

- GUIDE DU BÉNÉVOLE -

*Si vous lisez ce document, c'est que vous envisagez de partir en mission volontaire.
Ce guide a pour but **d'accompagner la réflexion et la préparation au départ**
des futurs bénévoles à Taramana au Cambodge.*

1. Avant le départ - le temps de la réflexion

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 interculturel !)

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 - Quand - Comment vous souhaitez partir ... **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 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 interculturel.

- La géographie et le climat

Pays d'Asie du Sud-Est, le Cambodge est entouré par la Thaïlande, le Laos et le Viêt Nam. Sa superficie est de 181 035 km² soit environ un tiers de la France. Phnom Penh, où agit Taramana, en est la capitale. Les traces coloniales françaises du début du 20^{ème} siècle y sont largement visibles.

Le climat du Cambodge est partagé entre **la saison sèche** ... "fraîche" (25° à 30°) de novembre à février et "chaude" de mars à mai où les températures peuvent monter jusqu'à 40°..., et **la saison des pluies**, de mai à octobre, où la température avoisine plus souvent les 27°-30°.

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.

Nous vous recommandons, par exemple, de voir le film "D'abord, ils ont tué mon père".

Vous pouvez également lire "Cambodge, année zéro" de François Ponchaud.

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

- L'économie

La **devise cambodgienne est le riel (KHR)**, cependant, il **cohabite avec le dollar américain (USD)**. Tout le monde l'accepte. On vous rend souvent la petite monnaie en riels, ce qui permet d'avoir toujours des coupures des deux devises sur soi. Le change riels/dollars est à peu près stable : 1\$ = 4000 riels.

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 interculturel — 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 la culture cambodgienne sera forcément source d'interrogations et parfois d'incompréhensions. 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 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).
- Dire non - je ne sais pas - contredire : comme dans beaucoup de pays asiatiques, on ne vous dira pas non directement ou si la personne interrogée ne connaît pas la réponse à votre question, elle aura tendance à inventer plutôt que de vous dire qu'elle ne sait pas. Il est aussi très mal vu de contredire quelqu'un. Si vous vous trompez, on ne vous le fera pas remarquer.

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

Pour vous aider, vous pouvez :

- **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.
- **Cherchez à comprendre pourquoi avant de juger** : au Cambodge par exemple, 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 interculturel...

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 interculturel.

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.

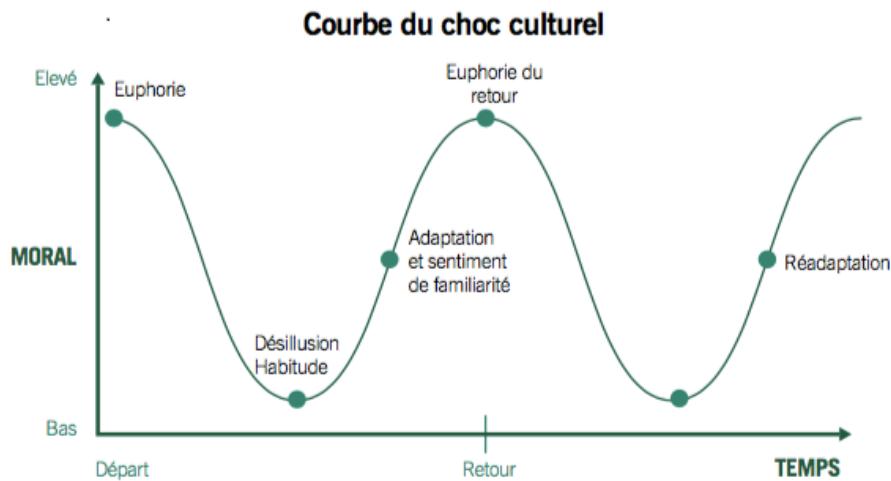
Rassurez-vous, **rien de plus normal**. Le choc culturel est universel, international... et finit par passer !

C'est souvent 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.

À Taramana, nous cherchons des bénévoles aussi en France... et ailleurs. 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 - aspects logistiques

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 souhaitez 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 une à 2 semaines. 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,).

Les vaccins 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.

