

# GUIDE DU BENEVOLE

*Si vous lisez ce document, c'est que vous avez fait le choix de venir aider l'association Taramana, et nous vous en remercions.*

*Voici un guide, édité pour la préparation au départ des bénévoles, au sein du centre Taramana au Cambodge.*

## 1 Avant le départ : aspect psychologique

Avant de partir, il convient de s'interroger sur vos réelles motivations à s'engager dans un projet à l'étranger comme Taramana, afin de pouvoir aborder ce futur départ de la meilleure manière possible. Il est important de s'informer pour mieux comprendre :

- La géographie
- Le climat
- L'Histoire,
- Le contexte socio-économique
- Le contexte socioculturel. (Gare au choc culturel !)
- 

Par cet outil de préparation au départ, nous essaierons de vous apporter les clés afin de vous poser les bonnes questions.

### 1.1 Pourquoi partir ?

Si vous êtes motivé par votre nouvelle aventure, vous devez déjà probablement savoir :

- Où vous partez
- Quand vous partez
- Comment vous partez

#### **Mais savez-vous pourquoi vous partez ?**

Que ce soit pour aider les autres, pour découvrir une culture, améliorer son anglais, faire une action qui ait un sens, améliorer son CV... Les raisons motivant votre départ peuvent être nombreuses.

Certes, il y a toujours un certain enjeu personnel. Attention cependant à ce que celui-ci ne soit pas trop grand, et que le désir d'aider autrui soit plus fort que le reste.

S'engager pour aider les autres, sans être soi-même dans une situation psychologique optimale, ne ferait que repousser ses problèmes, qui vous attendraient à votre retour en France. En revanche, si votre objectif personnel est simplement de vous enrichir et de vous améliorer, vous êtes sur la bonne piste.

Sachez que de nombreux sites internet existent pour vous aider dans la préparation de votre départ. Il existe également des sessions de préparation au départ, organisées par divers organismes, partout à travers la France.

Voici quelques pistes :

- <https://ccfd-terresolidaire.org/mob/les-outils-d-animation/visa-pour-le-voyage/>
- <http://www.resacoop.org/espace-jeunes>
- <https://www.projects-abroad.fr/s-inscrire/preparation-au-depart/>
- <https://www.france-volontaires.org/-Formation-au-volontariat-.html>

## 1.2 S'informer

Où que vous alliez, un départ est toujours synonyme de changement et de dépaysement. S'informer suffisamment sur la destination permet d'éviter les mauvaises surprises et les maladroites. Également, cela permet de prévenir le choc culturel.

- **La géographie et le climat**

Pays d'Asie du Sud-Est, le Cambodge est entouré par la Thaïlande, le Laos et le Viêtnam. Sa superficie est de 181 035 km<sup>2</sup> soit environ un tiers de la France. Phnom Penh, où agit Taramana, en est la capitale. Les traces coloniales françaises du début du 20<sup>ème</sup> siècle y sont largement visibles.

Le climat du Cambodge est partagé entre la saison « sèche » de novembre à avril, où les températures oscillent entre 27° et 40°, et la saison « des pluies », de mai à octobre, où la température est alors de 25°. Le Cambodge est ensoleillé presque toute l'année.

- **L'histoire et les religions**

Le Cambodge est une monarchie parlementaire depuis la constitution de 1993. Le roi actuel est Norodom Sihamoni, en place depuis 2004. Celui-ci, d'après la constitution, « règne, mais ne gouverne pas ». Le pouvoir est entre les mains du premier ministre HUN Sen (Parti du Peuple Cambodgien), depuis 1998.

Le Cambodge a une histoire très lourde, avec l'atroce génocide khmer qu'il convient de connaître avant de venir dans ce pays.

La religion bouddhiste est omniprésente (plus de 90%), tandis que l'islam représente moins de 5%.

- L'économie

La monnaie officielle est le riel (KHR) et le dollar (USD). L'économie cambodgienne est en pleine croissance (+7% en 2016), et repose sur quatre piliers : la construction, l'agriculture, le tourisme et l'industrie textile.

### 1.3 Le choc culturel – aller et retour

#### Le bagage culturel...

Chaque pays a sa propre culture, ses us et coutumes. Quand vous arrivez sur place, vous arrivez avec les vôtres. C'est à prévoir : la rencontre des deux sera forcément source d'interrogations, d'incompréhensions même parfois.

Gardez à l'esprit que ce qui est « normal » dans une culture, ne l'est pas forcément dans une autre.

