faire la bise ou serrer la main ? Si une personne dit « j'arrive tout de suite » et qu'elle arrive deux heures après, faut-il le prendre mal ? Comment le savoir ? Observez autour de vous, demandez les formules de politesse, et expliquez comment vous faites chez vous, ne prenez pas d'initiative, si les gens ne s'approchent pas de vous, ne leur faites pas la bise... N'oubliez pas que vous êtes l'étranger, et que c'est à vous de vous adapter à leurs coutumes et règles de société.

Quelques qualités essentielles pour s'adapter à une nouvelle culture :

Si vous avez une ou plusieurs des qualités suivantes, votre intégration sera plus facile :

L'ouverture d'esprit : la faculté d'être ouvert, sans préjugés et sans être sectaire, d'avoir une opinion flexible et ouverte aux nouveautés.

Le sens de l'humour : vous allez être confronté à des situations agaçantes, qui pourraient vous décourager, vous faire pleurer ou vous mettre en colère. Mais avec un bon sens de l'humour, vous allez rapidement en rire et ne pas désespérer.

Savoir gérer l'échec : une faculté très importante, car tout le monde échoue à quelque chose un jour ou l'autre. Les personnes qui ont l'habitude de tout réussir chez eux (études, amitié etc.), et n'ont jamais échoués peuvent être déstabilisées dans un environnement où l'on ne peut pas tout gérer. Acceptez que vous soyez humain.

Savoir communiquer : le fait de communiquer et de partager ses joies et peines, oralement ou par des gestes évite l'isolement et favorise l'intégration.

Flexibilité et facilité d'adaptation : c'est tolérer et gérer face à l'inconnu, face à des situations ambiguës. Vous ne jugez pas trop vite et essayez de comprendre avant d'agir.

La curiosité : c'est l'envie d'apprendre à connaître d'autres personnes, d'autres pays, d'autres façons de penser etc. Le premier pas vers l'inconnu et donc vers l'adaptation est la curiosité.

Des attentes positives et réalistes : il y a une relation étroite entre une idée positive et une intégration réussie.



La tolérance : la tolérance envers la différence (religieuse, pratiques, style de vie, pensées) vous aidera pendant tous vos voyages.

Un regard positif : si vous arrivez à exprimer une empathie envers les autres, une chaleur humaine, le respect et un regard positif, vous allez facilement intégrer un nouveau groupe et vous faire des amis pour la vie.

Avoir confiance en soi : ne doutez pas de vous, mais ne vous imposez pas chez les autres. Ayez confiance en vos idées, mais restez ouvert aux nouveautés.

La sécurité

Respect de la loi : En tant que visiteur d'un pays, vous êtes soumis à la même loi que les habitants. En aucun cas votre statut d'étranger pourra vous aider si vous ne respectez pas la loi locale et nationale. Faites surtout attention :

- À la circulation et le code de la route qui diffèrent selon les pays,
- Les objets de culte, culturels ou anciens.

Respect des us et coutumes : Même si cela paraît une évidence, il nous faut rester très vigilant tant nous sommes identifiés à nos comportements habituels.

Consignes de sécurité : Pour être en sécurité, il faut prendre des précautions, tout comme vous faites chez vous. Les conseils suivants relèvent du bon sens, mais sont assez importants pour les nommer :

- Eviter de montrer les signes extérieurs de richesse,
- Ne changez jamais de devises au noir dans la rue.

Catastrophes naturelles : Il existe des risques que personne ne peut contrôler. Voici quelques conseils sur l'attitude à adopter en cas de :

Tremblement de terre. Certaines zones sont plus exposées que d'autres, mais les gros séismes restent rares. En cas de tremblement de terre, abritez-vous sous un meuble solide (lit, table, bureau...) ou dans l'encoignure d'une porte et éloignez-vous des vitres et miroirs. Si l'immeuble s'écroule autour de vous, n'essayez pas de sortir par vos propres moyens. Signalez votre présence et attendez les secours.

Pendant la mousson : Les inondations peuvent entraîner des glissements de terrain qui sont très dangereux. En cas de risque d'inondation, restez à l'abri et attendez que l'eau s'évacue avant de sortir.

Voyager responsable

Vous êtes volontaire, mais aussi voyageur au même titre que les autres. L'état de notre planète dépend de vous. Toute personne partant à l'étranger peut et doit voyager responsable. Le fait de loger et manger local fait déjà de vous un voyageur intégré, mais vous pouvez en faire encore plus !

Qu'est-ce qu'un voyageur responsable ?

