



Comp'Action Togo

LE GUIDE DU VOYAGEUR



Le volontariat

Participer à une mission humanitaire en tant que voyageur volontaire peut être une expérience enrichissante, mais cela nécessite une préparation minutieuse pour assurer votre sécurité, maximiser l'impact de votre contribution et respecter les besoins des communautés que vous allez aider.

Ce guide a pour but de vous préparer mentalement et physiquement à la rencontre d'une nouvelle culture, à la rencontre de soi-même.

Même si nous restons joignables 7/7 et 24/24, une petite préparation au départ est un atout indéniable et les participants ayant lu le guide ont toujours été mieux préparés à affronter une autre culture.

COMP'ACTION TOGO



- Cible les besoins des projets
- Aide les bénévoles à cibler leur projet en adéquation avec les besoins
- Assure la préparation des bénévoles
- Reste disponible pendant la mission et joignable en cas d'urgence
- Soutient les organisations locales

LE VOLONTAIRE



- Respecte les us et coutumes du pays et de la ville d'accueil
- Est flexible, motivé et garde l'esprit ouvert
- Est prêt à s'adapter à une autre culture
- N'hésite pas à demander de l'aide en cas de besoin

LE COORDINATEUR LOCAL



- Accueille et participe à l'intégration des bénévoles
- Renseigne sur les informations locales
- Assure l'hébergement et les repas
- Assiste les bénévoles durant tout le séjour et reste à leur écoute
- Gère les projets sur place
- Est l'interlocuteur local

Le choc culturel

Le choc culturel se produit lorsque des individus sont confrontés à des différences culturelles significatives entre leur propre culture et celle d'un nouvel environnement dans lequel ils se trouvent.

Il peut engendrer un sentiment de désorientation, d'inconfort, de confusion ou de frustration. Il peut être causé par divers facteurs, tels que les différences linguistiques, les coutumes sociales, les normes de comportement, les croyances religieuses, la nourriture, les systèmes de valeurs, et d'autres aspects culturels



Les phases du choc culturel

1-l'excitation

Au début, tout est nouveau et passionnant. Les personnes peuvent être enthousiastes à l'idée de découvrir une nouvelle culture et de nouvelles expériences. Vous ressentez la joie de l'anticipation, vous êtes pressé(e) de partir, vous rêvez de ce qu'il va se passer. C'est l'euphorie ! Vous avez hâte de découvrir !

2-le desenchantement

À un certain moment, la réalité des différences culturelles peut commencer à se faire sentir. Les individus peuvent ressentir de la frustration, de l'isolement, et même de la tristesse face à l'adaptation difficile.

