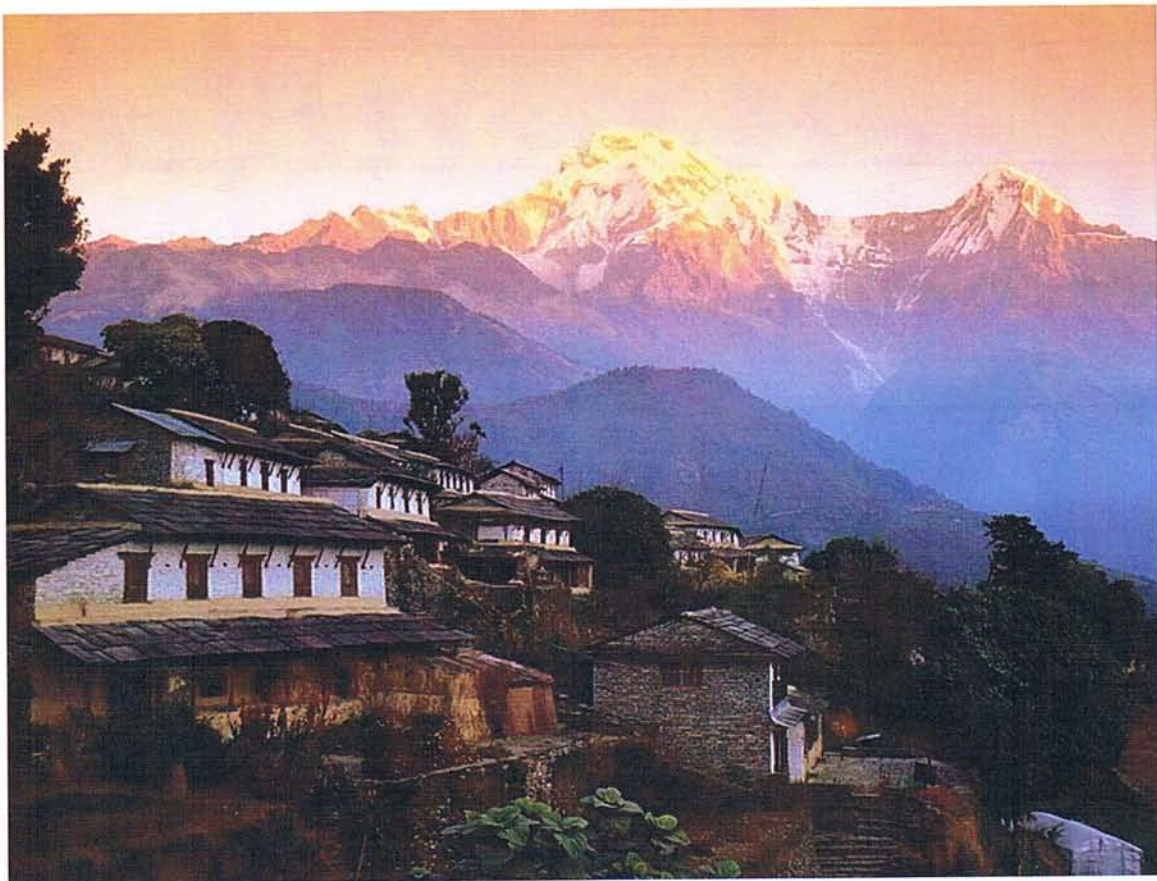


INSTITUT DE FORMATION EN SOIN INFIRMIER
CENTRE HOSPITALIER SAINTE MARIE
PRIVAS

BONNEFOY Sabrina
promotion : 2012- 2015

NEPAL



Stage à l'étranger

SOMMAIRE

I. Vie pratique	2
1. Logement :	2
2. Argent :	2
3. Santé :	2
4. Télécommunication :	3
5. Stage :	3
6. Vie quotidienne :	3
II. Bilan et suggestions	4

I. Vie pratique

1. Logement :

Nous avons été logés à l'hôtel Moona cottage et y avons été conduits par une connaissance qui nous a accueillis lors de notre arrivée. La nuitée est à 6 euros par personne. Nous avons disposé d'une chambre pour trois. Les sanitaires sont en communs. L'hôtel est propre et très bien entretenu. Le ménage des parties communes est fait tous les jours et notre chambre une fois par semaine.

L'hôtel propose des formules pour le petit déjeuner, le déjeuner et le dîner. Il dispose d'une cour extérieure avec un petit jardin où il est agréable de se reposer après une journée de stage. Les propriétaires résident à l'hôtel, ils sont discrets et disponibles. L'hôtel dispose de la wifi mais la connexion est souvent très mauvaise voire inexistante.

L'hôtel se situe dans le quartier de Kapan faisant parti de Katmandou, à dix minutes à pieds de la « Stupa » (monument bouddhiste très connus). C'est un quartier calme et très bien fréquenté. En effet, ces habitants sont très accueillants et polis. Cependant la nuit nous sommes dérangées par les chiens errants qui aboient ce qui peut s'avérer être dérangeant notamment pour trouver son sommeil.

