

GUIDE DU VOYAGEUR

Par GlobAlong



Table des matières

<i>Pourquoi se préparer à voyager ?</i>	2
Un voyage qui va vous changer la vie	2
Qui fait quoi dans l'organisation du séjour ?	2
<i>Le mental en voyage :</i>	3
Le choc culturel	3
Quelques qualités essentielles pour s'adapter à une nouvelle culture	7
En cas de problèmes	8
Comment gérer le mal du pays?	9
Le stress	10
Les préjugés	10
<i>La santé en voyage :</i>	11
Les vaccins	11
L'hygiène	11
Ma pharmacie de voyage	11
Avant de partir	11
Conseils de santé	12
A votre retour	12
<i>La sécurité</i>	13
Alcool, drogues et stupéfiants	13
Respect de la loi	13
Age légal	13
Liberté d'expression	13
Respect des us et coutumes	14
Le vol	14
Les arnaques	14
La corruption	14
Consignes de sécurité	14
Catastrophes naturelles	15
<i>Les documents importants</i>	16
CNI, passeport et visa ?	16
Billets	16
Assurances	16
Permis de conduire	16
Photos d'identité	16
Documents à scanner	17
En cas de perte	17
<i>Argent</i>	18
Espèces	18
Carte de crédit	18
Traveller's chèque	18
Limitez les risques	18
<i>Voyager responsable</i>	19
Qu'est ce que un voyageur responsable ?	19
Le respect de l'environnement	19
Top 10 des bonnes pratiques :	19

Pourquoi se préparer à voyager ?

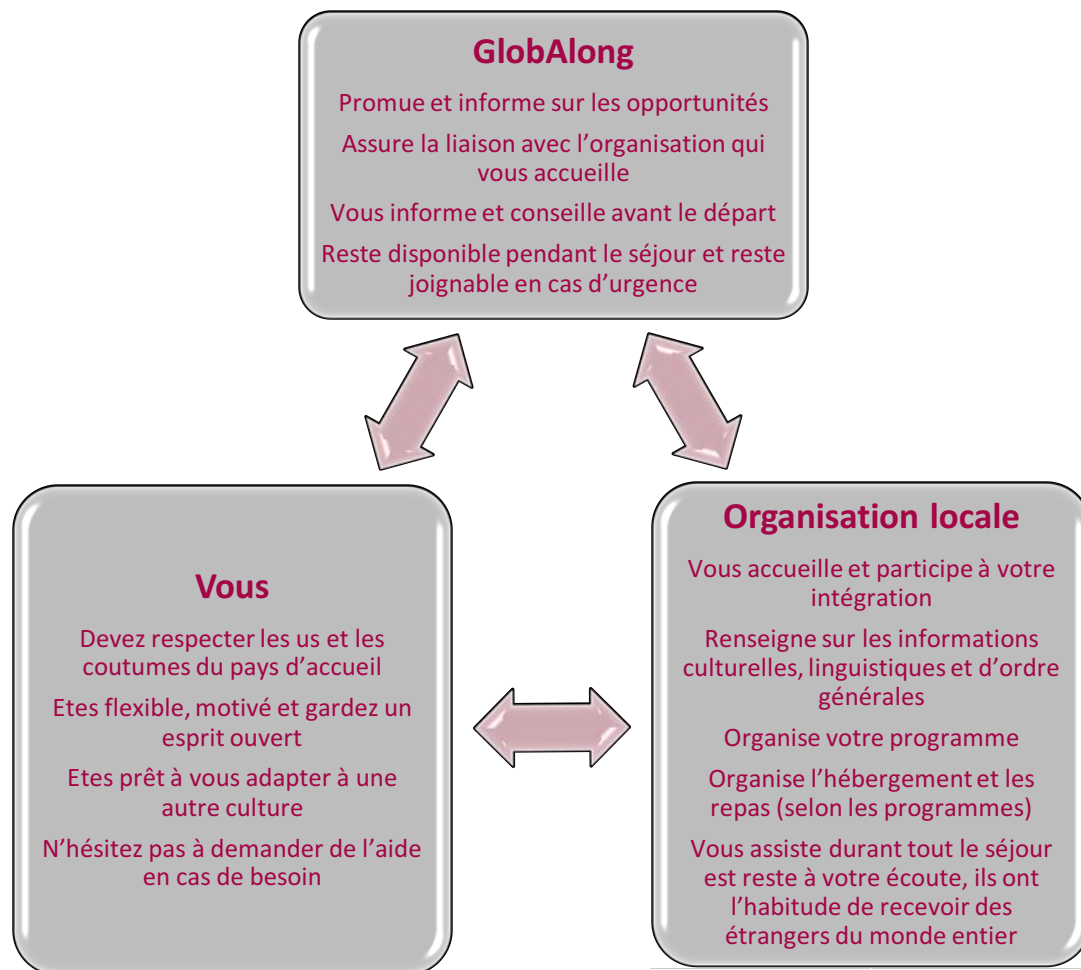
Un voyage qui va vous changer la vie

Mais à moins que vous soyez déjà un voyageur averti ou un aventurier hors paire, mieux vaut se préparer un peu avant de partir. Ce guide a pour but de vous préparer - mentalement : à la rencontre d'une nouvelle culture, à la rencontre de soi-même, et physiquement : la valise, les vaccins, les formalités etc.