Par exemple :

- L'importance de l'intimité et la place de l'individu par rapport au groupe : au Cambodge, les individus sont habitués à vivre tous ensemble, et la notion de groupe passera toujours avant.
- La ponctualité : ici, le peuple cambodgien n'est pas vraiment à cheval sur l'heure. Ainsi, il est presque coutume que son bus parte avec une heure de retard, ou que les gens soient en retard à un rendez-vous.
- La pudeur : les cambodgiens sont très pudiques. Souvent vêtus complètement malgré la chaleur, ils se baignent aussi habillés. Il serait alors très mal vu de se balader dénudé (les hommes torse nu par exemple) dans les lieux publics (même à la plage, les bikinis accrochent les regards).

Découvrir et s'habituer aux codes du pays font partie intégrante du voyage et de la rencontre interculturelle.

Cependant, pour vous aider :

- Observez les gens autour de vous. Vous verrez par exemple qu'ici personne ne se fait la bise et tous gardent leurs distances physiques.
- Demandez quelles sont les formules de politesse, ce qu'il faut faire et au contraire ne pas faire.
- Soyez un voyageur responsable : voyagez léger, privilégiez les déplacements en transport en commun, consommez local le plus possible, économisez les ressources en eau et électricité... *Ici au Cambodge, les locaux n'ont presque pas d'acquis et d'automatismes en terme d'écologie. C'est normal pour eux de jeter tout par terre. Pour autant, sans les juger, essayez à votre échelle d'éveiller certaines consciences par rapport à ça.*

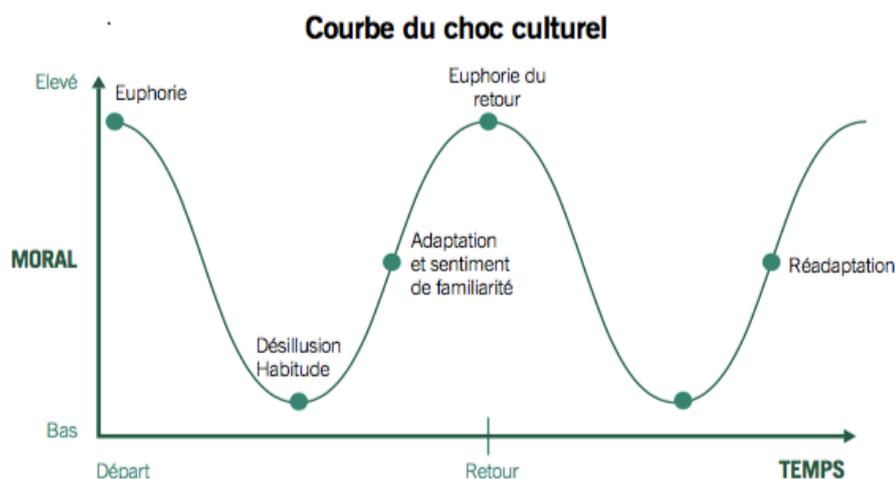
## Le choc culturel...

Lorsque votre système de valeurs à vous - considéré comme normal puisque toujours vécu – entre en conflit avec un système de valeurs différent, cela peut-être mal vécu. **C'est le choc culturel.** Parmi les symptômes, on retrouve :

- Une sensation de déracinement,
- Une envie de se retrouver seul,
- Un refus de s'intégrer à la communauté,
- Un sentiment d'injustice et de non-reconnaissance,
- De la frustration, de la colère, de l'ennui, etc.

Rassurez-vous, rien de plus normal. Le choc culturel est universel, international. Il finit par passer ! Et c'est suite à cela que l'on tire de vrais enseignements, que l'on avance et que l'on accroît son ouverture d'esprit.

Cependant, pour le rendre plus supportable, acceptez-le. Ce n'est pas un échec personnel, mais simplement un phénomène normal. Gardez à l'esprit toutes les choses énoncées précédemment. N'ayez pas peur ni honte d'en parler à l'équipe présente sur place : il y aura toujours une oreille attentive, et ces gens-là l'auront sûrement vécu aussi et pourront vous conseiller. Enfin, essayez de garder votre esprit ouvert et positif, et prenez l'imprévisible comme il vient.



Notez, qu'en sens inverse, un choc culturel peut avoir lieu au retour.

### C'est la réadaptation ou choc culturel inversé.

C'est une certitude, on ne revient pas d'une expérience à l'étranger comme on en est parti, et souvent le choc de retour est plus important que celui vécu à l'allé.

Voici une liste de ce qu'on peut ressentir :

- Un ressenti de décalage avec ses proches,
- Le besoin de rester en contact avec ceux rencontrés en chemin,

- Un regard nouveau sur son pays d'origine,
- Un retour d'expérience : c'est en effet le moment de faire le bilan sur son expérience, ses objectifs de départ, les choses positives, comme celles qui le sont moins.

C'est cette réadaptation qui viendra réellement clôturer votre aventure.

**Une bonne façon de poursuivre son engagement est de s'investir au retour.**

Sachez, en effet, que nous cherchons des bénévoles, tout le long de l'année, Notre siège social est situé à Lanton (33), commune du bassin d'Arcachon mais votre champ d'action peut-être plus vaste.

