

# Rapport de stage Mer et Monde

Frédérique Morissette



Comment décrire en quelques mots cette merveilleuse expérience qu'a été mon stage au Sénégal? Impossible selon moi, je devrais écrire des pages et des pages afin de vous rendre le mieux possible tout ce que j'ai vécu au cours de ces neuf semaines. En m'inscrivant à ce stage international et interculturel, je souhaitais dépasser mes limites, sortir de ma zone de confort et voir à quel point j'allais pouvoir bien m'adapter dans un milieu différent du mien. Et bien, j'ai été servi! Si bien qu'à mon départ, je ne voulais plus quitter ma maison, ma famille, mes amis, mes collègues de travail et tous les gens que j'ai pu rencontrer pendant l'été. Je me suis surprise à m'intégrer très rapidement et à créer des liens très forts avec les gens là-bas, c'était devenu chez moi. Une chose très importante aussi qui m'a permis de me sentir chez moi c'est bien entendu ma collègue québécoise Marie, qui a su m'épauler, me faire rire, m'accueillir chez elle lorsque j'avais besoin d'une confidente et surtout qui m'a permis de vivre une expérience aussi agréable.

Avant de partir, il y avait beaucoup de chemin à parcourir. Plusieurs activités de financement, des séminaires dans le cadre d'un cours universitaire afin de nous préparer à ce stage en tant qu'étudiante infirmière ainsi que trois fins de semaine de formation avec Mer et Monde. Une année bien remplie qui en a valu la peine. Des cours supplémentaires dans notre parcours universitaire en plus de tout cela nous ont permis d'avoir toutes les connaissances nécessaires pour travailler en santé communautaire. C'est enfin, au mois de juin, fatiguées et ne connaissant pas ce qui nous attendait que nous sommes parties, cinq étudiantes en Sciences Infirmières, en direction du Sénégal. Seulement quelques heures suivant notre arrivée, nous avons déjà un léger choc culturel; le chauffeur qui devait nous conduire à Thiès c'est mis à reculer sur l'autoroute, car il avait dépassé la sortie. Nous avons toutes un peu peur, mais nous avons eu un énorme fou rire en raison de cette situation totalement inusitée pour nous et qui semblait si normal pour le Sénégalais qui nous accompagnait. Nous avons découvert au cours de notre séjour que la conduite était très différente de ce à quoi nous étions habitués et que Mer et Monde n'interdisait pas le transport à moto pour rien! Malgré cette petite péripétie, nous sommes arrivées en toute sécurité à Thiès. Pendant cinq jours, nous sommes restées dans la maison Mer et Monde où nous avons pu nous familiariser avec les repas sénégalais, la langue ainsi que plusieurs autres aspects culturels. Après tous ces beaux moments relaxants et enrichissants, nous sommes enfin parties dans nos familles. J'ai eu un accueil des plus chaleureux dans ma famille du petit village de Diassap. Dès les premiers instants, je me suis très bien entendu avec le plus jeune des garçons de 14 ans, qui m'expliqua le fonctionnement à la maison et me présenta tous les membres de la famille. Une fois installée, j'ai pu jouer avec les enfants et discuter avec les adultes et adolescents. Pour mon premier souper, la mère de famille m'avait préparé un repas à part des autres et elle m'avait installée à l'intérieur de la maison, alors que le reste de la famille mangeait à l'extérieur. Elle croyait que je serais plus à l'aise ainsi. Au contraire, je me sentais isolée et j'étais ici pour vivre une culture différente, et non pas pour qu'on s'accommode à moi. J'en ai donc parlé dès le lendemain matin à ma famille et tous les membres étaient très heureux de m'accueillir au repas du midi avec eux autour d'un même plat. J'ai compris que je ne devais pas hésiter à dire ce que je pensais à ma famille ou à leur poser des questions, c'est ainsi que l'on arrive à mieux se comprendre. Ma vie familiale fut des plus agréables du début

à la fin de mon séjour. Composée de six enfants, cette famille était considérée comme petite au Sénégal. C'était une famille avec des liens tissés serrés dans laquelle j'ai pu m'intégrer et être considéré comme un des membres de la famille. Je participais beaucoup aux tâches ménagères et surtout à la cuisine, car je voulais apprendre comment préparer le ceebu jën, le fameux riz au poisson. Bref, j'avais mon petit chez moi que j'appréciais énormément et qui me permettait de profiter au maximum de ce stage.



