

LE GUIDE DU VOYAGEUR



SOMMAIRE

Le volontariat	P.3
Se préparer à voyager	P.4
Qui fait quoi dans l'organisation du séjour ?	P.4
Le mental en voyage et le choc culturel	P.5
Quelques qualités essentielles pour s'adapter à une nouvelle culture	P.9
Le stress et les préjugés	P.11
La santé en voyage	P.12
Les vaccins, les médicaments et l'hygiène	P.13
Les punaises de lit, les poux, les rongeurs et autres	P.13
La pharmacie de voyage et le kit de survie	P.14
Conseils de santé	P.15
La sécurité	P.16
Alcool, drogues et stupéfiants, respect de la loi et âge légal	P.17
Liberté d'expression et respect des us et coutumes	P.18
Vol, arnaques et corruption	P.18
Voyager seule quand on est une femme	P.19
Consignes de sécurité	P.20
Catastrophes naturelles	P.20
Les documents importants	P.21
CNI, passeport et visa ?	P.22
Billets d'avion, permis de conduire et photos d'identité	P.22
Assurance	P.23
Documents à scanner	P.23
En cas de perte	P.24
L'argent	P.25
Espèces	P.26
Carte de crédit	P.26
Limitez les risques	P.26

Les transports	P.27
Lutter contre les effets du décalage horaire	P.28
Quelques conseils pour rassurer ses proches pendant le vol	P.28
Les bagages	P.29
Les communications	P.30
Carte sim française, locale ou internationale ?	P.31
Applications utiles	P.31
Voyager responsable	P.32
Qu'est-ce qu'un voyageur responsable ?	P.33
Le respect de l'environnement	P.33
Top 10 des bonnes pratiques	P.34
Le retour de mission	P.35
La ré-adaptation au retour de mission	P.36
Le rapport de fin de mission	P.36
Valoriser sa mission	P.36
Checklist	P.37



LE VOLONTARIAT





LE VOLONTARIAT

Se préparer à voyager

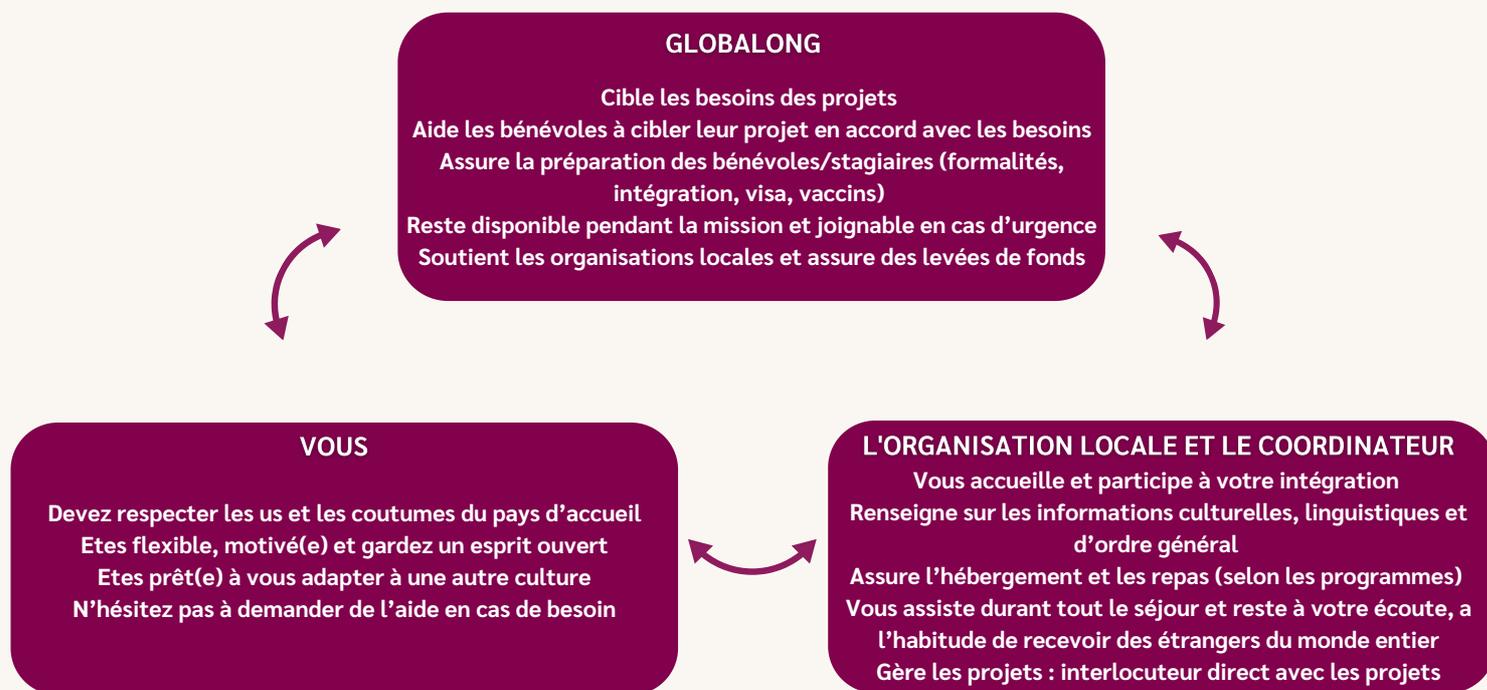
Un voyage qui va vous changer la vie !

À moins que vous ne soyez déjà un voyageur averti ou un aventurier hors pair, 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 - 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-même.

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'avaient 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(e) à l'épreuve par l'imprévu. Ne paniquez pas : nous sommes joignables facilement, un e-mail suffit et l'équipe locale est disponible 7j/7. Le coordinateur est la personne qui vous assiste durant tout le séjour. Par son expérience et sa présence sur le terrain, il sait comment gérer les situations et connaît les besoins du moment. Si vous souhaitez amener des objets et faire des dons, parlez-en au coordinateur. Pour des raisons de sécurité et d'organisation, il est impératif que le coordinateur soit présent et qu'il vous aide à les redistribuer.

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.