Nous avons toujours besoin de personnes motivées pour organiser, partout en France, des collectes de fonds (les loto, concerts caritatifs, courses solidaires ... ) ou encore des actions de communication.

Pensez-y... !

## 2 Avant le départ : aspect logistique

### 2.1 Passeports et visas

Pour partir au Cambodge, le passeport doit être valable au minimum six mois après la sortie du territoire cambodgien, c'est-à-dire six mois après votre vol retour.

Un renouvellement de passeport prend environ trois semaines et coûte 86 €.

**Le visa** requis pour travailler au centre Taramana est un visa ordinaire, appelé visa E (ne pas confondre avec le visa touristique, nommé visa T). Il peut être obtenu de deux manières :

- Via l'Ambassade du Cambodge en France sous deux jours ouvrables (plus si le passeport doit transiter par La Poste). Coût : 35 €.
- A l'aéroport de Phnom Penh, dès votre arrivée. Coût : 35 \$. Prévoir une photo pour le visa à l'arrivée.

A partir de la date de délivrance, ce visa a trois mois pour être utilisé : néanmoins, dès votre entrée sur le territoire cambodgien, il ne sera valable qu'un mois. La date de fin apparaît sur le tampon qui sera appliqué sur le visa à votre passage au poste de douane.

**Le renouvellement de visa type E** est possible et facile à réaliser. Il peut être renouvelé pour :

- 1 mois, simple entrée. Prix 46\$.
- 3 mois, simple entrée (Obligation de repayer un visa si vous sortez du territoire et souhaiter revenir au Cambodge). Il coûte 80 \$.
- 6 mois, entrées multiples (possibilité de sortir et rentrer sur le territoire). Il coûte 160 \$.

Le renouvellement prend en moyenne trois à cinq jours ouvrables. Il est possible de réaliser cette opération dans les agences de voyages, les Guesthouse, auprès du Département des Etrangers du Ministère de l'Intérieur, etc.

## 2.2 Vaccins et médicaments

Tout bénévole au centre Taramana doit être à jour sur ses vaccins obligatoires (DT Polio, ). Le vaccin contre l'hépatite B et A ne sont pas obligatoires mais fortement recommandés. Le traitement contre le paludisme n'est pas obligatoire non plus, celui-ci étant peu présent en zone urbaine.

Il est fortement conseillé de venir avec quelques médicaments (voir avec votre médecin traitant pour l'obtention de ces médicaments) :

- Trousse à pharmacie : il est sage de venir avec des antidouleurs, antiinflammatoires, antispasmodiques intestinaux, des antidiarrhéiques, des antivomitifs et antiseptiques, pansements, bandes, ciseaux, antimoustiques, crème apaisante,...Eviter l'aspirine contre-indiquée avec le risque de contracter une dengue.

En cas de morsure/griffure de chat ou de chien compte tenu du risque très possible de contraction de la rage, l'Institut Pasteur est présent au Cambodge et à 15 minutes du centre Taramana Magdalena.

Il existe de bonnes cliniques privées qui ont un niveau de soins pour les expats : Khéma clinic, Rattanak hospital, SOS International.

## 2.3 Papiers à fournir

**Avant l'arrivée au centre Taramana, un certain nombre de documents doivent être envoyés par le stagiaire :**

- l'engagement de mission, signé
- le code d'éthique et de comportement de Taramana, signé et paraphé
- le règlement de visite du centre Taramana
- le règlement intérieur de l'appartement Taramana (si une chambre a été attribuée)
- une copie du passeport en cours de validité supérieure à 6 mois
- un certificat médical récent de non-contagiosité et de vie en collectivité
- une copie du carnet de vaccinations nécessaires à jour
- une copie de l'assurance internationale de rapatriement sanitaire / hospitalisation / maladie
- une copie de l'assurance de responsabilité civile personnelle
- un justificatif du billet d'avion de retour.

**Une fois sur place au Cambodge :**

- permis de conduire international (Pour les motos de + de 125)
- une assurance au tiers (si option de louer ou d'acheter une mobylette/moto)
- une copie du visa valable pour la durée du stage

- un document des contacts à prévenir sera à remplir dès votre arrivée au Centre Taramana reprenant les contacts en cas d'urgence (structure de prise en charge + famille à prévenir)

## 2.4 Téléphone et forfait internet

Les forfaits de téléphone au Cambodge sont peu onéreux et se trouvent facilement partout.

Il faut compter 1 ou 2 \$ pour l'achat de la carte SIM, et environ 4 \$ par mois pour un forfait appels, SMS et Internet. Les opérateurs téléphoniques les plus répandus sont Smart, Cellcard et Metfone.

Pour tout achat d'une carte SIM et d'un forfait au Cambodge, le passeport vous sera demandé.