Qui fait quoi dans l'organisation du séjour ?

Tous les programmes proposés sur notre site sont basés sur un partenariat entre GlobAlong, l'organisation qui vous reçoit, et vous-mêmes.

Mais comment ça fonctionne ?



Un séjour réussi est garanti si chaque acteur respecte son rôle.

Une petite préparation au départ est un atout indéniable, et notre expérience a montré que les participants ayant lu ce guide étaient mieux préparés à affronter une autre culture que ceux qui ne l'avait pas lu. C'est pourquoi nous vous conseillons vivement de prendre le temps de lire les documents que nous vous envoyons. Rien ne presse, lisez à votre rythme et préparez vous tranquillement. Sachez toutefois que même avec la meilleure préparation au monde, vous allez affronter l'inconnu et vous allez parfois être mis à l'épreuve par l'imprévu. Ne paniquez pas, nous ne sommes jamais plus loin qu'un e-mail, et l'équipe locale est disponible tout le temps.

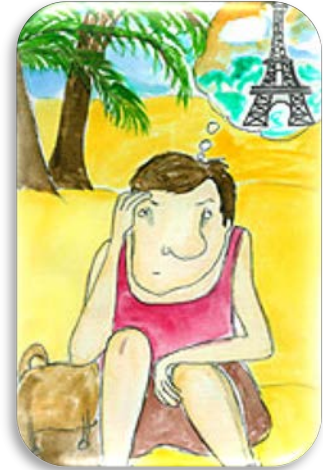
Le mental en voyage :

Le voyageur, qu'il soit débutant ou confirmé, est le plus souvent de bonne humeur. Cela s'explique par *la joie de la découverte, l'émerveillement devant l'inconnu et l'extase de l'aventure*. Cependant, il reste humain, et comme tout humain, il peut passer par des phases difficiles. Dû au stress, à l'incompréhension, à la fatigue ou à la peur, on appelle ce phénomène **le choc culturel**.

Nous allons vous expliquer ce que c'est, comment s'y préparer et 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 et lire nos conseils spécifiques à votre destination.

La préparation au départ est 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, peut-être que vous n'allez même pas vous en apercevoir ! Sachez cependant que c'est un phénomène normal et 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). C'est sans danger et passager, mais le meilleur moyen de lutter contre le phénomène est de s'y préparer.

Que vous participiez à un séjour linguistique ou à un programme humanitaire, nous faisons tout pour vous préparer et accompagner tout au long de l'aventure. Hormis ce guide général du voyageur, vous avez reçu (ou allez recevoir très prochainement) des conseils concernant votre destination particulière. Vous pouvez nous contacter à tout moment pour poser des questions, n'oubliez pas qu'il n'y a pas de questions idiotes !

Une fois parti(e) vous serez bien entouré(e)s dès votre arrivée, et les équipes locales sont à votre écoute tout le long de votre séjour. Ils ont l'habitude d'accueillir des étrangers, et ont souvent eux-mêmes fait l'expérience du choc culturel lors des déplacements.

Mais pourquoi ce choc culturel ? Parce que malgré nous, chacun a son bagage culturel, ce sont nos façons d'agir, de penser, nos réactions, tout ce qui fait que les choses semblent « normaux » 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 mis en cause et bouleversés.

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 par exemple, 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 l'Asie, où un retard de plusieurs heures et tout a 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 récurés 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.