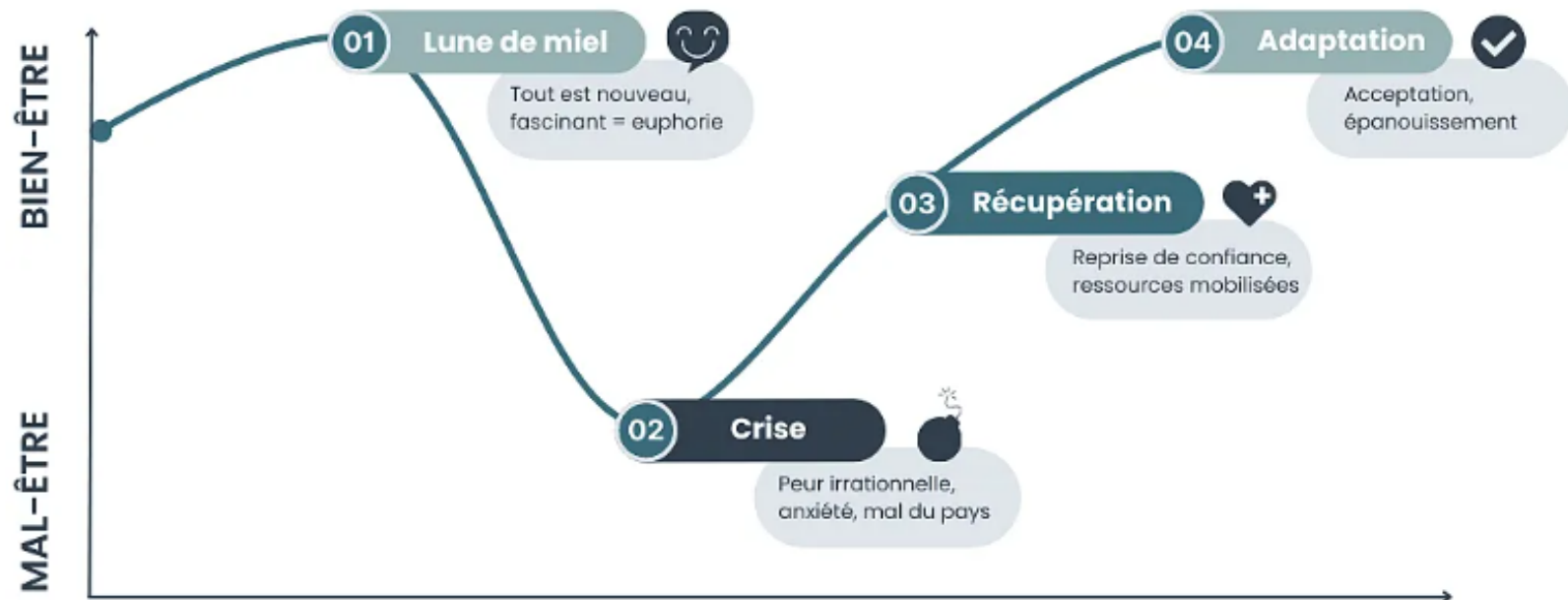
3-l'acceptation

Au fil du temps, les personnes commencent à s'adapter progressivement à la nouvelle culture. Elles apprennent à comprendre et à accepter les différences culturelles, et à s'intégrer dans leur nouvel environnement.

4-l'integration

À ce stade, les individus ont acquis une compréhension approfondie de la culture locale et sont en mesure de naviguer avec succès dans leur nouvel environnement. Vous acceptez votre nouvelle vie !

ÉTAPES DU CHOC CULTUREL



Source : <https://goldenturtles.fr>

Que faire en cas de problème



Tout d'abord, en parler avec la personne concernée. La plupart du temps, il peut s'agir de différence culturelle et en parler avec la personne concernée peut faire disparaître le problème.

Si le problème persiste, référez-vous à votre coordinateur local Enfin, contactez l'équipe Comp'Action Togo éventuellement si vous ne trouvez pas de solutions adéquates.

Surtout éviter de contacter vos proches tout de suite quand vous avez des problèmes pour ne pas les inquiéter. Sachez que toute l'équipe de Comp'Action Togo reste disponible pour que votre séjour se déroule dans de meilleurs conditions.



SANTE

Avant le voyage humanitaire

- **Consultez un professionnel de la santé :**

Avant de partir, consultez un médecin ou une clinique de voyage pour vous assurer que vous avez reçu toutes les vaccinations nécessaires pour la région que vous allez visiter.

- **Assurez-vous d'être en bonne santé :**

Si vous avez des problèmes de santé préexistants, assurez-vous qu'ils sont sous contrôle avant le départ.

- **Obtenez une assurance voyage :**

Assurez-vous d'avoir une assurance voyage qui couvre les soins médicaux à l'étranger et les évacuations médicales.

- **Emportez une trousse de premiers soins :**

Préparez une trousse de premiers soins avec des fournitures de base, y compris des médicaments courants, des pansements, des antiseptiques, etc.

Pendant le voyage humanitaire

- **Hygiène personnelle :**
Respectez des normes élevées d'hygiène personnelle. Lavez-vous les mains fréquemment avec du savon, utilisez un désinfectant pour les mains si nécessaires et évitez de toucher le visage.
- **Eau potable :**
Assurez-vous que l'eau que vous consommez est sûre. Évitez de boire de l'eau non traitée et utilisez des bouteilles d'eau scellées si nécessaire.
- **Protection contre les insectes :**
Utilisez des répulsifs contre les insectes pour éviter les piqûres de moustiques et le risque de maladies telles que le paludisme.
- **Alimentation :**
Choisissez des aliments bien cuits et évitez les aliments crus ou mal préparés qui pourraient causer des infections alimentaires.