Lorsque vous participez à un programme humanitaire et en fonction de la destination, vous pourriez suivre généralement une période d'introduction culturelle et linguistique pour vous aider à vous acculturer. Vous pouvez également vous documenter avant de partir et lire nos conseils spécifiques à chaque 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, vous ne vous en apercevrez peut-être même pas ! 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. Il existe des différences 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 : l'irritabilité, la 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. 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 vous 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) dès votre arrivée. Les équipes locales sont à votre écoute tout le long de votre séjour. Elles ont l'habitude d'accueillir des étrangers et ont souvent personnellement fait l'expérience du choc culturel lors de 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 « normales » à nos yeux. Mais ce qui est normal chez nous ne l'est pas forcément 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 les gens 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 les différentes cultures sont souvent :



- L'importance de l'intimité ou la pudeur : 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 en comparaison à l'Asie, où un retard de plusieurs heures est tout à fait acceptable !
- L'autonomie : vous êtes sûrement fier(e) d'être autonome, mais cela peut également paraître étrange aux yeux des communautés où la famille est très importante et où il est improbable de partir seul dans un endroit inconnu.
- La propreté : nous nous soucions beaucoup des microbes, des dates limites de consommation etc., mais dans les pays émergents, il ne faut pas s'attendre à trouver des réfrigérateurs réglés à 3 ou 4°C 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

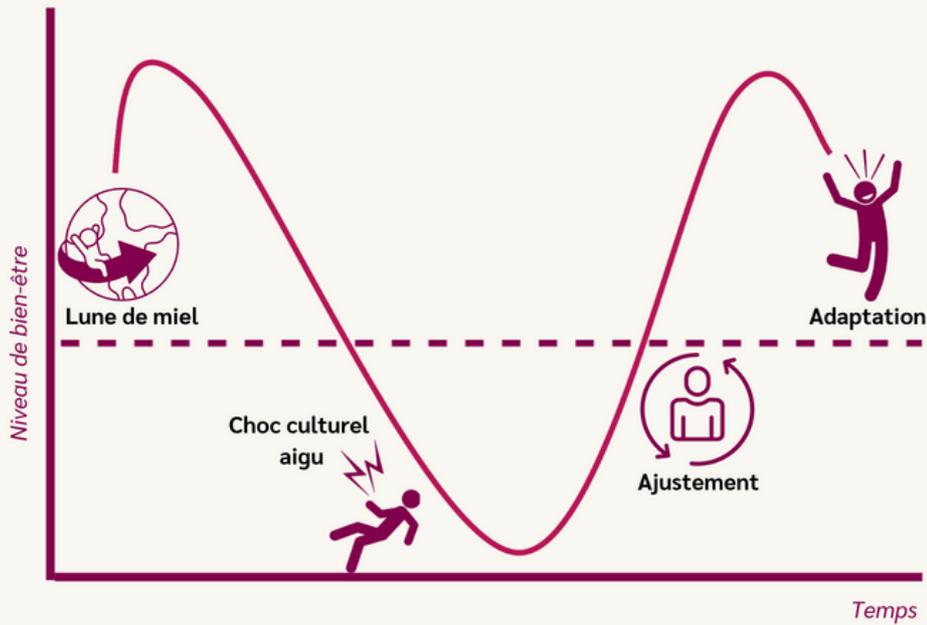
Pour illustrer le choc culturel, imaginez qu'on prenne une personne d'une tribu africaine et qu'on l'emmène à Paris ou Londres, toute seule. Imaginez le choc et la détresse de cette personne ! Même si elle a rêvé de partir parce qu'elle a pu entendre des récits ou voir ces villes à la télévision, la différence est tellement grande qu'elle semble insurmontable une fois sur place. C'est ce que vous pourriez 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 :

- Acceptez le fait que vous êtes un peu perdu(e). Cela n'est pas un signe de faiblesse car 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 aux gens 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/la 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 : les autres volontaires, l'équipe locale, les enfants dans les orphelinats), etc.
- Restez en contact avec votre entourage et votre famille.
- 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 :



Lune de miel : la joie de l'anticipation, vous êtes pressé(e) 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... Vous avez hâte de découvrir.



Choc culturel : L'euphorie 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 certaines 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(e).



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.



Adaptation : Stabilisation et fin de voyage. Vous acceptez votre nouvelle vie.

Chaque phase peut avoir une durée différente. Pour certains, le choc culturel dure quelques heures, pour d'autres quelques jours et parfois plusieurs semaines.

Il est également possible que vous viviez plusieurs fois le choc culturel, si vous êtes confronté(e)s à des situations différentes lors de votre séjour.



Vous trouverez ci-dessous quelques remarques qui ont été faites par des participants en période de choc culturel. Ce genre de constatations sont courantes – vous vous retrouverez 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 voir tout le monde se 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 semblable à ce que vous aviez imaginé, soit un peu différente, 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, prenez le temps d'observer.

"Je trouve que le climat est difficile à vivre, je suis tout le temps fatigué(e)" : Le changement d'altitude, de température ou de taux d'humidité peut avoir des effets sur votre corps. Renseignez-vous sur le climat avant de partir. Hydratez-vous souvent, et si vous ne vous sentez pas bien, signalez-le immédiatement à votre entourage.

"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 préparée, 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 cachée : mangez-vous moins quand vous êtes stressé(e) ? 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, notamment si vous n'arrivez pas à vous faire comprendre avec des gestes. Essayez d'autres moyens de communication : visuels, gestuels 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 !

"Je ne vois pas comment je peux 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 concernant 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 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 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 prendre des initiatives pour vous occuper. Si vous avez une nouvelle idée, parlez-en à votre coordinateur avant de vous lancer, juste pour vérifier que cela correspond bien aux besoins actuels. Les premiers temps après votre arrivée, vous découvrirez le projet et observerez l'équipe locale. Les tâches individuelles viennent petit à petit, c'est à vous de montrer que vous voulez vous impliquer plus. Sur certains projets, le personnel peut être timide et ne pas oser vous demander à participer à certaines tâches, n'hésitez pas à proposer.

"La différence entre les riches et les pauvres me rend furieux" : Nos pensées sont influencées par ce que l'on vit et ce que l'on 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(e) 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 locale.

"Je me sens frustré(e) 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 vous 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 de ces organisations. Essayez de chasser les pensées négatives avant de vous démotiver.





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(e) au monde, sans préjugés et sans être sectaire, d'avoir une opinion flexible et ouverte aux nouveautés.
- **Le sens de l'humour** : vous allez être confronté(e) 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 elles (études, amitié, etc.) et qui n'ont jamais échoué peuvent être déstabilisées dans un environnement où l'on ne peut pas tout gérer. Acceptez le fait que vous êtes humain(e).
- **Savoir communiquer** : le fait de communiquer et de partager ses joies et ses peines, par le dialogue ou par des gestes, évite l'isolement et favorise l'intégration.
- **La flexibilité et la facilité d'adaptation** : c'est tolérer et tout 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, etc.) vous aidera pendant tous vos voyages.
- **Une attitude positive** : si vous arrivez à exprimer de la compassion envers les autres, une personnalité chaleureuse, le respect et une attitude positive, 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 non plus chez les autres. Ayez confiance en vos idées, mais restez ouvert(e) aux nouveautés.



