Mer et Monde
Rapport de stage-Stage en nutrition au Sénégal, été 2014
Caroline Vaillancourt

**Présentation personnelle**

Je m'appelle Caroline Vaillancourt et je suis nouvellement diplômée du baccalauréat en nutrition de l'Université Laval. C'est depuis le tout début de cette formation que j'entretiens mon désir de faire le stage international. Mon intérêt pour de telles expériences à l'étranger, par contre, remonte à mon adolescence! Je rêvais de découvrir un monde différent du mien et surtout, de l'expérimenter. Je ne voulais pas être une simple une spectatrice. Je voulais vivre près des gens, dans leur culture et m'impliquer dans la communauté. Voilà qu'à l'été 2014 se présentait enfin le moment où je pourrais concrétiser ce profond désir. Le stage international que j'ai réalisé au Sénégal s'intégrait dans le cadre de ma formation universitaire et valait 8 crédits.

**Formation préparatoire**

Une bonne préparation, tant au niveau académique que culturel, était essentielle pour optimiser l'expérience de stage. Sur le plan académique, le cours nommé *Approches interculturelles en santé* (offert par la Faculté des sciences infirmières de l'Université Laval) était requis dans notre parcours universitaire pour participer au stage international. Ce cours permettait d'apprendre aux professionnels de la santé à interagir efficacement et offrir des soins culturellement sensibles en contexte interculturel. Des rencontres avec mes superviseures universitaires avant le départ ont également eu lieu afin de bien m'expliquer les objectifs du stage et de m'outiller pour bien faire mon travail sur le terrain. Sur le plan culturel, j'ai suivi une dizaine de cours de wolof avec monsieur Pape Camara, un sénégalais d'origine. En plus d'y apprendre les rudiments de cette langue, parlée par environ 90% de la population sénégalaise, discussions sur les coutumes et habitudes de vie, repas à la sénégalaise et histoire du pays ont ainsi agrémenté ces leçons de wolof. L'organisme *Mer et monde* m'a grandement guidée tout au long du processus. J'ai pris part aux quatre formations pré-départ proposées. Ces formations avaient pour but de faire réfléchir les stagiaires sur différents sujets reliés au pays visité, aux relations internationales et

leurs impacts, aux différentes émotions que nous étions susceptible de ressentir au cours du stage et à toute l'expérience que nous nous apprêtions alors à vivre. Une fois sur le terrain, cet organisme a aussi pris sous son aile les stagiaires pour leur offrir une semaine de formation sur différents aspects un peu plus techniques et culturels de la santé au Sénégal et des conditions de vie de ses habitants.

**Le stage**

Mon stage s'est déroulé au Sénégal, plus précisément dans la ville de Guédiawaye qui fait partie de la région métropolitaine de Dakar. J'habitais dans une merveilleuse et nombreuse famille. Nous étions environ 15 personnes à vivre sous le même toit. Ce fut un échange extraordinaire.

Mon milieu de stage était un Centre de Récupération et d'Éducation en Nutrition (CREN), situé dans l'hôpital Roi-Beaudoin de Guédiawaye. Le centre a pour mission de traiter la malnutrition infantile chez les enfants âgés de 0 à 12 ans. J'ai participé aux activités quotidiennes du centre, notamment en prenant les mesures anthropométriques des enfants, en préparant le repas du midi qui était servi à tous les enfants, etc. En parallèle, j'effectuais différentes étapes pour mener à bien mon projet d'intervention en nutrition. Plus de la moitié de mon stage a été consacrée à l'analyse des besoins de la communauté. Ces durant cette période que je me suis familiarisée avec mon milieu et sa clientèle, soit les mamans et les enfants, et durant laquelle j'ai pu mieux saisir les habitudes alimentaires sénégalaises et le contexte de vie des mamans. Cela s'est fait principalement par le biais d'observations et de nombreuses discussions avec la responsable du CREN. Une fois que j'ai eu établi une relation de confiance avec les mères, j'ai aussi pu les questionner. Cela m'a permis, à la fin du stage, de réaliser une intervention adaptée à la culture et à la réalité des femmes fréquentant le CREN. Mon intervention était une causerie sur les aliments adéquats en fonction de l'âge de l'enfant, accompagnée d'un repas communautaire. J'ai aussi créé une affiche interactive adaptée au niveau de scolarisation des mamans pour faciliter l'intégration des connaissances mais également pour favoriser leur participation lors de la causerie, l'interaction entre elles et entre elles et moi également. Lors de cette présentation, j'ai discuté, entre autres, de l'introduction des aliments, de la progression des textures, de la fréquence et du nombre de repas par jour, en terminant avec l'importance de procurer à son

enfant des aliments propres et nutritifs où l'hygiène des mains et le nettoyage des aliments. J'ai aussi eu l'idée de concevoir une fiche qui résumerait les points importants de la causerie que les mères pourraient consulter à la maison, aussi souvent qu'elles en auraient besoin.

**Réflexion et apprentissages**

Ce stage a vraiment été comme avoir vécu un an de vie en condensé! Les expériences sont intenses et il y a beaucoup d'apprentissages qui se font...et cela, à différents niveaux!