Après le voyage humanitaire

- **Surveillance de la santé :**

Surveillez votre santé pendant les semaines qui suivent votre retour. Consultez un médecin si vous présentez des symptômes inhabituels.

- **Rapports médicaux :**

Si vous tombez malade pendant le voyage ou peu de temps après votre retour, fournissez toutes les informations nécessaires à votre médecin, y compris les détails sur les régions que vous avez visitées.

- **Suivi des recommandations :**

Suivez les recommandations médicales, y compris la prise de médicaments post-exposition ou post-voyage si nécessaire.

SECURITE



SECURITE

AVANT LE VOYAGE

Recherchez et comprenez la destination
Informez-vous sur la situation politique, sociale et économique du pays
Consultez les avertissements émis par le gouvernement de votre pays
Formations et préparations
Suivez les formations en secourisme et sécurité
Informez-vous sur la culture locale et les coutumes pour éviter les malentendus

PENDANT LE VOYAGE

Gardez un contact régulier
Etablissez un système de communication régulier avec l'équipe locale et vos proches
Partagez vos itinéraires avec l'équipe locale
Ecoutez les conseils des autorités locales évitez les zones à risque
Gardez le profil bas, évitez de montrer des signes de richesses
Respectez la culture locale
Soyez conscient de votre environnement et des situations potentiellement dangereuses

APRES LE VOYAGE

Faites un débriefing avec votre équipe pour discuter des points forts et des points faibles. Partagez des informations utiles pour les futurs volontaires. Partagez votre expérience avec d'autres organisations humanitaires pour améliorer les pratiques de sécurité.
Mettez à jour les contacts d'urgence et assurez-vous que tout le monde est informé de votre retour en toute sécurité.

DOCUMENTS INDISPENSABLES



1. **Passeport** : Assurez-vous que votre passeport est valide pour toute la durée de votre séjour, avec au moins six mois de validité restante à compter de la date prévue de retour.
2. **Visa** : Le Togo exige un visa avant d'arriver sur le territoire. Nous sommes à votre disposition pour vous accompagner dans vos démarches.
3. **Assurance voyage** : Une assurance santé et voyage complète est essentielle pour couvrir les frais médicaux et autres imprévus.
4. **Certificats de vaccination** : Le Togo exige des certificats de vaccination contre certaines maladies. Assurez-vous auprès de votre médecin traitant d'être à jour sur vos vaccins et apportez les certificats nécessaires.

1. **Carnet de santé** : Ayez une copie de votre carnet de santé, y compris vos antécédents médicaux, allergies et médicaments prescrits.
2. **Coordonnées de l'ambassade ou du consulat** : Conservez les coordonnées de l'ambassade ou du consulat de votre pays dans le pays de destination.
3. **Numéros d'urgence** : Gardez une liste de numéros d'urgence, y compris ceux de l'organisation humanitaire, de l'ambassade, des services médicaux locaux, etc.
4. **Copies de documents importants** : Faites des copies de tous vos documents importants, y compris votre passeport, visa, assurances, et gardez-les dans un endroit séparé.

L'ARGENT EN VOYAGE





L'argent en voyage

L'argent en voyage est crucial pour assurer une expérience sans souci. Voici quelques conseils :

Devises

1

Assurez-vous d'avoir la monnaie locale du pays que vous visitez. Les cartes de crédit sont largement acceptées, mais il est bon d'avoir un peu d'argent liquide pour les petites dépenses et les endroits où les cartes ne sont pas acceptées.

Options de paiement

2

Informez votre banque de votre voyage pour éviter que vos cartes ne soient bloquées à l'étranger. Découvrez les frais de transaction et les politiques de change pour éviter les surprises.

Cartes de débit/crédit

3

Emportez au moins deux cartes de débit ou de crédit au cas où l'une serait perdue ou bloquée. Recherchez celles avec des avantages en voyage comme une assurance voyage ou des frais réduits à l'étranger.