2. Argent :

Il est possible d'échanger de l'argent à l'aéroport cependant le taux de change y est plus élevé qu'en ville. A la ville celui-ci est de 1 euros = 126 roupies.

La plupart de nos paiements ont été effectués en espèce car lors des achats par carte la banque prélève environ 5% de la somme (ce chiffre diffère d'une banque à une autre). De plus, lors des retraits, celle-ci prélève 3% du montant total c'est pourquoi il est judicieux d'effectuer peu de retraits. C'est-à-dire de regrouper les retraits que l'on souhaite effectuer. Les premiers jours nous avons eu quelques difficultés à nous adapter à la monnaie népalaise (correspondance des billets, compréhension des prix lors des transactions etc.).

Dernière chose non négligeable : lors des achats il ne faut pas hésiter à toujours négocier les prix.

3. Santé :

Il n'y a pas de couverture sociale ni de complémentaire santé au Népal. Se faire soigner coûte très cher. Lors d'une hospitalisation tous les frais sont à la charge de la famille : de la blanchisserie jusqu'au matériel de soins (comme par exemple les tubes pour prise de sang). Les soins de nursing sont également assurés par la famille. Les conditions d'hygiène et de vie sont très précaires.

4. *Télécommunication :*

Il est possible sur place de se procurer des cartes Sim népalaise (les prix varient de 100 à 300 roupies). Pour notre part nous avons effectué nos appels depuis un taxi phone qui se trouve à deux minutes à pied de l'hôtel. Le coût d'un appel est d'environ 5 roupies la minute vers un téléphone fixe et 11 roupies la minute vers un téléphone portable.

En ce qui concerne l'accès à internet, on peut y avoir recours pour 3 roupies par heure mais le réseau est parfois médiocre, il ne faut donc vraiment pas être pressé.

Malgré les coupures d'électricité fréquentes nous sommes parvenues à avoir accès à la wifi de l'hôtel afin d'utiliser internet via nos téléphones portables et nos tablettes.

5. *Stage :*

Nous sommes parties par le biais d'une association française : EPICEA France (Les Bonnefonds 46270 Bagnac sur Celé). Nous avons effectué notre stage au sein d'un orphelinat situé dans le quartier de JORPATI à Katmandou. Il se trouve à 45 min à pied de notre logement. L'orphelinat accueille environ 30 enfants âgés de 4 à 18 ans. C'est une association de plusieurs femmes d'où le nom de l'orphelinat : NEPAL WOMEN AND CHILDREN SERVICE SOCIETY (Jorpati-6 , Besigaun, Kathmandu) Chacune d'entre elles à un rôle on y trouve la présidente et vice-présidente qui s'occupent en particulier des papiers administratifs, deux femmes qui sont en permanence à l'orphelinat (qui est également leur lieu de résidence), une femme qui vient quotidiennement et une autre régulièrement. Il est a noté que durant notre stage nous avons été amenés à croiser d'autres femmes qui viennent aider occasionnellement.

Nos horaires : 8h-16h. Le matin nous aidons les enfants à faire leur toilette, à s'habiller, se coiffer et prendre le repas. Ensuite, vers 10h nous les accompagnons à l'école. De retour à l'orphelinat, nous faisons le ménage puis nous nous occupons des enfants qui ne vont pas à l'école (n'étant pas encore scolarisé ou étant en jour de repos). Nous jouons avec eux : jeux de mémoires, cartes, confections de bracelets, dessins. Ces moments passés avec eux sont très appréciables et cela permet de les découvrir un peu plus.

6. *Vie quotidienne :*

Le mois de Juin au Népal fait partie de la saison des moussons. Cependant, nous avons eu très peu voire pas de pluie. Les températures varient entre 30 et 35°. Le rythme de vie est très différent de celui des pays occidentaux. Le samedi est le jour de repos pour les enfants, c'est également un jour important dans la religion bouddhiste. De nombreux croyants se rendent dans les différents temples de la ville pour effectuer leurs rites. Les commerces sont ouverts de 6h du matin à 20h (mais quelques un restent ouverts assez tard car il n'existe pas de réglementation particulière concernant les horaires).

La circulation à Katmandou est très anarchique, c'est pourquoi nous avons privilégié la marche pour les déplacements quotidiens. Cependant, pour les longs trajets nous avons eu

recours au taxi, au bus et au «*tuc-tuc* ». Les conducteurs ont énormément recours à leur klaxon. Ce dernier est un moyen de communication entre les différents usagers de la route ce qui rend la ville particulièrement bruyante. De plus, il est à noter que Katmandou est une ville très polluée (ce qui explique que de nombreuses personnes ont recouru au port du masque).