Bien que des pharmacies soient aujourd'hui très bien fournies à Phnom Penh (même en médicaments français sur ordonnance), il est conseillé de se constituer une **petite "trousse à pharmacie" pour parer aux petits maux** : (*voir avec votre médecin traitant pour l'obtention de ces médicaments*)

Par exemple :

- des antidouleurs (paracétamol, type doliprane)

Eviter l'aspirine contre-indiquée avec le risque de contracter une dengue

- des anti-inflammatoires, antispasmodiques intestinaux, anti-diarrhéiques, anti-vomitifs
- de l'antiseptique et des pansements,
- de l'anti-moustiques et de la crème apaisante

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 bons hôpitaux et cliniques privées qui ont un niveau de soins pour les expatriés : Royal Phnom Penh Hospital, Hopital Calmette, Naga Clinic ...

2.3 Administratif - documents à fournir

Avant l'arrivée au centre Taramana, un certain nombre de documents sont envoyés au futur bénévole :

- l'engagement de mission ... **à retourner signé**
- le code d'éthique et de comportement de Taramana, ... **à retourner paraphé et signé**
- le règlement de visite du centre Taramana

Et des documents administratifs lui sont demandés :

- une copie du passeport en cours de validité supérieure à 6 mois
- un justificatif du billet d'avion de retour.
- une copie du carnet de vaccinations nécessaires à jour
- un certificat médical récent de non-contagiosité et de vie en collectivité
- une copie de l'assurance internationale de rapatriement sanitaire / hospitalisation / maladie
- une copie de l'assurance de responsabilité civile personnelle

Une fois sur place au Cambodge, le bénévole devra également compléter/fournir :

- une copie du visa valable pour la durée du stage
- un document des contacts à prévenir en cas d'urgence (famille + organismes dans le cas d'un stage) et si le bénévole se déplace en moto/scooter (louée ou achetée) :
- son permis de conduire international (Pour les motos de + de 125)
- une assurance au tiers

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 de 1 à 5 \$ par mois pour un forfait appels, SMS et Internet. Les opérateurs téléphoniques les plus répandus sont Cellcard, Smart, 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.

Vérifiez les plafonds autorisés sur votre carte bancaire pour les retraits ET les paiements. La quasi totalité des transactions au Cambodge se fait en liquide, vous aurez donc peut-être besoin d'augmenter ces plafonds avant votre arrivée.

On trouve de nombreux ATM en ville. Au Cambodge les distributeurs chargent en moyenne 4 à 5 \$ à chaque retrait, un sorte de "taxe d'utilisation" de la machine. Il est donc plus intéressant de retirer une grosse somme plutôt de d'effectuer plusieurs petits retraits.

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-dessous, les liens URL permettant de souscrire une assurance auprès de CHAPKA dans les termes annoncés plus haut :

Cap Vital Expat : https://www.chapkadirect.fr/index.php?action=produit&id=732&app=cd_taramana

Cap Volontariat : https://www.chapkadirect.fr/index.php?action=produit&id=751&app=cd_taramana

3. Travailler au centre Taramana Magdalena

Le centre Taramana Magdalena se situe dans le bidonville de Boeng Salang, au nord de Phnom Penh.

L'adresse est la suivante :

456 Phlaur Lum, Group 2, Boeng Salang Village, Russey Keo District, Phnom Penh, Cambodia

3.1 Organisation générale

Le centre est ouvert du lundi au vendredi, de 7h20 (heure du rassemblement) à 16h30.

Les élèves déjeunent à la cantine de 11h à 12h, puis c'est au tour de l'équipe de 12h à 13h

La semaine au centre Taramana s'organise de la manière suivante :