*Sur cette photo, on peut voir quelques membres de ma famille après la messe du dimanche.*

En ce qui concerne le stage en tant que tel, nous avons plusieurs objectifs à atteindre, puisqu'il s'agit d'un cours universitaire. Nous devons être en mesure de donner des soins, mais une des parties très importante du stage était de faire deux projets de promotion de la santé auprès de la population. Ma collègue et moi avons décidé de préparer avant de partir une causerie sur la malnutrition chez les enfants de 0 à 5 ans suite à de longues recherches dans la littérature. Après environ un mois dans notre milieu, nous avons fait cette activité, où treize femmes étaient présentes. Au cours de la rencontre, nous avons échangé avec les femmes et donné de l'information en lien avec la nutrition des enfants de 0 à 5 ans. Nous avons abordé entre autres l'allaitement, l'introduction des aliments dès 6 mois et l'alimentation chez les enfants âgés entre 6 mois et 5 ans. Pour ce faire, nous avons créé un outil, soit un guide des portions alimentaires considérant la réalité sénégalaise, notamment en introduisant les aliments locaux et les portions adaptées à leur matériel de cuisine. Pour valider la compréhension des femmes, nous leur avons posé au cours de la causerie 4 questions auxquelles elles ont très bien répondues. En retour, celles-ci nous ont questionné quant aux mesures utilisées pour les portions. Ensuite, pour s'assurer qu'elles avaient assimilé les informations données, nous avons préparé un jeu éducatif où elles devaient composer des menus équilibrés pour leurs enfants. Pour ce faire, nous avons apporté des assiettes en carton ainsi que différents aliments imprimés. Les femmes se sont mises en équipes pour composer les assiettes et nous sommes revenues en grand groupe pour les comparer. Sur cinq assiettes composées, il n'y avait aucune erreur. Elles semblaient très contentes de l'activité et nous avons pu observer dans nos familles respectives leur réelle motivation à améliorer l'alimentation de leurs enfants.



*Marie et moi lors de notre causerie, avec notre affiche ainsi qu'une partie du jeu éducatif.*

Comme deuxième activité, nous avons décidé d'organiser un jeu avec les enfants sur l'hygiène. Suite à nos observations et à plusieurs discussions que nous avons eu avec les gens du milieu, nous en avons conclu que le manque de connaissances concernant l'hygiène représentait une problématique de santé sur laquelle nous pouvions travailler. Lors de notre activité, il y avait soixante jeunes présents et ceux-ci ont tous participé au jeu éducatif. L'activité, d'une durée d'environ une heure, avait lieu à la garderie du village de Diassap. Pendant le jeu, douze questions furent posées aux enfants. Il y a eu trois mauvaises réponses, mais les enfants ont collaboré pour arriver aux bonnes réponses. De plus, trois jeunes ont participé à une activité du lavage des mains suite à une démonstration de notre part. Ceux-ci ont tous réussi à se laver les mains adéquatement. Les jours suivant l'activité, nous avons observé le comportement des enfants dans nos familles respectives. La plupart des enfants avaient le désir d'améliorer leur pratique d'hygiène. Le plus marquant fut l'augmentation du brossage des dents. Nous n'avons pas pu observer tous les enfants du village ni observer sur une longue période de temps, mais cela nous a tout de même permis de voir que les notions abordées avaient été assimilées. Cette activité fut grandement aimé des jeunes enfants et ceux-ci nous demandaient par la suite d'en faire d'autre. Par contre, il ne restait qu'une semaine avant notre départ suite à cette activité, donc nous n'avons pu en faire d'autre. Peut-être que les futures stagiaires qui se rendront à Diassap pourront faire d'autres activités pour les enfants, qui sont très participatifs.