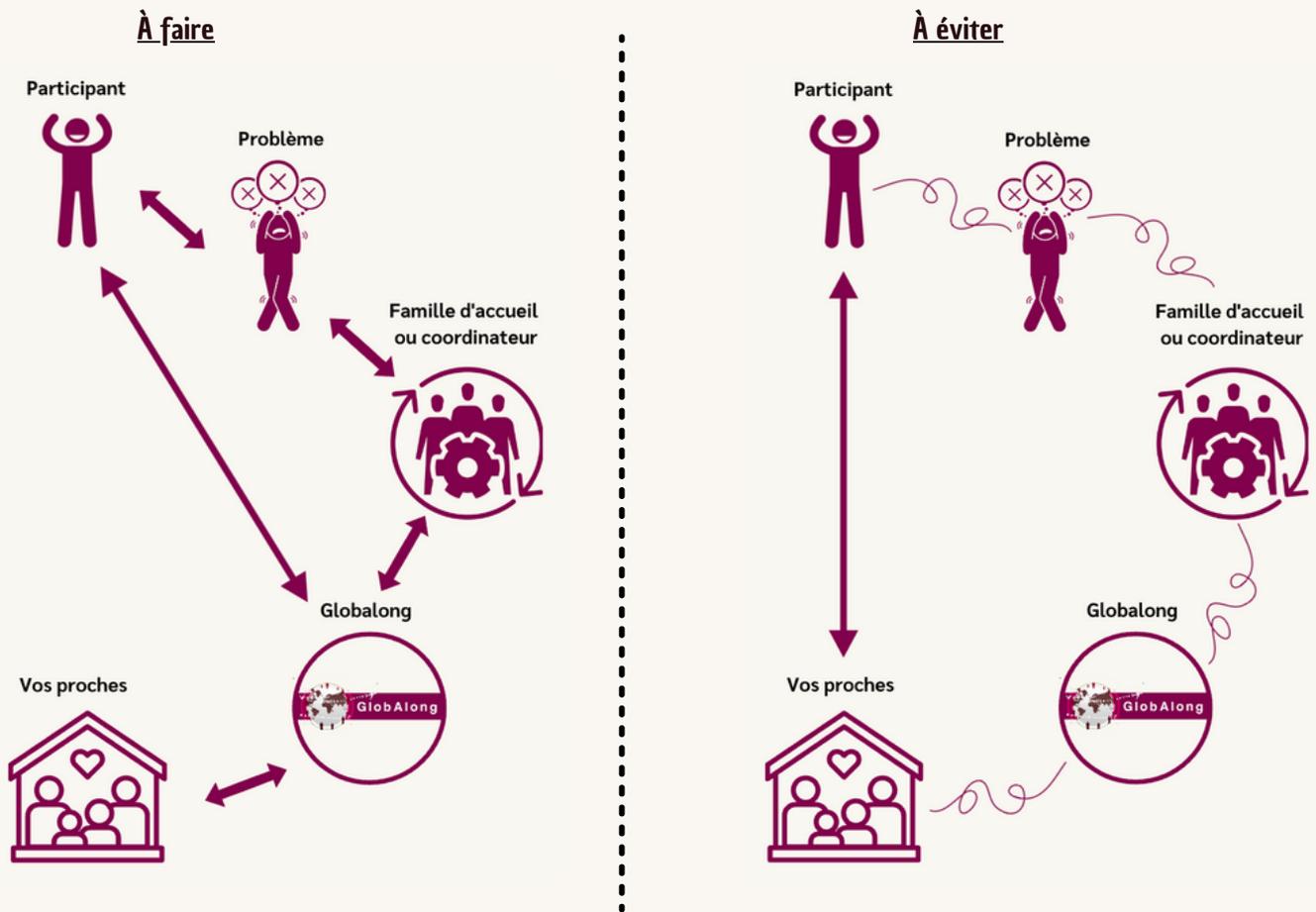
En cas de problème

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(e) de voir comment les problèmes peuvent disparaître aisément en communiquant.

Si vous avez un problème avec votre famille d'accueil, sur 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'intermédiaires. 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 si vous vous sentez seul(e), prenez la décision d'aller voir quelqu'un ou de 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 mauvais sont oubliés. Mais dans toute situation, il y a toujours du bon et du mauvais. Regardez autour de vous et essayez de voir les bonnes choses, positivisez !

- **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-vous 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 aux mêmes choses que vous (musique, film, sport...). Prenez contact avec des associations locales. N'attendez pas que vos futurs amis viennent vers vous – allez les chercher !

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 comparer ce phénomène à des jumelles (plus ou moins bien 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 qu'on connaît 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
- Etc...

Nous avons tous des 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 donc 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(e), et que c'est à vous de vous adapter à leurs coutumes et règles de société.

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 peuvent mener au 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 manière de l'éviter reste de s'écouter et de 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.



LA SANTÉ EN VOYAGE





LA SANTÉ EN VOYAGE

- **Les vaccins**

Avant de partir, nous vous conseillons de prendre rendez-vous chez votre médecin traitant. Parlez-lui de votre destination et demandez conseil pour les vaccins. Il se peut que vous ayez des mises à jour d'anciens vaccins à effectuer, en plus des vaccins spécifiques à votre destination de voyage. N'hésitez pas à consulter le site de [l'Institut Pasteur](#) pour plus d'informations.

- **Les médicaments**

Si vous êtes atteint(e) de maladies chroniques, il est préférable que vous disposiez de votre traitement en quantité suffisante, et ce, pour toute la durée de votre séjour. Si vous partez pour une longue durée, vous pouvez demander une autorisation de délivrance à votre caisse d'assurance maladie.

Il est préférable que vos médicaments voyagent en cabine avec vous, en cas de perte ou de retard de bagages. Si vous transportez des seringues ou des aiguilles, il est nécessaire que vous disposiez d'un certificat en anglais stipulant le caractère indispensable de ces injections. Pour les médicaments qui doivent rester à basse température, contactez votre compagnie aérienne pour vous renseigner. Gardez toujours votre ordonnance et les notices avec vos médicaments.

Méfiez-vous des médicaments que vous achèterez sur place car parfois dans certains pays, certains sont contrefaits.

- **L'hygiène**

En ce qui concerne les voyages humanitaires, les conditions d'hygiène varient de pays en pays. Vous serez logé(e) avec la population locale, en immersion totale et dans les conditions de leur quotidien. Nos partenaires s'efforcent de proposer des conditions acceptables, mais ne vous attendez pas à un confort occidental. 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 ménagers. Dans la plupart des hébergements, les bénévoles sont eux-mêmes responsables de l'entretien.

- **Les punaises de lit (recommandations)**

Depuis quelques années, les punaises de lits font leur retour sur les cinq continents. Pas plus gros qu'une tête d'épingle malgré les photos que l'on trouve sur la toile, ces envahisseurs se cachent derrière les plinthes, dans les tuyauteries, le linge etc. La punaise de lit se propage extrêmement rapidement et un lieu devient vite infesté. Il existe différentes façons de les éradiquer et de se protéger mais préférez les moyens naturels.

