

*Muere lentamente*

*quien no viaja (...)*

*quien se transforma en esclavo del habito, repitiendo todos los dias los mismos trayectos ( ...)*

*quien no se deja ayudar (...)*

*o bien no conversa con quien no conoce ( ...)*

*Muere lentamente*

*quien no arriesga lo cierto ni lo incierto para ir atras de un sueno*

*Pablo Neruda*

### **Motivations à effectuer un stage dans un pays en voie de développement**

L'intérêt que je ressens pour le travail à l'étranger ne date pas d'hier. En fait, cette passion a pris forme au Nicaragua en 1998, lorsque j'ai vécu mon premier stage en coopération internationale. Ce fut le début d'une conscientisation personnelle aux déséquilibres planétaires. J'y ai fait mon premier constat de cet écart disproportionné entre les riches et les pauvres. Pour la première fois, j'ai vu les conséquences de la malnutrition sur des enfants, des hommes et des femmes dépourvus de ressources pour s'alimenter suffisamment... Cette vision m'a finalement poussée à étudier en nutrition à l'université. J'avais la ferme conviction que j'allais bientôt revenir en sol latino-américain avec une expertise en ce domaine ! Puis, j'ai terminé mon baccalauréat sans saisir l'occasion de réaliser un stage international. J'ai réussi à me tailler une belle place (oh combien confortable !) dans le réseau de la santé. J'ai travaillé auprès d'une clientèle variée vivant toutes sortes de problématiques et de pathologies... 10 années ont finalement passé sans que je puisse réaliser ce projet engourdi au fond de mon âme. Puis, à mesure que je découvrais les différents champs de la nutrition, que j'apprenais à connaître mes intérêts, je me suis rappelé ces motivations qui m'avaient interpellée. À mesure que ce projet reprenait vie, je faisais face à des questionnements sur les valeurs véhiculées par notre société et celles, très contradictoires, que j'aimerais insérer dans toutes les sphères de ma vie. Le bonheur est-il proportionnel au nombre de kilos perdus ? Peut-on à la fois réussir dans LA vie et réussir SA vie ? Où me situer dans ce monde où

les impacts d'une suralimentation sont omniprésents alors que je me préoccupe de la sous-alimentation? Comment trouver un équilibre parmi ces conflits internes? Quelle est ma définition du bonheur ?

L'inscription à ce stage était donc un retour vers ces motivations qui m'avaient guidée vers la nutrition, un premier pas vers la découverte des réponses à mes questions... Mais il s'agissait aussi d'une façon de sortir de mon confort, de vivre une expérience déstabilisante, de partager, de vivre en communauté, de m'enrichir de relations humaines profondes et chaleureuses, de connaître une nouvelle culture, de m'impliquer face aux problèmes mondiaux puis de poursuivre ma grande réflexion ...

### **Impressions générales sur le stage**

Tout au long de mon stage, je fus saisie de bouleversantes contradictions... Choquée par la pauvreté, la corruption, la pollution, les injustices, puis charmée par la beauté physique du pays, ses montagnes, sa végétation, son soleil rayonnant, l'accueil chaleureux de ses paysans... Séduite aussi par Langue, notre village d'accueil qui m'a touchée par sa simplicité et son authenticité. Des routes en terre battue, des passants qui nous saluent chaleureusement, des enfants espiègles et attachants qui se rassemblent en masse autour de nous, des paysages d'une beauté à couper le souffle, des regards d'une sincérité inhabituelle, un rythme de vie d'une lenteur déconcertante pour nous, Nord américains qui baignons dans la rapidité, l'efficacité et la productivité... Je ne pouvais espérer mieux d'un village d'accueil pour effectuer un stage de coopération internationale en nutrition...

Notre but était de diminuer la dénutrition infantile ! Défi de taille ! Il fallait d'abord gagner la confiance des mamans des enfants sélectionnés pour notre projet puis aller chercher leur intérêt. Notre implication au sein de la communauté, le fait de côtoyer ces mères dans le quotidien et le temps accordé pour évaluer et connaître notre communauté nous a permis de créer ce lien de confiance et de bien cibler leurs besoins.

Ces étapes nous ont paru longues, mais le fort taux de participation des mères aux causeries et leurs commentaires d'appréciation, m'ont permis de réaliser qu'elles étaient essentielles à la réussite de notre projet.

Le stage en entier tournait autour de la vie de groupe. Autant dans ma famille d'accueil que dans le projet à réaliser, j'ai dû apprendre à partager mon quotidien avec plusieurs autres personnes dans des lieux généralement restreints, faire preuve de souplesse pour accepter certaines idées différentes des miennes, apprendre à communiquer mon opinion sans blesser l'autre. J'ai eu de grandes discussions sur des sujets aussi délicats que la religion. On m'a partagé des croyances avec lesquelles j'étais en total désaccord, on a tenté de m'évangéliser, on m'a « diagnostiquée » athée, mais, on a respecté mon opinion et on m'a permis d'exprimer mes croyances et convictions. J'ai gagné confiance en moi et en mes aptitudes à écouter et communiquer. Bien que très souvent déstabilisante, la vie de groupe, de famille et de communauté m'a fait réaliser que le bonheur n'existe que s'il est partagé. J'ai reçu et donné. J'ai compris l'essence même du mot partage, avec toutes les beautés et tous les inconvénients qu'il apporte.