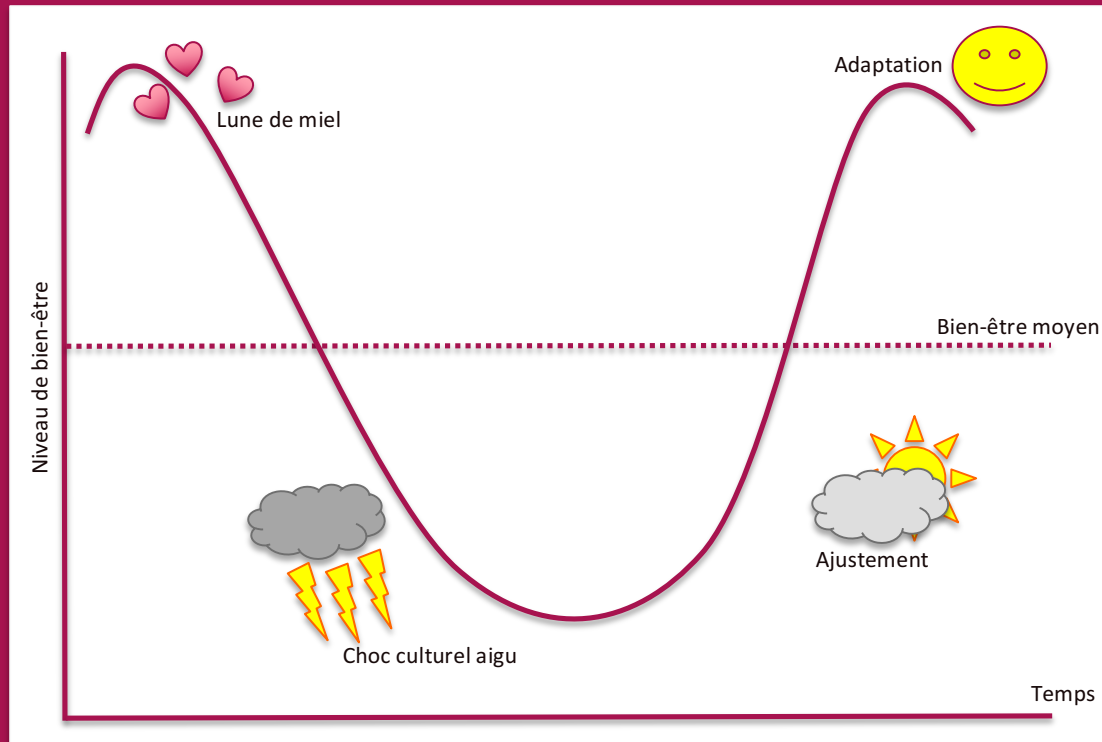
Si vous sentez que vous êtes en plein choc culturel, voici quelques conseils pour mieux gérer la situation :

- **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 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
- Essayez de **développer un réseau social**, faites vous des amis. Vous avez beaucoup de personnes autour de vous (autres volontaires, l'équipe locale, les enfants dans les orphelinats...)

- **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 préférées sur internet.

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

Explication des étapes



- 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 votre.

Vous trouverez ci-dessous quelques remarques qui ont été fait par des participants en période de choc culturel. Ce genre de constatations sont courantes – vous vous trouverez sûrement dans des situations similaires.

Essayons de les détailler et de répondre avec une stratégie pour surmonter le problème :

C'est très différent de ce que j'avais imaginé

Bien sûr que c'est différent ! La plupart des touristes qui viennent en France s'attendent à nous voir nous promener avec une baguette sous le bras et un béret sur la tête, et pensent que tout est romantique en France ! Préparez vous à affronter une réalité qui sera soit similaire à ce vous aviez imaginé, soit un peu différent, soit carrément l'opposé. Documentez vous sur le pays avant de partir, parlez-en à une personne qui y est déjà allée, et surtout ne jugez pas trop vite et prenez le temps d'observer.

Je n'aime pas la nourriture, la plupart du temps je ne mange rien

C'est un problème récurrent quand on voyage. L'adaptation alimentaire fait partie des difficultés les plus communes pour les voyageurs. Voyez les repas comme un moment convivial que vous partagez avec d'autres personnes, et non comme une contrainte. Respectez la nourriture qui vous a été soigneusement préparé, surtout si vous logez chez une famille d'accueil. S'il y a des aliments que vous ne supportez pas, dites-le, le dialogue est toujours le meilleur moyen de s'entendre. Si vous n'avez pas d'appétit, il y a peut être une raison caché ; mangez-vous moins quand vous êtes stressé ? Vos plats préférés vous manquent-ils ? Parlez en à votre coordinateur et aux autres participants.

Je ne comprends pas quand les gens parlent et je ne peux pas communiquer

La langue peut être un obstacle, surtout si vous n'arrivez pas à vous faire comprendre avec des gestes. Essayez d'autres moyens de communication ; visuel, gestuel ou encore dessinez pour communiquer. Instinctivement vous allez développer des aptitudes à communiquer autrement que par le langage. Avant de partir, posez vous deux minutes et imaginez comment vous allez communiquer sans parler la langue. Faites appel à votre imagination et apprenez vite le vocabulaire de base. Concentrez vous sur ce que vous pouvez faire, et non le contraire !

Spécifique au voyage humanitaire :

Je ne vois pas comment ce que je fais peut faire une différence

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 de l'impact de votre travail, dites 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'il est difficile de changer profondément les choses en quelques semaines ou même quelques mois. Votre action n'aura peut être pas de résultat visible au moment de votre présence dans le pays, mais il 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 travail n'est pas très difficile, la plupart du temps je n'ai rien à faire

Ce problème peut être difficile à gérer. Sur certains projets vous allez devoir faire appel à votre imagination et initiative pour vous occuper. Si vous avez une nouvelle idée, parlez en à votre coordinateur avant de vous lancer, juste pour vérifier que cela correspond aux besoins actuels. Le premier temps après votre arrivée, vous allez être présenté au projet et observer l'équipe locale. Les tâches individuelles viennent petit à petit, c'est à vous de montrer que vous voulez vous impliquer plus.