- **Les poux (recommandations)**

Depuis la préhistoire, ces insectes parasites hématophages aiment loger dans les chevelures et plus particulièrement, dans celles des enfants et celles qui sont longues. Bien qu'aucun traitement préventif n'existe pour éviter une invasion de poux, vous pouvez tout de même limiter les risques en attachant vos cheveux et en mettant de l'huile essentielle de lavande sur vos tempes, derrière vos oreilles et en haut de votre nuque.

L'invasion de poux sur les tignasses est assez fréquente, surtout dans les orphelinats/centres d'accueil, les écoles et les structures pour enfants, car le contact entre leurs têtes est assez fréquent. Par ailleurs, notez que les problèmes de poux ne sont pas dus à des questions d'hygiène mais surtout à des questions financières. Les pays en voie de développement n'ont pas les mêmes moyens qu'en Occident pour traiter et éradiquer ces parasites.

- **Les rongeurs et autres**

Il y a parfois de petits rongeurs qui s'incrusteront dans les cuisines et ce, notamment en Asie. Régulièrement, les équipes sur place tentent de remédier à la situation mais, ils reviennent parfois. Cela ne dépend pas de la propreté du logement car c'est le cas dans toutes les maisons environnantes.

Votre pharmacie de voyage

Nous conseillons fortement à 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.



Kit de survie

Préparez-vous une petite trousse de secours personnelle. Il existe des « kits de premiers secours », qui feront très bien l'affaire, dans votre supermarché ou votre pharmacie habituelle.

Ajoutez dans vos bagages :

- Antalgiques et antipyrétique (paracétamol)
- Antibiotiques
- Sels de réhydratation, anti-diarrhéique, antisécrétoire éventuellement
- Antiémétiques pour le mal de transport
- Antihistaminiques pour les allergies
- Collyre antiseptique (conditionnement monodose)
- Sérum physiologique (conditionnement monodose)
- Crème pour les brûlures
- Pansements stériles
- Bande de contention
- Gel ou solution hydroalcoolique
- Thermomètre incassable
- Crème antiseptique
- Pince à épiler
- Matériel d'injection si nécessaire (pour les diabétiques) avec un certificat médical

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

Les produits/objets non utilisés peuvent être donnés sur place quand vous repartez.



Avant de partir

Pensez à consulter votre généraliste, dentiste, gynécologue, ophtalmologue ou tout autre professionnel de santé que vous avez l'habitude de voir.

Il vaut mieux traiter un début de carie avant de partir que d'avoir une rage de dents dans un pays étranger...

À votre retour



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

- fièvre
- diarrhée
- maux de tête
- éruptions cutanées

En cas de doute, consultez votre médecin traitant.



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 conseil 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.
- ➔ Aux moustiques : outre la démangeaison qu'entraîne la piqûre, 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 choisie et munissez-vous d'un anti-moustiques pour zones tropicales. Couvrez-vous les jambes et les bras le soir car les moustiques sont particulièrement agressifs après le coucher du soleil !
- ➔ Aux 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, que vous avez du mal à rester debout, que 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(e) si vous ne vous sentez pas bien.



LA SÉCURITÉ





LA SÉCURITÉ

Votre sécurité est notre priorité. Bien que la plupart des désagréments puissent être évités avec un peu de 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 équatoriens !

Vous serez accompagné(e) 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 ce qu'autorise la loi locale et respectez-la. N'en apportez jamais dans votre logement, ni sur votre lieu de mission.

→ Respect de la loi

En tant que visiteur(se) d'un pays, vous êtes soumis(e) à la même loi que les habitants. En aucun cas votre statut d'étranger(e) ne pourra vous aider si vous ne respectez pas la loi locale et nationale.

Faites surtout attention :

- à la circulation et au code de la route qui diffèrent selon les pays
- à l'alcool - il peut y avoir des restrictions
- aux photographies - dans certains pays, il est strictement interdit de photographier certains monuments, les équipements militaires, les aérodromes, certains ponts, certains bâtiments religieux, etc. Si vous avez un doute, demandez. Cela est également valable pour les drones, vérifiez toujours la législation en vigueur dans le pays avant de vous en servir, dans certains pays leur utilisation est passible d'amendes et de prison.
- aux drogues et stupéfiants
- aux objets de culte, culturels ou anciens
- aux espèces animales et végétales

Sachez que l'exportation de biens est réglementée au niveau international. N'essayez jamais de cacher dans vos valises des espèces animales (vivantes ou non), des œuvres d'art ou autres objets réglementés. 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 pourriez 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 !

→ Âge légal

L'âge de la majorité n'est pas le 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 locaux. Pour ce faire, observez les habitants et imitez-les. Cela concerne par exemple le style vestimentaire, le fait de fumer ou non dans la rue, la façon de se saluer, comment s'adresser aux anciens, etc. La population locale est généralement clémente envers les étrangers, mais vous risquez de blesser les gens en étant maladroit(e).

→ Le vol

La grande majorité des vols sont non violents : en effet, 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 : immergés dans un nouvel environnement, leur regard est attiré par les bâtiments, les monuments, les magasins 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. Nous vous conseillons de cacher votre argent dans une poche inaccessible et de 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(e) comme touriste, car vous êtes Occidental(e). Les touristes sont des cibles faciles pour les arnaques, car ils sont souvent inattentifs et ne pensent pas forcément à bien surveiller leurs affaires. Soyez vigilant(e) et n'acceptez jamais de nourriture ou de 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(e) 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 interpeler 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 il peut être compréhensible de mettre un peu de beurre dans les épinars pour les personnes qui ont un salaire très bas – parfois quelques dizaines d'euros par mois seulement.

→ Le marchandage

Marchander est devenu une règle dans les endroits touristiques sauf dans quelques magasins à prix fixes. En revanche dans les villes non touristiques, les prix affichés sur les marchés sont généralement les prix réels. Montrez-vous amical(e) et courtois(e) pendant que vous marchandez. Faites vous une idée de la valeur du produit en regardant ailleurs, en vous renseignant auprès des volontaires ainsi que de l'équipe locale. Si vous voyez que les négociations n'aboutissent pas alors, prenez congé poliment. Le vendeur reviendra peut-être vers vous pour vous relancer ou s'il ne baisse pas le prix cela signifie qu'un bon nombre d'étrangers ont été prêts à payer le prix fort.



Voyager seule quand on est une femme

Si vous agissez avec bon sens, vous serez à l'aise où que vous alliez.

Attendez-vous à répondre aux questions indiscrètes sur votre vie privée, il est possible que l'on vous demande si vous êtes mariée, et si vous êtes célibataire, attendez-vous à quelques avances timides.

Certaines femmes prévoient le coup en mettant une fausse alliance pour couper court aux conversations.