Au départ générateur de stress, ce rythme de vie devenait pour moi générateur de bonheur à mesure que je traversais les étapes de l'adaptation...J'ai appris à prendre le temps... de vivre le moment présent, d'apprécier la présence des autres, de vivre dans la simplicité, mais profondément. Vivre des relations vraies et chaleureuses. Créer ce pont nord-sud tel qu'on nous l'expliquait en formation. Rester zen devant les contraintes du milieu et accepter ce que je ne pouvais changer...

Enfin, l'accueil, la dignité, le calme et la joie qui émanent de ces villageois ont été une leçon de vie pour moi. La vision de ces gens heureux malgré le vide matériel évident qui les entoure a amplifié cette réflexion que j'avais déjà amorcée sur le bonheur. Quelle est relative cette notion de bonheur !!! Un sourire d'enfant, une discussion entre amis, un

melon d'eau partagé avec Ector, un jeu de cartes après dîner, une chanson fredonnée par mon petit frère hondurien... oui, ça peut être aussi simple que ça le bonheur...

### **Connaissance de la culture**

Quoi de mieux pour découvrir les habitudes de vie, les croyances, les connaissances, les comportements d'une communauté que d'y être littéralement plongée? J'ai eu la chance de vivre mon quotidien au beau milieu d'une famille du village impliquée au sein de leur communauté. J'ai mis temporairement de côté certaines de mes valeurs, croyances et habitudes afin de m'imprégner de cette culture et de ce rythme de vie... Pendant 10 semaines, j'ai cohabité avec 7 personnes âgées de 2 à 43 ans. Je fus témoin de leurs moindres faits et gestes. J'ai vu leurs façons de vivre, dormir, manger, conserver les aliments, travailler, éduquer, faire le ménage, se divertir, se reposer, se laver... Et je les ai imités du mieux que je pouvais (pour ce que je voulais bien imiter...)! J'ai savouré (et parfois subi...) des mets typiques, mis la main à la pâte, discuté avec les membres de la famille, leurs amis et voisins... J'ai dû faire preuve d'ouverture pour accepter certaines idées complètement différentes des miennes et j'ai fait preuve de délicatesse en partageant celles que j'estimais pouvant être partagées. Je me suis surprise à m'adapter à toutes ces différences, à vivre à la Hondurienne, à me laver avec seulement 3 ou 4 litres d'eau, à rester calme devant des méthodes de manipulation et de conservation d'aliments douteuses, à garder mon sang-froid devant une panne d'électricité qui perdure...

De plus, Langue étant un village petit et chaleureux, il était très facile de se déplacer à pied et de faire des rencontres. Ma visite matinale au parc me permettait d'intéressants échanges avec les gens du village et j'en apprenais chaque jour un peu plus sur la culture du pays...

Enfin, le projet effectué et toute l'évaluation qu'il a exigée auprès de la communauté nous a permis de saisir plusieurs des points saillants qui la caractérisent en ce qui a trait aux habitudes alimentaires et de vie, aux croyances, à l'éducation, à la

santé, à l'hygiène... Nous avons visité des familles et avons pu observer là aussi leurs façons de vivre.

### **Impact sur ma pratique de nutritionniste**

D'abord, un tel projet permet définitivement de développer des capacités à travailler en équipe. J'ai acquis de meilleures aptitudes à écouter, communiquer et à faire face à des conflits. Il m'est facile de m'intégrer au sein d'une nouvelle équipe. Je perçois le travail d'équipe comme étant très stimulant. J'ai appris que le potentiel de chacun peut être mis à profit et peut donner de grands résultats. Mon intégration au sein d'une équipe est de plus en plus facile.

De plus, j'ai saisi que l'évaluation est une partie déterminante afin de connaître une communauté ou un client, de cibler les besoins, l'intérêt et d'intervenir le plus pertinemment possible. J'essaie de reproduire ces étapes aussi fidèlement que faire se peut, mais à plus petite échelle, lors de consultations individuelles.

Finalement, ce stage international en nutrition, bien que révélateur sur le plan personnel, l'a aussi été sur le plan professionnel et a réveillé en moi une grande passion pour le travail à l'étranger avec des populations défavorisées. Certains débats prennent toujours place en moi, mais de façon moins chaotique. Il est clair que j'aimerais revivre une expérience de ce genre... Comment faire pour l'intégrer à mon travail actuel ? La réflexion se poursuit...

Marie-Élaine Anctil,

QSF spécialisé