La différence entre les riches et les pauvres me rend furieux

Nos pensées sont influencées par ce qu'on vit et voit tous les jours. Naturellement, vous allez utiliser votre « système de valeurs » (qui fait partie de votre bagage culturel), pour juger les situations et les gens autour de vous. Ne jugez pas trop vite, et prenez le temps d'observer. Respectez le fait que vous soyez l'étranger et que vous êtes dans un autre pays avec une autre culture. N'exprimez pas vos sentiments en public, mais parlez en à votre coordinateur qui saura vous expliquer comment fonctionne la société.

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 raison principale pour laquelle vous avez choisi de participer est d'aider et être volontaire. Le voyage arrive juste après. Si vous souhaitez visiter le pays, essayez de prolonger votre séjour après votre mission. Votre coordinateur saura vous guider et proposer un itinéraire. En attendant, profitez pleinement de ce que vous vivez, de votre nouveau quotidien, car c'est une expérience inoubliable qui mérite toute votre attention !

La seule différence entre nous et les employés est leur salaire

Les organisations locales ont besoin de volontaires pour plusieurs raisons. Certains volontaires se sentent comme des travailleurs non payés, vu qu'ils font le même travail que les employés locaux. Parlez en à votre coordinateur, qui vous expliquera l'importance des volontaires dans l'humanitaire. La plupart des organisations ne reçoivent aucune aide gouvernementale, et ne peuvent donc pas rémunérer plus de personnes. L'aide des volontaires est essentielle à la survie des ces organisations. Essayez de chasser les pensées négatives avant de vous démotiver.

Je trouve que le climat est difficile à vivre, je suis tout le temps fatigué

Le changement d'altitude, de température ou de taux d'humidité peut avoir des effets dramatiques sur le corps. Renseignez vous sur le climat avant de partir. Hydratez vous souvent, et si vous ne vous sentez pas bien, signalez immédiatement à votre entourage.

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 êtes 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.

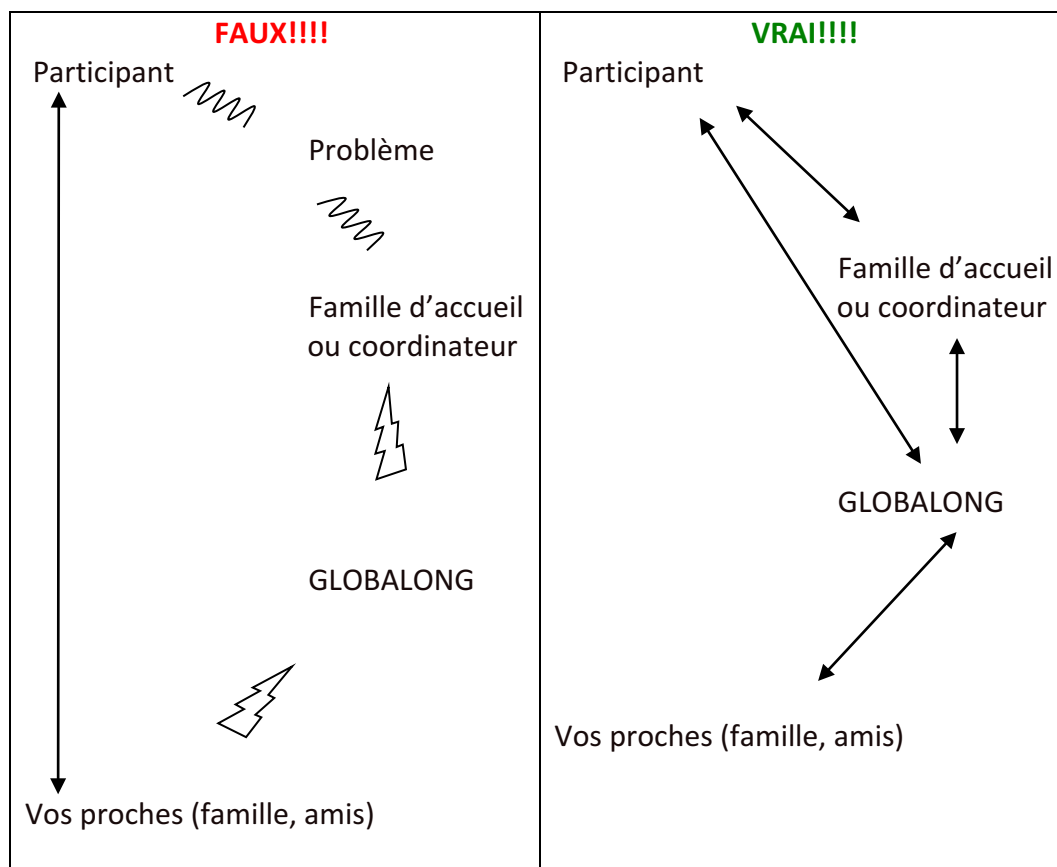
En cas de problème

Si vous avez un problème pendant votre séjour, vous devez d'abord en parler à la personne avec qui vous avez un problème. Dans la majorité des cas, la différence culturelle est en cause, et le problème est facilement résolu en parlant avec votre entourage. Ce n'est pas toujours facile de faire le premier pas, mais vous serez étonné de voir comment les problèmes peuvent disparaître facilement en communiquant.