Dans certains pays, veuillez noter que les habitants n'ont pas l'habitude de voir des femmes non accompagnées. Vous attirerez donc l'attention. Ne les regardez pas dans les yeux, cela pourrait être perçu comme un geste suggestif. Vous ne pourrez pas arrêter les remarques, la meilleure solution si vous y êtes confrontée est donc de les ignorer, faire semblant de ne pas avoir entendu et continuer votre chemin.

Si vous vous retrouvez face à face avec un homme qui insiste, demandez lui poliment mais fermement de partir. S'il refuse, partez, si possible en direction d'une famille ou une femme âgée.

Nous vous déconseillons de partir seule dans les excursions dans la jungle et de ne jamais partir avec des guides non-officiels.

Agissez comme chez vous, faites attention dans les endroits sombres la nuit.

A prendre en considération :

- Les valeurs morales, la religion et la culture sont sûrement très différentes des vôtres. Vous pourrez penser que les façons de faire sont « vieux-jeux » ou inappropriées mais évitez de juger. Vous allez voyager pour apprendre à connaître et comprendre la population.
- Les femmes doivent particulièrement se rendre compte que la place de la femme dans la société de votre pays d'accueil ne peut pas être comparée à celle de la femme occidentale. Même si vous n'arrivez pas à comprendre le rôle de la femme, vous vous rendrez vite compte qu'elles ne comprennent pas non plus votre façon de voyager seul(e), partir de chez vos parents, sans être marié(e) et sans enfants.

Sur le site de Journeywoman vous trouverez des conseils spécifiques pour les femmes voyageurs avec des récits de voyages et des exemples concrets.



Consignes de sécurité

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

- Évitez de montrer des signes extérieurs de richesse.
- Attention aux sacs, même les petites poches sur le côté. Portez vos sacs en bandoulière et garder vos papiers importants bien cachés.
- Ne mettez jamais votre portefeuille dans votre sac à dos. Rangez-le dans une poche à l'avant, jamais en vue.
- Investissez dans une pochette de sécurité pour vos papiers importants, cartes de crédit et votre 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 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 une 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 porte-monnaie. Les voleurs peuvent travailler en équipe : l'un crée une diversion pendant que 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 ! Prenez garde.



Le meilleur conseil est de suivre votre instinct. 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.
- Tsunami : 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 cherchez à vous mettre en hauteur.
- Tempête : 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.
- Inondations : 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.

CAULIFLOWER CHILLI
LADYFINGER
TOMATO PEAS
BRINJAL ONION

M
JUL
AUG
OCT
DEC

LES DOCUMENTS IMPORTANTS





LES DOCUMENTS IMPORTANTS

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

- Vérifier que vos pièces d'identité sont valables (le passeport doit être valable minimum 6 mois après votre date de retour de mission)
- 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 et passeport

En tant que ressortissant(e) 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 délai.

Afin de savoir si vous devez faire une demande de visa, référez-vous au « guide pays » 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 passeports, jusqu'à six mois après votre retour à la maison.

- Visa

Les formalités de visa et règles d'immigration dépendent de votre nationalité, et parfois de votre pays de résidence. Ces règles sont susceptibles d'évoluer. Les informations que nous donnons sont données à titre indicatif et de bonne foi, basées sur les règles en vigueur pour les ressortissants Français. Pour les autres nationalités, nous vous invitons à effectuer les démarches pour prendre connaissance des règles qui s'appliquent à votre situation. Vous pouvez également prendre un rdv avec notre équipe pour en discuter. L'association Globalong et ses partenaires ne peuvent être tenus responsables en cas de litige concernant la délivrance des visas.

- Billets d'avion

En tant qu'association d'intérêt général à but non lucratif, GlobAlong n'est pas accréditée pour organiser les billets d'avion. Vous trouverez facilement un billet via les sites des compagnies aériennes en ligne ou dans une agence de voyage. Si vous avez un doute, [contactez-nous](#).

- Permis de conduire

Si vous souhaitez conduire à l'étranger, renseignez-vous auprès du Ministère de l'Europe et 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.



Assurance

Votre carte vitale ne vous couvre pas à l'étranger. Afin de bénéficier d'une couverture en Europe, demandez une Carte Européenne d'Assurance Maladie (remplaçant le formulaire E111) à votre caisse d'assurance maladie. Renseignez-vous également auprès de votre mutuelle santé pour connaître les détails de sa couverture.

Pour les pays hors de l'Union Européenne, n'oubliez pas qu'il est obligatoire de souscrire à une assurance voyage pour couvrir les frais médicaux et le rapatriement (au minimum). L'assurance voyage et annulation n'est pas incluse dans nos programmes, car certaines personnes sont déjà assurées par des contrats annuels.

L'assurance voyage est obligatoire :

- si vous partez en dehors de l'Union Européenne, si vous êtes ressortissant(e) européen(ne).
- pour toutes les destinations pour les ressortissant(e)s non-européen(ne)s

Elle doit couvrir toute la durée de votre mission humanitaire ou programme linguistique.

ATTENTION, nous vous conseillons de vérifier que l'assurance propose une prise en charge sans avance de frais (et non un remboursement après avance de frais de votre part).

L'assurance annulation n'est pas obligatoire, cependant, GlobAlong vous recommande vivement d'en contracter une. Problème de santé, décès dans la famille, licenciement... Personne n'a envie d'annuler un voyage préparé de longue date, mais certaines circonstances sont parfois insurmontables ! Une assurance annulation voyage vous couvre efficacement pour les risques les plus courants.

Pour découvrir le partenaire assureur de GlobAlong, [cliquez-ici](#) !



Documents à scanner

Pour éviter des problèmes en cas de perte ou de vol de vos papiers importants, pensez à les scanner et vous les envoyer par mail et/ou les télécharger sur un drive ou un cloud personnel. 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
- Numéros à appeler en cas de perte ou vol de votre carte bancaire
- Ordonnances de médicaments

Nous vous conseillons également de les enregistrer sur votre téléphone directement afin de pouvoir les consulter sans accès à internet.



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.

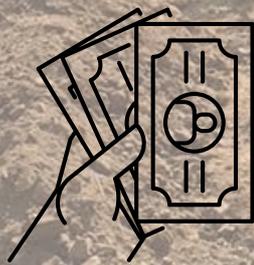
Si vous perdez vos documents à l'étranger, même procédure : rendez-vous au commissariat de police, puis avec votre déclaration de perte, vous pourrez faire une demande de pièce d'identité à l'ambassade ou au consulat le plus proche.

Sachez que si vous avez gardé des photocopies de vos pièces d'identité, il sera plus rapide et plus facile de faire une demande urgente à l'étranger. N'oubliez pas de les scanner et de 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.

N'oubliez pas qu'ils sont également téléchargés sur votre espace membre GlobAlong !



L'ARGENT EN VOYAGE





L'ARGENT EN VOYAGE

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 avoir une idée du prix des choses dans le monde, [cliquez ici](#) !