*Sur la photo, on peut me voir avec François, celui qui a traduit le jeu du français au Wolof pour que les enfants comprennent bien.*

Plusieurs apprentissages ressortent de cette expérience, tant au niveau professionnel que personnel et ce serait bien long de toutes vous les mentionner. De plus, j'en suis toujours au point où il m'est difficile de tout intégrer ce que j'ai vécu et ma réflexion est loin d'être terminée. Voici donc quelques apprentissages que j'ai fait pendant tout le processus qu'a été cette expérience, de la préparation pré-départ jusqu'au retour au Québec et même les apprentissages que je ferai toute ma vie suite à cela.

#### Apprentissages professionnels

Au cours de mon stage, j'ai appris plusieurs techniques et méthodes de soins c'est certain, mais j'ai surtout acquis une certaine assurance et une plus grande confiance en moi face à ma carrière. J'hésite moins à poser des questions, je suis plus confiante et ce stage m'a permis de mettre à profit mes savoirs et compétences. Je sais maintenant que dans n'importe quelle situation je serai en mesure de m'adapter et de faire preuve de débrouillardise. J'ai aussi développé ma capacité d'autonomie ainsi que mon leadership. Entre autres, lors de nos projets de promotion de la santé, où j'ai aimé faire preuve de créativité afin d'amener les gens à mieux prendre en charge leur santé. C'est un aspect de ma profession que je n'avais pas exploré jusqu'à maintenant. D'un autre côté, j'ai aussi découvert à quel point la communication est importante dans les soins infirmiers. Même s'il y a une barrière au niveau de la langue, il est possible de communiquer avec les gens, que ce soit par notre langage non verbal ou le toucher. C'est la base d'une bonne relation thérapeutique et il ne faut pas le négliger. Aussi, j'ai compris l'importance de tenir compte de toutes les dimensions entourant une personne lorsqu'on la soigne, donc de ne pas s'arrêter à notre première impression. C'est essentiel si l'on veut offrir des soins de qualité.

#### Apprentissages personnels

Cela peut paraître «cliché», mais lors de mon séjour, le plus grand apprentissage que j'ai fait est d'avoir développé une grande capacité d'adaptation. S'intégrer dans une nouvelle famille, une nouvelle culture, un climat, des conditions de vie, des traditions et croyances, un milieu de travail où tout est différent nous force à s'ouvrir aux autres et à tenter de comprendre toute cette nouveauté. Je me suis surprise à m'intégrer très rapidement et à créer des liens très forts avec les gens là-bas. À mon départ, je me sentais comme chez moi et je ne voulais plus partir. Je pense que cette facilité d'adaptation me sera très utile en tant qu'infirmière, puisque l'on doit sans cesse s'adapter face à de nouvelles situations. Aussi, pendant mes neuf semaines au Sénégal, j'ai appris à prendre le temps; prendre le temps d'apprécier chaque moment, d'accorder toute mon attention aux gens autour de moi, de vivre une journée à la fois et ne pas me faire d'attente, prendre le temps de vivre pleinement. J'essaie de l'appliquer le plus possible dans mon quotidien depuis mon retour, même si la réalité est très différente ici. J'en suis toujours au point où je ne sais pas trop comment intégrer tout ce que j'ai appris durant mon expérience et ma réflexion est loin d'être terminée. Ce stage teintera ma façon d'être et m'apportera tout au long de ma vie.

J'espère que ce texte a pu vous donner une petite idée de ce qu'est un stage international et interculturel. Je me souviens, qu'il y a de cela environ un an, j'étais assise devant mon ordinateur à lire tous les rapports de stage, textes ou articles concernant le Sénégal afin de m'en faire une idée. Par contre, je me suis vite rendu compte que chaque expérience était différente et c'est nous qui la crée. S'il y a bien une chose que je retiens de cette expérience est que s'ouvrir aux gens qui nous entourent est la plus belle chose que l'on peut faire, et ce, peu importe où l'on se trouve dans le monde.



*Cécile, Marie, moi et Victoria.*

*La dernière journée, avec des enfants du village.*



*Lors d'une fête au village.*



*Et oui, nous avons réussi à faire un pâté chinois! Nos familles ont pu découvrir un mets québécois, tout le monde s'est régalé!*