Si vous avez un problème avec votre famille d'accueil ou à votre lieu de volontariat ou à l'école, et que vous n'arrivez pas à le résoudre en discutant directement avec eux, parlez-en à l'équipe locale. Votre coordinateur et son équipe sont là pour vous guider et peuvent servir d'intermédiaire. Sachez que même s'ils connaissent bien la personne avec qui vous avez un problème, ils savent rester objectifs et ils sont là pour vous aider !

Si malgré tous vos efforts votre problème persiste, n'espérez pas que vos proches en Europe trouvent une solution pour vous. Cela ne sert à rien d'inquiéter vos parents ou amis, ils ne sont pas avec vous et ne peuvent pas comprendre la situation dans laquelle vous vous trouvez. Ils peuvent peut-être vous réserver un vol retour, mais cela doit rester la dernière solution ! Nous sommes là pour vous, et en cas de problème nous allons faire tout notre possible pour sauver votre séjour !

La communication peut se passer de deux façons :



Comment gérer le mal du pays?

Occupez vous

Quand vous vous ennuyez ou sentez seul(e), prenez la décision d'aller voir quelqu'un ou faire quelque chose – ne restez pas dans votre coin à pleurer ! Allez au cinéma, invitez des amis à boire un verre... tenez vous au courant des activités culturelles locales.

Concentrez-vous sur le présent

Dans ces situations on se rappelle essentiellement des bons souvenirs de chez soi. Les mauvaises sont oubliées. Mais il y a toujours du bon et du mauvais. Regardez autour de vous et essayez de voir les bonnes choses, positivez !

Parlez en autour de vous

Discutez avec vos amis, votre famille d'accueil ou votre coordinateur au lieu de cumuler les pensées négatives. Ne vous isolez pas et donnez l'occasion à votre entourage de vous comprendre.

Faites des amis

Vous n'êtes jamais seul(e), le monde est assez largement peuplé pour que vous vous fassiez des amis n'importe où. Essayez de sympathiser avec les autres volontaires, ou essayez de trouver des personnes qui s'intéressent à la même chose que vous (musique, films, sport...). Prenez contact avec des associations locales. N'attendez pas que vos futurs amis viennent vers vous – allez les chercher !



Le stress

Pour être efficace, que ce soit pendant un séjour linguistique ou 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 coordinateur, 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 suivantes :

- 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 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.

Pour plus d'information, rendez vous sur le site : <http://www.prejuges-stereotypes.net>.

La santé en voyage :

Les vaccins

Selon votre destination il faudra peut être faire des vaccins ou des rappels. Contactez votre médecin traitant qui saura vous guider selon la destination et vos anciens vaccins.

L'hygiène

En ce qui concerne les voyages humanitaires, les conditions d'hygiène varient de pays en pays. Vous serez logés avec la population locale, dans les conditions de leur quotidien. Nos partenaires s'efforcent de proposer des conditions acceptables, mais ne vous attendez pas à des conditions occidentales. Le terme « propre » est très subjectif, et dans les pays en voie de développement il ne faut pas s'attendre à trouver un placard plein de produits de ménage.

Ma 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 composantes.

Son contenu variera selon vos besoins, votre destination et la durée du séjour. Parlez en à votre médecin traitant, qui saura vous conseiller et vous faire une ordonnance personnalisée. Si vous êtes suivi médicalement, pensez à répartir les cachets entre votre valise et votre bagage à main en cas de retard de bagages.

Pour les femmes, selon la destination choisie, pensez à apporter des tampons ou serviettes hygiéniques. Dans certains pays en voie de développement, il est parfois difficile de s'en procurer et le prix est souvent élevé.

Voici une petite liste non exhaustive de ce dont vous pourrez apporter :

- Pansements, compresses stériles, sparadrap, thermomètre
- Désinfectant (style Biseptine)
- Produit solaire
- Produit anti-moustique
- Collyre ou sérum physiologique en mono-dose pour rincer les yeux
- Contraception ; pour les femmes, même si vous prenez la pilule contraceptive, n'oubliez pas que le préservatif reste le seul moyen de se protéger contre les maladies sexuellement transmissibles
- Médicaments ; consultez votre médecin traitant pour avoir une ordonnance qui correspond à vos besoins. Pensez à un antidouleur comme le paracétamol en cas de maux de tête, et des médicaments en cas de troubles digestifs.
- Boules anti-bruit (peuvent être utiles pendant le voyage en avion, et même sur place)

Avant de partir

Pensez à consulter votre généraliste, dentiste, gynécologue, ophtalmologue, ou tout autre professionnel de santé que vous avez l'habitude de voir avant de partir. Il vaut mieux traiter un début de carie avant de partir que d'avoir une rage de dents dans un pays étranger...