Espèces

N'empORTEZ 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 essayer de faire une demande d'espèces dans la devise en question auprès de votre banque. Vous pouvez partir avec des euros ou des dollars et les échanger sur place, à l'aéroport ou dans des bureaux de change. Sachez que l'exportation et/ou l'importation de devises locales ne sont pas autorisées dans certains pays.



Cartes de crédit

Dans la grande majorité des pays, vous pourrez retirer de l'argent dans les distributeurs de billets 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 de 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-le-vous par mail pour être sûr(e) de toujours l'avoir à proximité.

Il existe également une carte bancaire internationale : Revolut. Contrairement à un compte bancaire classique, Revolut fonctionne comme un porte-monnaie digital indépendant. Il vous suffit de transférer de l'argent depuis votre compte, et en quelques secondes seulement, vous pouvez disposer de cet argent sur votre application. De là, vous pouvez utiliser votre carte Revolut pour effectuer des paiements dans le monde entier, et ce, gratuitement !

L'un des avantages supplémentaires est la possibilité de retirer jusqu'à 200€ par mois à l'étranger sans aucun frais. Au-delà de cette limite, des frais de 2% par retrait s'appliqueront, mais cela reste inférieur aux taux prélevés par les banques traditionnelles et équivalent aux taux des banques en ligne. La véritable différence avec d'autres banques en ligne réside dans la facilité avec laquelle vous pouvez effectuer des paiements dans 150 devises différentes, sans aucune démarche de votre part. De plus, vous bénéficiez du taux de change en vigueur à ce moment-là, ce qui vous permet de réaliser des transactions internationales de manière pratique et économique.

Si vous avez un iPhone vous pouvez également ajouter votre carte bancaire sur votre téléphone et payer directement depuis celui-ci grâce à Applepay.



Limitez les risques

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

LES TRANSPORTS





LES TRANSPORTS

Lutter contre les effets du décalage horaire

Le décalage horaire ou - jet lag - est un phénomène courant qui se produit lorsque notre horloge interne est perturbée par des changements de fuseau horaire, ce qui peut causer des troubles du sommeil, de la fatigue, de la confusion et d'autres symptômes désagréables.

Voici quelques conseils pour lutter contre les effets du jet lag :

- Ajustez votre horaire de sommeil avant le voyage : Essayez de changer votre horaire de sommeil avant votre voyage en fonction du fuseau horaire de votre destination. Vous pouvez avancer ou retarder votre horaire de sommeil d'une heure chaque jour, selon la direction du voyage.
- Hydratez-vous : Buvez beaucoup d'eau pour rester hydraté(e) pendant le vol et après votre arrivée à destination.
- Évitez l'alcool et la caféine : L'alcool et la caféine peuvent perturber votre sommeil et aggraver les symptômes du jet lag. Évitez donc de boire de l'alcool et de la caféine durant votre voyage.
- Exposez-vous à la lumière naturelle : La lumière naturelle peut aider à réguler votre horloge interne. Essayez de vous exposer à la lumière du soleil en journée et évitez la lumière artificielle la nuit.
- Faites des courtes siestes : Des courtes siestes peuvent vous aider à récupérer pendant la journée si vous vous sentez fatigué.
- Faites de l'exercice : L'exercice peut vous aider à vous sentir plus alerte et à réduire les symptômes du jet lag. Essayez de faire de l'exercice pendant la journée.
- Évitez les repas lourds : Les repas lourds peuvent rendre difficile la digestion et perturber votre sommeil. Évitez donc de manger des repas lourds avant de dormir.

Quelques conseils pour rassurer ses proches lorsque l'on voyage seul en avion

- Assurez-vous de rester en contact avec vos proches pendant votre voyage. Envoyez-leur des messages réguliers pour leur donner des nouvelles et les informer de votre progression.
- Restez informé des conditions météorologiques et des changements de vol éventuels. Si des changements se produisent, informez rapidement vos proches pour les rassurer.
- Donnez à vos proches une copie de votre itinéraire, y compris les numéros de vol et les horaires de départ et d'arrivée. De cette façon, ils peuvent suivre votre progression et savoir quand vous êtes en sécurité.



Si vous disposez d'un téléphone de la marque Apple et que vous voyagez avec AirFrance, vous pouvez envoyer votre numéro de vol par iMessage, la personne qui le recevra pourra suivre votre vol en direct juste en cliquant sur le numéro de vol ! Si vous voyagez avec une autre compagnie, envoyez le nom de cette compagnie suivi de votre numéro de vol !

Dans tous les cas, il existe des applications et des sites qui permettent de suivre le trajet de l'avion également grâce au numéro de vol !



Les bagages

Selon votre destination, il est préférable d'opter pour un sac à dos.

Plus pratique et surtout plus maniable, il vous permettra de vous déplacer sans vous soucier de porter votre valise !

Dans votre bagage cabine nous vous conseillons de prendre :

- Vos médicaments (si c'est votre cas) en cas de perte ou de retard de bagages
- Selon la durée du voyage, une tenue de rechange ou une tenue adaptée à la météo de votre destination
- Des lingettes pour vous rafraichir
- Votre chargeur de téléphone et une batterie portable

Si toutefois vous souhaitez limiter les risques de perte/vol de vos bagages, vous pouvez y ajouter un tracker GPS. Cela vous permettra de savoir où se trouve votre bagage et de le suivre en cas de perte !

Quelques recommandations

- **Étiquetez vos bagages :** Assurez-vous que toutes vos valises et sacs sont étiquetés avec votre nom, adresse et numéro de téléphone. Si vos bagages sont perdus, cela peut aider le personnel de l'aéroport ou de la compagnie aérienne à vous contacter pour vous les rendre.
- **Utilisez des couleurs ou des rubans distinctifs :** Utilisez des couleurs vives ou des rubans distinctifs pour personnaliser vos bagages et les rendre plus facilement identifiables. Cela peut aider à repérer rapidement vos bagages sur le tapis roulant à l'aéroport.
- **Ne laissez pas vos bagages sans surveillance :** Ne laissez jamais vos bagages sans surveillance, même pour une courte période. Gardez toujours un œil sur vos affaires et assurez-vous qu'elles sont en sécurité.
- **Limitez les escales :** Si possible, essayez de limiter le nombre d'escales et les transferts de vol pour minimiser les risques de perdre vos bagages en cours de route.
- **Voyagez léger :** Essayez de ne pas surcharger vos bagages avec des articles inutiles. Plus vos bagages sont lourds, plus ils sont susceptibles d'être perdus ou retardés en transit.
- **Prenez une photo de vos bagages :** Avant de partir, prenez une photo de vos bagages, y compris de l'étiquette d'identification, pour pouvoir les retrouver plus facilement en cas de perte.
- **Informez-vous sur la politique de la compagnie aérienne :** Assurez-vous de comprendre la politique de la compagnie aérienne en matière de bagages, y compris les limites de poids et de taille, les frais supplémentaires et les restrictions sur les articles interdits.