L'argent en voyage

L'argent en voyage est crucial pour assurer une expérience sans souci. Voici quelques conseils :

Argent liquide

4

Ayez toujours un peu d'argent liquide pour les transports locaux, les petits commerçants ou les endroits éloignés où les cartes pourraient ne pas être acceptées.

Change

5

Évitez de changer de l'argent à l'aéroport, où les taux peuvent être moins avantageux. Les bureaux de change dans les centres-villes ou les banques locales peuvent offrir de meilleurs taux.

Tactiques de sécurité

6

Évitez de montrer beaucoup d'argent en public. Répartissez votre argent et gardez une partie dans un endroit sûr, comme un coffre-fort à l'hôtel.

Dans tous les cas, souscrivez une assurance voyage pour être couvert en cas de perte d'argent, de vol ou d'autres urgences.



LA COMMUNICATION



La communication lors d'un voyage humanitaire revêt une importance cruciale, car elle facilite la coordination, la collaboration et le partage d'informations essentielles. Elle contribue grandement à la réussite d'une mission humanitaire.

La communication



Planification préalable

Avant de partir, établissez un plan de communication. Identifiez les moyens de communication disponibles dans la région où vous vous rendez, tels que les réseaux cellulaires, Internet, les lignes terrestres, etc.

Téléphone portable

Emportez un téléphone portable débloqué, compatible avec les réseaux locaux. Achetez éventuellement une carte SIM locale pour avoir un numéro local et accéder aux services locaux.

Applications et services

Utilisez des applications de messagerie telles que WhatsApp ou Telegram, qui offrent des appels et des messages texte via Internet. Des plateformes (Zoom, Meet etc..) peuvent être utiles pour des réunions à distance.

La communication



Sécurité des données

Protégez vos données sensibles en utilisant des réseaux sécurisés et en évitant de partager des informations confidentielles sur des réseaux publics non sécurisés.

Coordination interne

Si vous travaillez au sein d'une équipe, assurez-vous que tous les membres ont des moyens de communication et partagent les informations importantes.

Langue locale

Si possible, apprenez quelques phrases clés dans la langue locale pour faciliter la communication avec les habitants. Sinon, embauchez des interprètes pour vous aider.

VOYAGER RESPONSABLE

En pratiquant le voyage responsable, vous contribuez à la préservation de la planète, au respect des cultures locales et à un tourisme plus éthique et durable. Chaque petit geste compte pour créer un impact positif pendant vos voyages.



Le tourisme responsable

Respect de l'environnement

- Choisissez des moyens de transport à faible impact environnemental
- réduisez votre consommation d'eau et d'énergie
- privilégiez les hébergements respectueux de l'environnement.

Culture et respect

Informez-vous sur les coutumes, traditions et valeurs culturelles des destinations que vous visitez. Respectez-les et soyez conscient de l'impact de vos actions sur la culture locale.

Réduction des déchets

Minimisez les déchets en apportant des contenants réutilisables, en évitant les emballages jetables et en recyclant lorsque cela est possible.

Soutien aux économies locales

Favorisez les petites entreprises, les artisans locaux et les produits régionaux pour soutenir l'économie locale plutôt que les grandes chaînes internationales.

Le tourisme responsable

Conservation

Contribuez à la conservation des sites naturels et historiques en suivant les règles et réglementations établies pour leur préservation.

Engagement communautaire

Impliquez-vous de manière positive dans les communautés que vous visitez en participant à des projets locaux ou en soutenant des initiatives sociales et environnementales.

Choix éthiques

Sélectionnez des activités touristiques et des excursions qui respectent les droits humains, les animaux et l'environnement.

Compensez votre empreinte carbone en contribuant à des initiatives de compensation carbone plus durables.

Éducation et sensibilisation

Partagez vos expériences et connaissances sur le voyage responsable avec d'autres voyageurs pour encourager des pratiques similaires.

CHECK-LIST



PRÉPARATION AVANT LE DÉPART : CHECK-LIST