Conseils de santé

Si vous partez dans un pays en voie de développement, surtout en milieu tropical, attention à :

- ***l'eau potable*** ; si vous avez un doute, demandez à votre coordinateur local. Selon la destination, mieux vaut ne pas consommer l'eau du robinet, même pas pour vous brosser les dents. Achetez des bouteilles d'eau ou faites bouillir l'eau du robinet pendant au moins 10 minutes avant de la consommer. Il existe également des comprimés effervescents en pharmacie pour rendre l'eau du robinet potable.
- ***les moustiques*** ; outre la démangeaison qu'entraîne la pique, les moustiques sont souvent porteurs de maladies. La plus connue est le paludisme, maladie pour laquelle vous pourrez prendre des médicaments en guise de protection. En revanche, d'autres maladies comme la dengue n'ont pas de remède, il vaut donc mieux se protéger directement contre les piqûres. Renseignez vous sur la destination que vous avez choisi et munissez vous d'un anti-moustique pour zones tropicales et couvrez vous les jambes et bras le soir, les moustiques sont particulièrement agressifs après le coucher du soleil !
- ***maux fréquents*** ; tels les troubles digestifs ou maux de tête. Si vous avez la diarrhée, ne vous inquiétez pas tout de suite. Pensez à vous hydrater souvent. Si vous sentez une douleur inhabituelle ou que vous avez du mal à rester debout, vous avez des vertiges ou tout autre symptôme ou si la diarrhée dure plus de 24 heures, signalez le à votre entourage, qui saura vous aider. N'hésitez pas à en parler, il n'y a pas de questions idiotes, et il ne faut pas rester seul si vous ne vous sentez pas bien.

A votre retour

Si vous allez séjourner dans une région tropicale, soyez attentif aux signes inhabituels comme les suivants, même après votre retour chez vous :

- fièvre
- diarrhée
- maux de tête
- éruptions cutanées

En cas de doute, consultez votre médecin traitant.

La sécurité

Votre sécurité est notre priorité. Bien que la plupart des désagréments puissent être évités avec du bon sens, nous avons, dans le chapitre suivant, voulu vous mettre en garde contre les situations les plus fréquentes afin de vous préparer. Beaucoup de gens ont peur de voyager à cause d'un sentiment d'insécurité, mais tous les voyageurs vous diront la même chose : voyager n'est pas dangereux ! Cependant, comme partout (même chez vous) il faut faire attention. On associe souvent la pauvreté à la criminalité, et parfois les deux sont liés, mais vous allez vous apercevoir que le sentiment d'insécurité est bien plus présent dans les grandes villes européennes ou américaines que dans les villages Indiens ou Equatoriens !

Vous serez accompagné tout au long de votre séjour, mais si par la suite ou pendant votre temps libre vous souhaitez découvrir le pays par vous même, n'oubliez pas les conseils des paragraphes suivants.

Alcool, drogues et stupéfiants

Ne consommez jamais de drogues ni de stupéfiants, cela peut avoir des conséquences dramatiques, allant jusqu'à l'emprisonnement à vie dans certains pays.

En ce qui concerne l'alcool, renseignez vous sur la loi locale et respectez-la, et n'en amenez jamais dans votre logement, ni sur les lieux de votre mission.

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 :

- a la circulation et le code de la route qui diffèrent selon les pays
- l'alcool, il peut y avoir des restrictions
- les photographies ; dans certains pays il est strictement interdit de photographier certains monuments, les équipements militaires, les aérodromes, certains ponts, bâtiments religieux. Si vous avez un doute, demandez...
- les drogues et stupéfiants
- les objets de culte, culturels ou anciens
- les espèces animales et végétales

Sachez que l'exportation de biens est règlementé au niveau international. N'essayez pas de cacher dans vos valises des espèces animales (vivantes ou non), des œuvres d'art ou autres objets règlementés, vous risquez la prison.

Vous avez le droit de ramener des objets à usage personnel, mais si les douanes estiment qu'il y a tellement d'objets qu'ils sont destinés à la revente, vous pourrez payer des droits.

Les contrefaçons sont très surveillées par les douanes et il n'est pas recommandé d'essayer d'en ramener. Vous encourez une amende salée !

Age légal

L'âge de la majorité n'est pas la même dans tous les pays. Renseignez vous avant d'inviter les gens à boire un verre et surtout en choisissant d'éventuels partenaires sexuels.

Liberté d'expression

Respectez les coutumes du pays d'accueil. Dans certains pays la critique de la famille royale

ou du gouvernement est passible d'emprisonnement ou d'amendes. Même sur un ton humoristique une remarque déplacée peut avoir des conséquences.

Respect des us et coutumes

Essayez de vous adapter et de respecter les us et coutumes locales. Pour ce faire, observez les habitants et imitez les. Cela concerne le style vestimentaire, fumer dans la rue, la façon de se saluer, comment s'adresser aux anciens etc. etc.

La population locale est généralement clémente envers les étrangers, mais vous risquez de blesser les gens en étant maladroit.