Il existe des bonnes pratiques, des comportements à adopter pour voyager responsable. Le voyage a beaucoup de bénéfices, mais aussi des conséquences auxquelles nous ne pensons pas toujours : Un niveau de vie qui nous permet d'acheter sans trop marchander, ce qui déséquilibre l'économie locale (ils préfèrent vendre aux étrangers et délaissent les locaux) - Des déplacements internationaux et nationaux contribuent à l'augmentation des gaz à effet de serre - Des exigences en matière de confort d'accès à des ressources ou des équipements (eau, électricité, climatisation...) qui ne sont pas la norme sur place.

Le voyageur responsable est le voyageur qui réalise non seulement qu'il ne faut pas faire là-bas ce qu'on fait chez lui, mais aussi qu'il faut faire mieux, justement parce qu'on n'est pas chez soi. Il fait donc preuve de logique et de bon sens.

Le respect de l'environnement

Nous avons tous notre rôle à jouer dans l'état de la planète. Même au cours d'un voyage. Le fait de manger local par exemple évite de gaspiller de l'essence et de polluer pour l'importation. Vos gestes quotidiens peuvent contribuer à améliorer l'état de la planète. Attention aux effets nocifs du voyage :



Les déplacements contribuent à l'augmentation des gaz à effet de serre - Le « confort » auquel nous tenons tant (climatisation, chauffage, eau courante, électricité) demandent des ressources bien plus importantes que la norme dans beaucoup de pays. En tant que voyageur, vous devez vous rendre compte qu'il faut montrer l'exemple, justement parce que vous n'êtes pas chez vous.

Prenez conscience des difficultés du pays dans lequel vous vous rendez ; manque d'eau, coupures d'électricité, pollution, déchets... et agissez de façon responsable. Achetez des piles rechargeables pour vos appareils électroniques – de toute façon les piles des pays en voie de développement se déchargent beaucoup trop vite ! Ne jetez pas les déchets par terre, même si la population locale le fait. En effet, dans beaucoup de pays pauvres, les gens font attention à la consommation des ressources (qui sont limitées), mais n'ont pas conscience du temps qu'il faut pour recycler un morceau de papier ou un emballage en plastique. N'imposez pas vos idées aux habitants, mais n'aggravez pas la situation.

Les bonnes pratiques :

L'information : Bien s'informer avant le départ sur la réalité et les ressources du pays dans lequel on va.

L'empreinte carbone : Contradiction du voyage responsable : le trajet en avion est ce qui pollue le plus ! Mais faut-il pour autant s'arrêter de voyager ? Un geste possible est par exemple de calculer votre empreinte carbone et de compenser volontairement et utiliser les transports en commun.

Voyager léger : Le sèche-cheveux et l'ordinateur portable sont-ils vraiment indispensables ? Ils vont vous encombrer et participer un peu plus à l'émission de gaz à effet de serre. Laissez-les à la maison si vous n'en avez pas besoin pour votre projet !

Economiser la consommation : Eviter les appareils à piles et préférer les batteries rechargeables, acheter des pastilles pour désinfecter l'eau au lieu de multiplier l'achat.

Economiser les énergies : Eteindre la lumière et limiter les douches, comme à la maison !

Consommer local : Mieux vaut partir léger et acheter sur place.

Respecter l'environnement et les populations locales : Photographier les plantes et les fleurs plutôt que de les cueillir et parler aux gens avant de les photographier (s'ils sont d'accord).

Ramener des souvenirs responsables : Chercher à comprendre le pays visité. Le respect de la culture locale, de ses us et coutumes, est la moindre des politesses ! N'achetez pas les souvenirs faits à partir d'écaillés de tortue ou table basse recouverte de coraux ; ou encore des objets faisant partie d'un patrimoine local à sauvegarder

Le voyage à des fins sexuelles est évidemment interdit et sévèrement puni.

NOTE : Vous remarquerez sans doute des actions contradictoires par rapport à l'environnement dans les pays où vous allez. Les ressources sur place peuvent être rares, la population locale les économise déjà de façon naturelle : elle évite de gaspiller l'eau, tout simplement parce qu'il n'y en a pas beaucoup, elle est rare, précieuse et non courante. Par contre, vous pourrez être surpris de constater qu'ils jettent facilement les déchets dans la rue, par manque de prise de conscience des conséquences environnementales. L'important est de comprendre avant de juger...

Voilà, vous êtes prêt à partir ! N'oubliez pas de noter vos souvenirs, et de partager avec vos proches et avec **NAMASTE LA MAISON DES ENFANTS**

BON VOYAGE !!

Nom du voyageur :

Date :

Signature :