Un bagage supplémentaire peut être offert par certaines compagnies aériennes, il faut en faire la demande une fois le billet acheté.



LES COMMUNICATIONS





LES COMMUNICATIONS

Carte sim française, locale ou internationale ?

Dans tous les pays, vous aurez la possibilité d'acheter une carte SIM que vous pourrez utiliser dans votre téléphone (s'il est débloqué). Sachez que, les agences de téléphonie dans les aéroports pratiquent souvent des tarifs plus élevés que les autres agences. Il faut également savoir qu'une carte SIM locale ne permet pas toujours d'avoir une couverture sur l'ensemble du territoire. Demandez au coordinateur local de vous aiguiller pour avoir la meilleure option possible.

Si toutefois vous préférez organiser cela en avance et avoir l'esprit tranquille, vous pouvez opter pour une carte sim internationale telle qu'EXPLOD.

EXPLOD vous permettra de bénéficier d'une couverture réseau maximale. En effet, cette sim peut se connecter à plusieurs réseaux disponibles dans les différents pays, contrairement à une sim locale. EXPLOD est disponible dans 194 pays au total.

Par ailleurs, les appels, les SMS et les connexions à Internet sont facturés en moyenne 90 % moins chers que les tarifs habituellement pratiqués par les opérateurs classiques.

Un autre avantage de cette carte sim, c'est qu'il est très facile de maîtriser son budget. Vous recevez votre carte sim chez vous et elle s'active dès que vous la mettez dans votre téléphone. Vous choisissez donc le crédit qui correspond à votre besoin et une fois qu'il est épuisé, vous ne pouvez plus téléphoner, ainsi, pas de mauvaise surprise côté budget.

Enfin, un avantage très utile, c'est que vous pouvez recharger du crédit sur votre carte SIM instantanément en ligne, en utilisant votre carte bancaire ou votre compte PayPal. À noter que le crédit disponible sur la carte SIM est valable pour une durée de trois mois.

Applications utiles

Téléchargez les applications comme Skype et/ou WhatsApp sur votre smartphone ou votre tablette pour communiquer avec vos proches. Vous aurez simplement besoin d'une connexion Wifi stable pour discuter avec eux ! WhatsApp permet de garder son numéro de téléphone habituel, même avec une nouvelle carte sim.

Nous vous recommandons également de télécharger une application de traduction qui fonctionne sans connexion au cas où vous en auriez besoin sur place.



VOYAGER RESPONSABLE





VOYAGER RESPONSABLE

Vous êtes volontaire mais aussi voyageur(se) 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(e) voyageur(se) intégré(e) 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 (les marchands préfèrent vendre aux étrangers et délaissent les acheteurs 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 à l'étranger ce qu'on fait chez soi, 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 la préservation 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 (Conséquences directes de l'importation de produits étrangers). Vos gestes quotidiens peuvent contribuer à améliorer l'état de la planète.

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 ! Investissez également dans un chargeur et une batterie portable solaire !

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 non plus.

Pensez également à prendre une gourde avec vous !



NOTE : Vous remarquerez sans doute des actions contradictoires à la protection de 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, parce qu'elle est précieuse et non courante. Par contre, vous pourrez être surpris(e) de constater que les gens jettent facilement les déchets dans la rue, par manque de prise de conscience des conséquences environnementales, par absence de système de ramassage et de traitement des déchets, par l'absence de poubelle... L'important est de comprendre avant de juger...

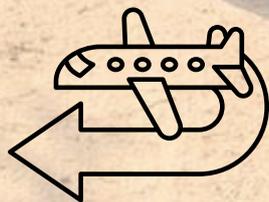


Top 10 des bonnes pratiques :

- 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, car le trajet en avion est ce qui pollue le plus ! Mais faut-il pour autant arrêter de voyager ? Un geste écologique possible est de calculer votre empreinte carbone et de compenser volontairement votre voyage en avion en utilisant ensuite les transports en commun plutôt que de louer une voiture pour vous seul(e).
- 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 !
- Économiser la consommation : évitez les appareils à piles et préférez les batteries rechargeables, achetez des pastilles pour désinfecter l'eau et prenez une gourde dans vos bagages au lieu de multiplier l'achat de bouteilles en plastique.
- Économiser les énergies : éteignez la lumière et limitez la durée des douches, comme à la maison !
- Consommer local : mieux vaut partir léger et acheter sur place.
- Respecter l'environnement et les populations locales : photographiez les plantes et les fleurs plutôt que de les cueillir et parlez aux gens avant de les photographier (et ce, uniquement s'ils sont d'accord).
- Ramener des souvenirs responsables : cherchez 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 de tables basses recouvertes 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.



LE RETOUR DE MISSION





LE RETOUR DE MISSION

La ré-adaptation au retour de mission

Au retour de mission, comme à l'arrivée, les volontaires sont souvent confrontés à un choc culturel inverse. Après avoir vécu et travaillé dans un environnement culturel différent, il peut être difficile de se réadapter à son pays d'origine.

- **Donnez-vous du temps :** Soyez conscient que cela peut prendre un certain temps pour retrouver vos repères, comprendre les différences culturelles et vous réintégrer dans votre vie quotidienne.
- **Partagez votre expérience :** Trouvez des personnes avec qui vous pouvez partager vos expériences et vos émotions liées à votre mission humanitaire. Il peut s'agir des personnes qui étaient en mission avec vous ! Si vos proches ne vous comprennent pas, ne leur en voulez pas, ils n'ont pas vécu votre expérience.
- **Réfléchissez sur votre expérience :** Pendant votre mission, prenez le temps de relever les difficultés auxquelles vous avez dû faire face et réfléchissez à comment vous les avez surmontées. Prenez le temps de réfléchir aux enseignements que vous en avez tirés. Identifiez les changements personnels, les compétences acquises et les perspectives nouvelles que vous souhaitez intégrer dans votre vie quotidienne.
- **Trouvez des moyens de rester engagé :** Cela peut inclure du bénévolat local, des collectes de fonds, des campagnes de sensibilisation.
- **Prenez soin de vous :** Prenez le temps de prendre soin de vous, aussi bien sur le plan physique que mental.
- **Acceptez les ajustements nécessaires :** Cela peut inclure des changements dans vos habitudes, vos valeurs ou vos priorités.

Le rapport de fin de mission

À votre retour, il vous sera demandé de compléter un rapport de fin de mission. Le rapport est important, car il nous permet de recueillir des informations précieuses sur votre expérience de participation au projet. Il permet en effet de réaliser une évaluation approfondie de la mission humanitaire. En analysant les actions entreprises, les résultats obtenus et les difficultés rencontrées, il est possible d'identifier les points forts et les points faibles de l'intervention. Cette évaluation permet d'améliorer les interventions futures en tirant des enseignements et en apportant des ajustements nécessaires.