Sur le plan personnel, j'ai appris à mieux me connaître, à me faire confiance et à avoir confiance davantage confiance en mon jugement. J'ai aussi réalisé que j'étais vraiment bien dans ce qui est **différent**. J'ai adoré côtoyer et travailler avec des gens qui voient, pensent, fonctionnent ou vivent différemment de moi et être dans un monde qui était loin de ma réalité habituelle. Je suis en apprentissage constant et, surtout, j'adore pouvoir voir les choses à travers ma propre paire de lunette. Interagir efficacement dans un contexte culturel différent du mien est également une compétence culturelle que j'ai pu développée au cours de mon séjour au Sénégal. Malgré les différences culturelles qu'il peut y avoir entre l'autre et moi, je suis capable d'entrer facilement en contact et de développer des relations de confiance avec mon entourage.

Ce fut également une expérience très formatrice sur le plan professionnel. Par exemple, concernant mon projet d'intervention en nutrition, le fait d'être seule à tout gérer, à tout décider et en ayant que moi sur qui compter, je n'ai eu d'autre choix que de me débrouiller avec mes connaissances et mes compétences actuelles et de foncer. J'ai aussi trouvé que c'était une magnifique façon d'apprendre. Comparativement à plusieurs milieux de stage au Québec, le stress, le temps qui presse et le souci de performance n'ont pas été des obstacles à l'apprentissage. Par exemple j'ai eu suffisamment de temps pour analyser une problématique, pour me questionner sur les solutions possibles et j'ai même eu le temps d'user de ma créativité pour trouver des moyens d'aller vraiment chercher les mamans du CREN et de capter leur intérêt pour leur donner une chance supplémentaire d'intégrer l'information que je voulais leur transmettre.

Je me souviens, lorsque j'assistais aux présentations orales des étudiantes en nutrition ayant effectué des stages à l'international à quel point je les trouvais chanceuses! Et maintenant que j'ai réalisé l'expérience, je me trouve tout aussi chanceuse! Les rencontres ont été extraordinaires et ont enrichi mon séjour au Sénégal. Certaines situations sont parfois venues me confronter et pouvaient être choquantes mais elles m'ont appris à être plus tolérante et m'ont forcée à aller chercher les ressources que j'avais en moi. Partager trois mois de sa vie avec une famille et des collègues de travail remplit notre tiroir à souvenirs de moments inoubliables qui nous font sourire et qui nous émeuvent lorsqu'ils défilent dans notre tête. Malgré les hauts et les bas, ce fut pour moi une aventure exceptionnelle. Je crois également que mon expérience n'aurait pas été aussi positive sans la préparation et l'encadrement offert par *Mer et Monde* et sans le support efficace (et réconfortant!) des superviseures de l'université. Je suis convaincue que toute cette organisation autour de ce stage a contribué à optimiser mon expérience.

**Remerciements**

Je suis consciente que ce stage n'aurait pu se concrétiser sans le support et la contribution de plusieurs personnes et d'organismes. Je leur dédie donc un espace dans ce rapport pour les remercier, de même que tout ceux et celles qui auront contribué à rendre mon séjour tout à fait inoubliable.

Merci à Ann Payne, pour son écoute, sa douceur et pour SON précieux conseil, sans lequel je n'aurais sans doute pas vécu cette magnifique aventure.
Merci à toute l'équipe de *Mer et Monde* pour leur support et leur encadrement exceptionnels, à Pierre pour son écoute et son dévouement, à Madeleine Pineault pour l'attention particulière et « maternelle » qu'elle portait à chacun et chacune des stagiaires et à Gilbert pour avoir embarqué dans nos folies!
Merci à Véronique Provencher et Julie Robitaille pour leur aide dans la préparation de ce projet et pour leur support à distance qui fut parfois si réconfortant...
Merci à Ngoné Diop pour son accueil chaleureux au CREN et dans sa famille, pour sa générosité et pour les merveilleuses discussions.
Merci aux Pères Maristes de Québec pour votre accueil.

Merci à Marie Gaye pour la supervision et les échanges enrichissants.
Merci à la famille Gomiz-Preira qui m'a accueilli comme leur propre fille et avec qui j'ai partagé des moments inoubliables.
Merci à Ndeye pour son pain frais et son magnifique sourire matinal
Merci à Stéphanie Mineault et tout le personnel du Bureau international pour leur aide financière et leur disponibilité.
Merci à la Chaire en développement international de l'Université Laval, au Fonds en nutrition publique de l'Université Laval, au Bureau international de l'Université Laval et à l'Association Générale des Étudiants en Agriculture, Alimentation et Consommation (AGÉTAAC) pour leur généreux support financier.
Merci à Cumba, Viviane, Radija, Abdoulrad, Adja et toutes les autres personnes incroyables qui ont croisé mon chemin.
Merci à Simone Lemieux et Sylvie Dodin pour leur lettre de recommandation.
Merci à ma famille, mes amis et mon copain de m'avoir encouragé et supporté de toutes les façons possibles et inimaginables!

Merci!

Caroline Vaillancourt