Le vol

La grande majorité de vols sont non violents, la plupart du temps les gens ne s'aperçoivent même pas tout de suite que leur portefeuille a disparu ou que le vendeur n'a pas rendu toute la monnaie. Les touristes sont une cible facile pour les voleurs, car ils sont inattentifs, submergés par les bâtiments, les alentours et ils ne font pas du tout attention aux personnes qui les entourent. Le meilleur moyen de ne pas attirer les voleurs reste encore de ne pas porter de bijoux ni de montre et de cacher l'argent dans une poche inaccessible et ne jamais avoir de gros montants sur vous. Si vous devez porter un sac, mettez le en bandoulière.

Les arnaques

Dans les pays en voie de développement, même si vous êtes bénévole, vous serez considéré comme touriste, car vous êtes occidental. Les touristes sont des cibles faciles pour les arnaques, car ils sont souvent inattentifs et regardent les monuments et les magasins plutôt que de surveiller leurs affaires. Soyez vigilant, et n'acceptez jamais de nourriture ou boissons de la part d'un inconnu.

L'arnaque la plus courante consiste à faire payer le triple de la valeur d'un objet à un touriste. Cela fait partie du jeu, d'où l'importance de négocier. Si vous vous apercevez que vous avez payé trop cher, réfléchissez avant d'agir ; souvent le montant ne représente pas plus que quelques centimes d'euro pour vous, mais peut faire une grande différence pour le vendeur.

La corruption

Il peut arriver que vous soyez confronté à la corruption. Si vous avez par exemple oublié un document dans un bureau d'administration (pas celui du coordinateur ni aucun de nos partenaires) ou à l'aéroport, ou si vous vous faites interpellé parce que vous n'avez pas mis la ceinture de sécurité dans la voiture, il se peut que des « frais de dossier » soient exigés pour régler l'affaire. Vous avez deux solutions : attendre que la personne craque avant vous – en espérant que vous avez vraiment beaucoup de patience – ou payer, en négociant le prix. C'est un moyen, discutable certes, mais compréhensible, de mettre un peu de beurre dans les épinards pour les personnes qui ont un salaire très bas – parfois quelques dizaines d'euros par mois.

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.
- Attention aux sacs, mêmes les petites poches sur le côté. Portez les sacs en bandoulière, et garder les papiers importants bien cachés.
- Ne mettez jamais votre portefeuille dans le sac à dos. Rangez le dans une poche avant, jamais en vue.

- Investissez dans une pochette de sécurité pour les papiers importants, cartes de crédit et argent. Recouvrez les avec vos habits pour passer inaperçu.
- Comptez toujours la monnaie sur place, et vérifiez avant de partir
- Ne changez jamais de devises au noir dans la rue, c'est toujours une arnaque. Soit le taux est trop élevé, soit le changeur ne vous donnera pas tous les billets et fera diversion. Le temps de vous en apercevoir, il sera déjà parti.
- Les mises en scène : les voleurs sont de plus en plus sophistiqués, ils créent diversion avant de vous dérober vos affaires. Ne vous laissez pas distraire par quelqu'un qui vous dit que vos chaussures sont tâchées ou qui font tomber leurs affaires sous votre nez. Garder toujours une main sur votre sac ou portemonnaie. Les voleurs peuvent travailler en équipe, l'un crée diversion, l'autre vole les objets.
- Attention, les voleurs ne sont pas toujours des hommes avec un air louche ! Cela peut être des femmes, des enfants ou d'autres touristes ! Gardez les yeux ouverts.

Le meilleur conseil est de garder votre bon sens. N'acceptez rien qui vous semble bizarre, ne suivez pas des inconnus dans leur chambre d'hôtel, ne laissez personne compter votre argent pour vous, et ne confiez jamais vos papiers importants à un inconnu.

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.
- Tsunamis. Les tsunamis restent un phénomène extrêmement rare. Mais si jamais vous voyez la mer se retirer devant vous, au-delà de la ligne normale de marée basse, courez vite dans le sens opposé, et chercher à vous mettre en hauteur.
- Les tempêtes. Ouragans, typhons et cyclones – c'est la même chose, juste sur des continents différents. Ils sont souvent prédits par la météo, et dans de rares cas des villes entières se voient évacuées. Si une tempête s'annonce, abritez vous, essayez de rentrer le plus possible à l'intérieur des terres, sur les hauteurs et attendez que la tempête se calme.
- Les inondations. Les inondations peuvent entrainer 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.

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
- Obtenir un visa si cela est nécessaire
- Souscrire à une assurance voyage
- Acheter un billet d'avion ou de train selon votre destination

Vous trouverez ci-après des conseils à titre indicatif, pensez quand même à vérifier ces informations auprès de l'ambassade du pays d'accueil. En effet, les accords diplomatiques peuvent changer du jour au lendemain !

CNI, passeport et visa ?

En tant que ressortissant de l'Union Européenne, pour voyager dans les pays Européens, vous n'avez pas besoin de passeport, votre carte nationale d'identité suffit.

Pour les autres pays, il vous faudra un passeport. Rendez vous dans votre mairie pour obtenir la liste des documents nécessaires, comptez environ 3 à 6 semaines de délais.