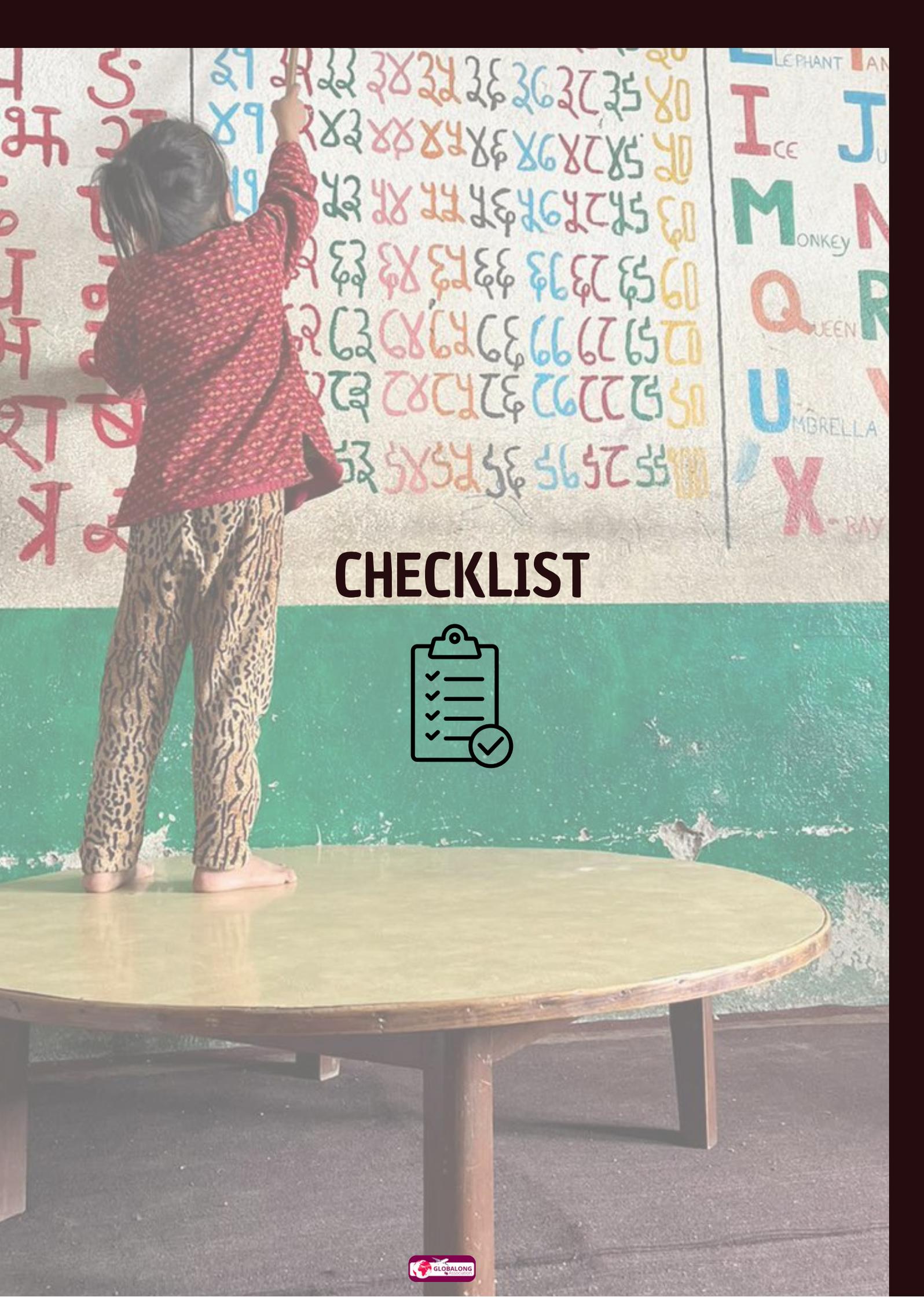
La remise de ce rapport est suivie d'un entretien de fin de mission, sur demande des bénévoles.

Comment valoriser votre mission ?

Mentionnez votre expérience sur votre CV : Mettez en avant vos compétences transférables (en leadership, en gestion de projet, en résolution de problèmes, en travail d'équipe, en communication interculturelle, en adaptation) ! Mettez également en valeur votre capacité à travailler avec des personnes de différents milieux culturels, à naviguer dans des environnements complexes et à communiquer efficacement avec diverses parties prenantes !

Mentionnez votre expérience sur LinkedIn : Les profils mentionnant une expérience de volontariat obtiennent jusqu'à six fois plus de visites. Vous trouverez notre tuto [en cliquant ici](#).

Obtenez une V.A.E grâce au Passeport Bénévole : Il regroupe les expériences et compétences acquises et peut ainsi devenir une pièce justificative lors de la constitution d'un dossier de VAE. Vous le recevrez en rentrant de votre mission.



CHECKLIST



CHECKLIST

Les démarches importantes



Merci de vous assurer que vos démarches administratives sont en règle avant votre départ

- Mon passeport est valide au moins 6 mois après ma date de retour (CNI pour les destinations en Europe).
- Je suis au courant des règles de visa et ai effectué les démarches nécessaires. Contactez-nous au 04 83 58 08 06 si vous avez des questions.
- Je suis à jour des vaccins obligatoires et j'ai pris connaissance des vaccins recommandés.
- J'ai souscrit à une assurance voyage (obligatoire) et une assurance annulation (facultative).
- J'ai acheté un billet d'avion en respectant les jours et heures d'arrivée et de départ.



Sur mon espace membre

- Je dépose tous les documents qui me sont demandés
- Je renseigne mes informations de vol aller/retour
- Je renseigne mes informations de passeport et assurance



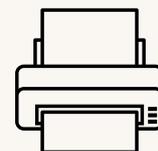
Avant le départ

- J'ai lu attentivement tous les documents qui m'ont été transmis
- J'ai pris connaissance des conditions climatiques dans le pays d'accueil
- J'ai posé toutes mes questions à Globalong avant mon départ
- J'ai téléchargé Whatsapp sur mon téléphone pour pouvoir communiquer
- J'ai noté les coordonnées du/des coordinateurs locaux et je les garde avec moi pendant le trajet
- Je suis au courant des frais de retrait et paiement appliqués à l'étranger par ma banque
- J'ai un adaptateur pour les prises (si besoin)

N'oubliez pas : il n'y a pas de questions "bête" ! Si vous avez un doute, contactez nous - il est important que vous partiez informé(e) !



Discuter d'un doute ou d'un problème est le premier pas vers une solution - contactez nous !



Par précaution, pour ne rien oublier, vous pouvez imprimer les guides et documents

**RETROUVEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX
ET N'HÉSITÉZ PAS À NOUS MENTIONNER SUR LES
VÔTRES PENDANT VOTRE MISSION !**



BON VOYAGE !