	Monday			Tuesday			Wednesday			Thursday			Friday			
7:00 AM	Khmer Siem Reap	English Stung Treng	Librery / activity koh Kong	Khmer Siem Reap	English Stung Treng	Librery / activity koh Kong	Khmer Siem Reap	English Stung Treng	Librery / activity koh Kong	Khmer Siem Reap	English Stung Treng	Librery / activity koh Kong	Khmer Siem Reap	English Stung Treng	Librery / activity koh Kong	
8:00 AM	Librery / activity Siem	Khmer Stung Treng	English koh Kong	Librery / activity Siem	Khmer Stung Treng	English koh Kong	Librery / activity Siem	Khmer Stung Treng	English koh Kong	Librery / activity Siem	Khmer Stung Treng	English koh Kong	Librery / activity Siem	Khmer Stung Treng	English koh Kong	
9:00 AM	BREAK			BREAK			BREAK			BREAK			BREAK			
10:00 AM	English Siem Reap	Librery / activity Stung Treng	Khmer koh Kong	English Siem Reap	Librery / activity Stung Treng	Khmer koh Kong	English Siem Reap	Librery / activity Stung Treng	Khmer koh Kong	English Siem Reap	Librery / activity Stung Treng	Khmer koh Kong	Rugby	English Siem Reap	Librery / activity Stung Treng	Khmer koh Kong
11:00 AM	LUNCHBREAK			LUNCHBREAK			LUNCHBREAK			LUNCHBREAK			LUNCHBREAK			
12:00 AM	LUNCHBREAK			LUNCHBREAK			LUNCHBREAK			LUNCHBREAK			LUNCHBREAK			
1:00 PM	English Siem Reap	Librery / activity Stung Treng	Khmer koh Kong	English Siem Reap	Librery / activity Stung Treng	Khmer koh Kong	English Siem Reap	Librery / activity Stung Treng	Khmer koh Kong	English Siem Reap	Librery / activity Stung Treng	Khmer koh Kong		English Siem Reap	Librery / activity Stung Treng	Khmer koh Kong
2:00 PM	Khmer Siem Reap	English Stung Treng	Librery / activity koh Kong	Khmer Siem Reap	English Stung Treng	Librery / activity koh Kong	Khmer Siem Reap	English Stung Treng	Librery / activity koh Kong	Khmer Siem Reap	English Stung Treng	Librery / activity koh Kong		Khmer Siem Reap	English Stung Treng	Librery / activity koh Kong
3:00 PM	BREAK			BREAK			BREAK			BREAK			BREAK			
4:00 PM	Librery / activity Siem Reap	Khmer Stung Treng	English koh Kong	Librery / activity Siem Reap	Khmer Stung Treng	English koh Kong	Librery / activity Siem Reap	Khmer Stung Treng	English koh Kong	Librery / activity Siem Reap	Khmer Stung Treng	English koh Kong	Rugby	Librery / activity Siem Reap	Khmer Stung Treng	English koh Kong
5:00-6:00 PM		Computer Kandal			Computer Kandal			Soccer			Dancing			Computer Kandal		Computer Kandal
6:00-7:00 PM		Computer Takeo			Computer Takeo									Computer Takeo		Computer Takeo
7:00-8:00 PM		Computer Ratanakin			Computer Ratanakin									Computer Ratanakin		Computer Ratanakin

Les soirées et weekends sont libres. Cependant, il peut être demandé aux bénévoles de participer, en tant qu'accompagnant, aux différentes activités ou sorties que propose Taramana aux enfants.

Dans le cas des week-ends "travaillés", le bénévole aura la possibilité de rattraper en posant une demi-journée de congé, en avisant au préalable son responsable et au minimum 3 jours à l'avance.

En plus de ses weekends, le bénévole bénéficie de deux jours de congé par mois qu'il peut cumuler.

En raison des nombreux jours fériés (22 !) et périodes de vacances cambodgiennes, certains jours de congé seront imposés. Le bénévole devra convenir de ses jours de congé avec son responsable et en faisant la demande au minimum 3 jours avant.

3.2 Travail effectué

Les missions du bénévole sont convenues lors du recrutement et peuvent être revues en fonction des besoins au centre mais aussi des compétences et des envies du bénévole.

Le bénévole peut être amené à intervenir dans les domaines suivants :

- Animer des activités et superviser les différentes activités extra-scolaires
... il accompagne notamment les enfants lors des trajets en minivan pour les entraînements de rugby ou les ateliers à l'IFC et au centre Bophana
- Aider pour les missions de communication
... en participant à la rédaction de la newsletter, des posts facebook, des articles ou en prenant régulièrement des photos et vidéos des enfants et des événements qui ponctuent le quotidien au centre
- Dispenser des cours de français ou d'anglais en soutien aux enseignants
- Surveiller les élèves en bibliothèque
- Aider à la préparation des courriers entre parrains et filleuls ou à la transcription des enquêtes sociales

À chaque nouvelle arrivée d'un bénévole, une réunion est organisée avec le directeur et les autres stagiaires et bénévoles, pour établir la répartition des tâches.

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 ou d'intérêt. Cela peut concerner des domaines variés : levée de fonds, gestion de projets, activités auprès des enfants, etc. La validation de toute initiative par la Direction reste obligatoire.

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 la récompense, 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.