La nourriture Népalaise est épicée et on retrouve le piment dans beaucoup de plats. Le plat national est le Dal Bat. Les népalais en mangent généralement deux fois par jour (vers 10h et 19h). Il est composé de riz blanc, accompagné d'une sauce de lentille et de légumes. Il peut être aussi accompagné de viande notamment la viande de buffle séchée ou de poulet. Les nouilles sont également très appréciées notamment en soupe. Les «*momos* » font aussi partie des plats typiques népalais. Ils sont comparables aux raviolis à la viande ou aux légumes. Le thé noir («*black tea* ») est la boisson nationale, il peut être accompagné de lait («*with tea* ») ou de beurre (thé au beurre) et est composé de thé, de beurre et de sel. «*Globalement* » il a un goût particulier ou en tout cas bien différent de celui que nous avons coutume de boire en occident. Pour ceux qui n'apprécient pas la nourriture népalaise il est toujours possible de manger à l'occidentale dans certains restaurants de la ville.

- Concernant les loisirs, Katmandou est une ville où il y a de nombreuses choses à visiter comme : la grande stupa, le temple des singes, le quartier de Patan, les différents monastères, Thamel (quartier touristique de Katmandou).

De plus nous avons eu l'opportunité de visiter le village de Timling où nous avons été accueillis par une famille du village ce qui nous a permis de découvrir la vie népalaise à la campagne et d'avoir de nombreux moments de partage. De ce village, perché dans la montagne, on a pu apercevoir le mont Everest ainsi qu'une partie de la chaîne de l'Himalaya.

II. Bilan et suggestions

L'arrivée au Népal est un choc culturel mais avant tout un mélange de couleurs, d'odeurs et de saveurs. Tous les sens sont mobilisés. On y entend une multitude de sons, plus particulièrement le bruit des klaxons utilisés comme moyen de communication pour circuler. La circulation est anarchique. J'ai été surprise par ce mode de fonctionnement à tel point que lorsque nous empruntons un moyen de transport, j'avais la sensation que nous allions être accidentés à chaque coin de rue, je n'étais pas non plus très sereine pour traverser les rues. De plus les panneaux sont très rares mais nous avons toujours trouvé notre chemin grâce aux précieux conseils des népalais qui ont toujours fait preuve d'hospitalité à notre égard.

Une fois habituée à ce nouvel environnement, j'ai rapidement été séduite par ce pays pour sa simplicité, il dégage aussi une grande spiritualité avec la religion Bouddhiste et un capital architectural important avec ses nombreux temples. Une grande humanité centrée sur l'entre-aide. Les différences culturelles nous amènent à réfléchir sur nos propres habitudes ou

normes de vie en commun. Par exemple « *dhaniabaad* » signifie « *merci* » en népalais c'est pourquoi dans un premier temps, nous l'avons beaucoup employé. Mais par la suite nous avons constaté que ce mot n'était que très peu utilisé par les népalais jusqu'au jour où une personne nous a expliqué que nous n'étions pas « forcées » de l'employer : « *No dhaniabaad we don't need to say we now it* ». Cette phrase m'a faite réfléchir sur le sens et l'utilisation du mot « *merci* ». Il représente une formule de politesse mais pas seulement, c'est aussi beaucoup de reconnaissance qui se cache derrière ce mot. Aurait-on un besoin excessif de reconnaissance ? Ne pas attribuer de mot à la reconnaissance c'est la reconnaître avant même qu'elle prenne naissance ; autrement dit les mots ont certes une importance mais ils n'ont pas toujours besoin d'être dits.

Notre stage au Népal a pris forme au cours de journées passées dans un orphelinat de Katmandou. J'y ai appris qu'on pouvait partager des moments sans parler la même langue. Il suffisait parfois d'un simple regard pour sentir la détresse d'un enfant, cependant il n'est pas toujours facile de savoir comment l'accueillir le tout étant d'essayer de la faire avec beaucoup de délicatesse pour ne pas blesser cet enfant. D'un repli sur soi aux rires, il suffit d'une attention particulière, d'affection et de tendresse pour que ces enfants « meurtris » par leur histoire passent d'une extrémité à l'autre. Il n'a pas fallu apporter beaucoup d'artifices pour que les moments avec les enfants soient remplis d'émotion.

Mes principales difficultés rencontrées durant ce séjour ont été la barrière de la langue car je ne parle pas très bien anglais. De ce fait les conversations n'étaient pas très élaborées. J'ai souvent réussi à me faire comprendre mais il est évident que l'échange avec les népalais aurait été facilité avec une bonne connaissance de la langue anglaise très employée au Népal. Mes projets professionnels ont évolué dans le sens où j'aimerais faire partie d'une association pour aider davantage les gens dans le besoin. Ce stage au Népal m'a permis d'être confronté de près à la pauvreté et de comprendre davantage la nécessité d'entourer les gens. Je pense et espère renouveler cette expérience qui m'a beaucoup apportée.

Je tiens à remercier l'Institut de Formation en Soins Infirmiers de Sainte-Marie à Privas ainsi que la bourse Explo'ra sup sans lesquels cette expérience n'aurait pas pu se dérouler.