

Frédérique Paradis

Stage international et interculturel en nutrition

Rapport écrit de stage

I Mbokator Njialik : Pour un avenir meilleur

Travail présenté à

Mer et Monde

Organisme en coopération international

Hiver 2018

Bonjour à vous, je m'appelle Frédérique et j'ai effectué un stage international au Sénégal dans le cadre de mes études en nutrition à l'Université Laval grâce au programme QSF.

Le projet auquel j'ai participé durant l'hiver 2018 se déroulait dans un village de la région de Thiès. Nous étions un groupe de huit étudiants de trois domaines d'étude différents (nutrition, agronomie et sciences de la consommation) accompagnés d'une responsable d'équipe passionnée, tous avec un but commun : vivre une expérience inoubliable et nous développer en tant qu'individu autant au niveau personnel, interculturel que professionnel.

Avant le départ, nous avons eu plusieurs formations, soit sept fin de semaine de formation, afin de se préparer à l'expérience que nous allions vivre. Nous avons abordé plusieurs sujets, comme la langue, la vie en famille, la religion, mais aussi en lien avec la dynamique de groupe. Lors de notre arrivée au Sénégal, nous avons été accueillis par l'équipe terrain de Mer & Monde. Cet accueil aura été très important puisque ces personnes, présentes dans le pays d'accueil, pouvaient nous donner des indications et réponses plus précises sur le village où nous allions habiter pour deux mois et demi.

Au niveau professionnel, le projet consistait à **l'amélioration des conditions de vie des familles de la communauté de Baback-Sérère par l'approvisionnement en produits agroalimentaires tout au long de l'année, par une plus grande autonomie financière et par une saine alimentation.** Nous



avons travaillé avec un regroupement de femmes excessivement motivées. Leur joie de vivre a définitivement été un coup de cœur pour ma part dès mon arrivée au Sénégal. Plus spécifiquement au niveau de l'alimentation, nous avons effectué des activités concernant la consommation de cubes Maggi, un ingrédient présent à presque tous les repas contenant une quantité excessive de sodium. Nous avons comme objectif de diminuer cette consommation qui cause beaucoup de cas d'hypertension dans le village. Dès le début, les femmes démontraient une attention particulière à toutes les discussions sur l'alimentation.

Elles avaient leur santé et celle des membres de leur famille à cœur et étaient prêtes à faire des efforts dans le but d'y arriver. Que ce soit pour la préparation d'un repas sans cube Maggi, pour une activité interactive sur les aliments ou pour des causeries sur le sujet, les femmes réussissaient toujours à nous faire une place dans leur quotidien extrêmement chargé.

Une chose est certaine, le stage ne serait rien sans la vie en famille sénégalaise. Ils ont été d'une hospitalité irréprochable, chose que je serai reconnaissante pour le reste de ma vie. La *Teranga* du Sénégal n'est en rien un mythe. Les sénégalais ont pu me le démontrer tout au long de mon séjour. Ils ont gravé ma mémoire à jamais et ils m'ont transmis des valeurs que je n'ai pas l'intention d'oublier.

Avant le stage mes objectifs personnels étaient de sortir de ma zone de confort et de mieux analyser mes émotions et les situations se présentant à moi durant le séjour. Je peux dire que j'ai réussi à atteindre ces deux objectifs et plus encore.

Le retour au quotidien du Québec s'est fait plutôt rapidement puisque le retour au travail était prévu rapidement suivant mon retour. Il reste que j'ai toujours une pensée pour ma famille à qui je garde contact depuis mon retour du Sénégal, soit depuis deux mois. Les liens tissés traverseront le temps et les frontières à jamais !



Voici quelques conseils pour les futurs stagiaires d'un projet de coopération internationale :

Il faut avant toute chose s'intéresser à la culture pour la comprendre telle qu'elle est. À priori, il peut être impressionnant et déstabilisant de vivre à un endroit où la culture est complètement différente du Québec. La perte de repaire peut être difficile au départ, alors il est important de bien comprendre en profondeur chaque aspect de la culture. C'est d'ailleurs ce qui permet de mieux interagir avec les membres du village et particulièrement avec les membres de la famille et du regroupement de femmes.

Participez à toutes les activités du village auxquelles vous avez la chance d'aller. C'est ce qui rendra votre expérience la plus enrichissante et la plus inoubliable. Vous ne regretterez jamais d'avoir assisté à un baptême, à un mariage ou bien à toutes les festivités de la fête de Pâques !

N'essayez pas d'être quelqu'un d'autre que vous-même. Même si les cultures sont différentes, il y a toujours une façon d'expliquer ce que vous ressentez sans les blesser. L'humour reste, de loin, la meilleure des approches

Je vous souhaite le meilleur des stages qui soit !!

Frédérique