

Bonjour, je m'appelle Laurence et je suis étudiante en physiothérapie à l'Université Laval.

À l'été 2018, j'ai réalisé en stage de coopération internationale au Sénégal dans le cadre de mes études. Nous étions un groupe de 9 étudiants en physiothérapie et 10 étudiants en ergothérapie à partir pour une durée de 9 semaines. Nous avons eu des formations ensemble par Mer et Monde, et nos deux formatrices étaient très motivantes. J'ai bien aimé ses activités qui ont permis au groupe de mieux se connaître et de former une complicité qui restera pour toujours.

Sur les lieux, nous réalisons notre stage en équipe. Mes collègues étaient Raphael, qui étudie en physiothérapie avec moi et Léandre, étudiant en ergothérapie. Nous avons fait plusieurs activités ensemble puisque nos milieux de vie étaient près l'un de l'autre.

Avant le départ, j'avais certaines craintes. J'avais peur de trouver le temps long, de ne pas aimer la nourriture, de ne pas m'entendre avec ma famille, etc. Je n'ai pas baissé les bras, et je savais que j'aurais de l'aide sur place en cas de besoin avec mon équipe et la grande famille de Mer et Monde.

Pendant le voyage, j'ai été très chanceuse. Je n'ai pas vraiment été malade, j'ai eu une famille très accueillante, des collègues de travail très sympathiques et aidants. La nourriture est formidable, j'ai aimé tous les plats que j'ai mangés, même si je suis quelqu'un qui est difficile dans la vie !

Par contre, j'ai tout de même eu des difficultés, mais ce, surtout vers la fin du stage. Après la 7^e semaine, j'ai commencé à trouver le temps. Je m'ennuyais de ma famille, mon copain, le chalet de mes parents sur le bord d'un lac et le fait de pouvoir faire ce que je veux, quand je veux (par exemple, du vélo, du roller, du kayak, etc.). J'étais tannée de me faire appeler «toubab». Je crois que c'était le moment de mon choc culturel, même si c'était à la fin du voyage ! J'ai tout de même profité de mes derniers moments avec ma famille et mes nouveaux amis.

Sur place, ce que j'aimais le plus, ce sont les gens. Ils sont sympathiques, amusants et très intéressants ! Tout le monde a quelque chose à raconter, à montrer ou à t'apprendre. Si tu as besoin d'aide, il va toujours y avoir quelqu'un pour t'aider.

Après le voyage, j'étais très contente de revenir dans mes affaires.

J'écris ses mots 5 mois après mon retour. Je m'ennuie beaucoup du Sénégal. Là-bas, il y a beaucoup moins de stress, les gens s'entraident, tout le monde te sourit ou te dit bonjour quand tu les croises, tu te sens à l'aise. Leur mode de vie peut être déstabilisant les premières semaines, mais avec du recul, c'est un mode de vie que j'aimerais avoir au Québec !

Cette expérience m'a appris de prendre le temps, et de ne pas perdre mon temps et mon énergie envers des choses qui n'en valent pas la peine. Je prends la vie plus simplement maintenant, et je suis bien plus heureuse depuis !

Je vous souhaite une aussi belle expérience que la mienne,

Laurence.