Afin de savoir si vous devez faire une demande de visa, référez vous au « guide de départ » spécifique à la destination choisie, dans lequel vous trouverez toutes les informations nécessaires. S'il vous faut un visa, comptez plusieurs semaines de délai selon la destination.

Dans tous les cas, n'oubliez pas de vérifier la date de validité de votre pièce d'identité (carte nationale d'identité ou passeport), elle doit être valable pendant tout votre séjour, et pour les visas jusqu'à 6 mois après votre retour à la maison.

Billets

Globalong n'organise pas les billets d'avion. Vous trouverez facilement un billet via les sites de voyagistes en ligne ou dans une agence de voyage. Si vous avez un doute, contactez nous.

Assurances

Votre carte vitale ne vous couvre pas à l'étranger. Afin de bénéficier d'une couverture en Europe, demandez une carte européenne de maladie (formulaire E111) à votre caisse d'assurance maladie.

Renseignez vous également auprès de votre mutuelle santé pour connaître les détails de sa couverture.

Enfin n'oubliez pas de signer une assurance voyage et éventuellement annulation pour éviter tout problème lié à votre voyage.

Permis de conduire

Si vous souhaitez conduire à l'étranger, renseignez vous auprès du ministère des affaires étrangères pour savoir si votre permis français est accepté pour un séjour temporaire dans le pays de votre destination. S'il n'est pas accepté, il faut faire une demande de permis international auprès de votre préfecture.

Photos d'identité

Pensez à apporter deux ou trois photos d'identité. Vous pourrez en avoir besoin pour obtenir une carte de membre ou autre justificatif.

Documents à scanner

Pour éviter des problème en cas de perte ou de vol de vos papiers importants, pensez à les scanner et vous les envoyer par mail. 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. Voici une liste d'exemple de documents à scanner 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

En cas de perte

Si vous perdez vos documents avant votre départ, adressez vous au commissariat de police le plus proche et faites une déclaration afin de renouveler vos pièces d'identité rapidement. N'oubliez pas de renouveler votre visa également.

Si vous perdez vos documents à l'étranger, même procédure, rendez vous au commissariat de police, puis avec votre déclaration de perte vous pourrez faire une demande de pièce d'identité à l'ambassade ou au consulat le plus proche.

Sachez que si vous avez gardé des photocopies de vos pièces d'identité, il sera plus rapide et plus facile de faire une demande d'urgence à l'étranger. N'oubliez pas de les scanner et vous les envoyer par mail avant votre départ ! Vous pouvez également en envoyer une copie à vos proches ou à notre adresse mail info@globalong.com pour plus de sécurité.

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.

Espèces

N'empportez pas beaucoup d'espèces. Si vous partez en Europe, l'euro est valable dans la majorité des pays. Si vous partez dans un pays avec une devise différente, vous pouvez faire une demande de liquides dans la devise en question auprès de votre banque. Pour les pays en voie de développement, nous vous conseillons également d'apporter quelques dollars, car c'est une devise qui est acceptée dans la majorité des pays. Gardez-les comme réserve par exemple au cas où vous n'avez plus d'argent liquide et que le distributeur le plus proche est hors service.

Sachez que l'exportation et/ou l'importation de devises locales ne sont pas autorisées dans certains pays. Dans ce cas, préférez le dollar ou l'euro et faites l'échange directement dans le pays.

Carte de crédit

Dans la grande majorité des pays, vous pourrez retirer de l'argent dans les distributeurs de billes ou payer directement par carte bancaire dans les magasins et hôtels.

Avant votre départ, prenez rendez-vous avec votre banque et informez vous :

- de la possibilité d'utiliser votre carte dans le pays de destination
- du plafond de paiement et de retrait à l'étranger
- des adresses d'éventuels partenaires ou interlocuteurs à l'étranger

Prenez bien conscience des plafonds de paiement et retrait qui ne sont pas les mêmes à l'étranger. Demandez éventuellement à changer de carte afin d'avoir un plafond plus élevé.

N'oubliez pas de noter le numéro de téléphone à appeler pour bloquer votre carte en cas de vol, et envoyez vous le par mail pour être sûr de toujours l'avoir à proximité.

Traveller's chèque

C'est un moyen de paiement qui est parfois oublié, mais qui peut s'avérer pratique. Les traveller's chèque sont très largement acceptés et sont remboursés en cas de perte ou de vol. Informez vous des avantages et inconvénients auprès de votre banque.

Limitez les risques

Limitez les risques en séparant les moyens de paiement, et n'empportez pas trop d'espèces sur vous. Ne laissez jamais vos moyens de paiement ou documents de voyage sans surveillance.

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 que 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 auxquels 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 plastic. N'imposez pas vos idées aux habitants, mais n'aggravez pas la situation.

Top 10 des 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 plutôt que de louer une voiture tout seul.

- **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** : éviter 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** : éteindre 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 (et ce, 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, prendre plein de photos, et partager avec vos proches sur le blog de votre espace membre sur www.globalong.com

BON VOYAGE !!