## 2.5 Banque

Pensez à prévenir votre banque de votre départ à l'étranger, pour éviter un éventuel blocage de carte bleue par la banque. Pensez à regarder les options internationales pour éviter les frais liés aux retraits à l'étranger.

Souvent les banques ne permettent que des retraits ne dépassant pas les 250\$. Il y a beaucoup de distributeurs ATM sur Phnom Penh et Siem Reap et un peu moins dans les autres villes.

Pour information, les distributeurs au Cambodge chargent en moyenne 4 à 5 \$ par retrait. Il est possible d'ouvrir un compte bancaire au Cambodge. Celui-ci nécessite seulement de présenter son passeport et de laisser un premier dépôt de 50\$ (15\$ sur ces 50\$ seront gardés par la banque pour les frais d'ouverture de compte).

## 2.6 Assurances

Le bénévole reste libre de choisir en France sa police d'assurance. Cependant, notez qu'un partenariat existe entre Taramana et l'assureur CHAPKA.

Pour chaque nouvelle souscription, si le bénévole fait le choix de s'assurer via Chakpa, il bénéficie d'une réduction de 5% sur son contrat et Taramana reçoit une commission de 7% sur les primes.

Un contrat souscrit, c'est donc une réduction pour le futur bénévole/salarié et un don reversé directement à Taramana.

Pour bénéficier de cette offre il est indispensable de passer par les URL reliés à Taramana. N'hésitez pas à prendre contact avec l'assureur si vous avez besoin de conseils sur le choix de votre assurance. Le choix doit se faire en fonction du type de contrat ainsi que du visa. Ci-



possibilité de rattraper cette demi-journée en posant une demi-journée de congé, en avisant au préalable le directeur du centre au minimum 3 jours à l'avance.

En plus de ses weekends, le bénévole bénéficie de deux jours de congé par mois et il peut les cumuler. Le bénévole devra convenir de ses jours de congé avec le directeur opérationnel du centre en faisant la demande au minimum 3 jours avant.

### 3.2 Travail effectué

Une fiche de mission est rédigé à l'arrivée du bénévole et peut-être revu à mi parcours. Cependant globalement, le bénévole peut être amené à intervenir dans les domaines suivants :

Il peut aider pour les missions de communication en participant à la rédaction d'articles pour la newsletter ou encore en prenant régulièrement des photos et vidéos des enfants et des évènements qui ponctuent les semaines au centre, indispensables pour une communication efficace auprès des donateurs.

Le bénévole peut être amené à dispenser des cours de français pendant 45 minutes, tous les lundis, mercredis et vendredis matins. Planning potentiellement évolutif.

Il peut être aussi amené à surveiller la bibliothèque le matin et/ou l'après-midi, lieu où les enfants viennent travailler et jouer lorsqu'ils ne sont pas en classe. Un planning pour répartir ces temps entre les bénévoles est établi.

Le bénévole est également encouragé à mettre en place des activités d'éveil et d'animation adaptées pour les enfants du centre.

De plus, le bénévole est sollicité pour superviser les différentes activités extra-scolaires proposées à Taramana. Il accompagne les enfants au rugby le jeudi matin et/ou après-midi. Les trajets sont assurés grâce au mini-van du centre et un planning est également disponible pour assurer un roulement entre les bénévoles.

Enfin, le bénévole peut être amené à se rendre disponible un dimanche matin, entre 8h et 10h, pour aider à la distribution de riz mensuelle et mettre à jour les courriers aux parrains pour des enfants habitant notamment loin du Centre. Il pourra également participer à des sorties exceptionnelles le soir et le weekend.

A chaque arrivée d'un nouveau stagiaire ou bénévole, une réunion est organisée avec le directeur général du centre et les différents stagiaires et bénévoles, pour établir une répartition des tâches en fonction de la formation, des compétences, et des besoins spécifiques de l'association à telle période donnée. Chaque bénévole arrive avec ses compétences et ses idées. Ainsi, la prise d'initiatives est fortement encouragée pour mettre ses compétences à profit dans son domaine de formation mais la validation de toute initiative par la Direction est obligatoire. Cela peut concerner des domaines variés : levée de fonds, gestion de projets, activités auprès des enfants, etc.

Il est important de garder à l'esprit que sur place, le besoin est grand. Les actions sont donc nombreuses et variées. La charge de travail est élevée, mais les récompenses de de cela, directement obtenues par le sourire des enfants, l'est de manière proportionnelle.

*« Plus vous partagez, et plus vous recevrez,  
voilà le secret. »*

Auteur inconnu

*« Soyez le changement que vous voulez voir  
dans le monde. »*

Gandhi

Ressources :

- Projects Abroad a réalisé une large partie du contenu de ce guide. Projects Abroad est une organisation internationale de volontariat. Le siège a été créé en Angleterre en 1992 et le bureau français a ouvert en 2006.