



MOBILITÉ INTERNATIONALE

GUIDE DE SÉCURITÉ







Introduction

L'ADICE utilise la méthode Compétences + pour préparer les participants à la mobilité internationale. Elle estime la sécurité de ses participants comme primordiale. Les questions de sécurité et de santé sont abordées à travers tous les modules de l'accompagnement Compétences +. L'objectif est de prendre connaissance des éventuels risques et de les anticiper dans les contextes locaux du projet pour minimiser les risques liés à la sécurité quotidienne pendant le projet.

Avant le début de la phase de préparation, les participants s'engagent vis-à-vis de l'ADICE et de l'organisation d'accueil à respecter les consignes de sécurité qui lui auront été stipulées ainsi qu'à adopter un comportement irréprochable.

Ce guide de sécurité propose **des conseils, des outils et des ressources afin d'aider les participants à gérer les situations à risque ou de stress**. Il ne couvre pas l'ensemble des situations ou des éventualités possibles, le risque zéro n'existe pas. Néanmoins, certains principes et précautions de base sont universels et valent aussi bien dans un contexte sécuritaire calme qu'en situation de crise.

En effet, bien que les risques sécuritaires de chaque pays et région soient différents, au vu du contexte actuel, il est indispensable d'adopter toutes les mesures de sécurité de base, que le projet se déroule en Europe ou dans d'autres pays du monde.

Si le guide porte davantage sur les situations de crise, il serait illogique de se préoccuper de la sécurité sans prendre en compte les mesures de protection de base, telles que **les comportements à adopter, l'hygiène et la santé physique et psychologique**. Ce guide inclut ainsi des conseils de base pour veiller au bien-être des participants et reconnaître les premiers signes de tensions et de stress.

Enfin, un quiz sécurité et une session de formation portant sur les questions de sécurité seront présentés à chaque participant pour assurer la prise en compte de tous les aspects liés à la sécurité avant le départ en projet de mobilité.

Table des matières

07

I. Relation entre le participant, l'ADICE et la structure d'accueil lors de la mobilité

- 1. Le participant 7
- 2. L'ADICE 8
- 3. La structure d'accueil 9

11

II. La sécurité lors du projet

- 1. Informer et être informé 11
- 2. Comportement et relations sur place 14
 - Comportement du participant 14
 - Avec la population locale 16
 - Avec les autorités locales 16
 - Avec les partenaires locaux 17
- 3. La sécurité au quotidien 17
 - S'enregistrer auprès de l'ambassade de France dans le pays d'accueil 17
 - Les documents d'identité et les numéros utiles 18
 - Connaître les numéros d'urgence 19
 - Matériel de communication - téléphone portable 20
 - Argent, carte bancaire et les objets de valeurs 20
 - Cambriolage et les objets de valeurs 21
 - Agression 22
 - Logement 22
 - Déplacements sur place et véhicules 23
 - Alcool et substances illégales 25
 - Rapports sexuels et avortement 25
 - Sécurité de l'information, médias sociaux 26
 - Corruption 27
 - Armes et points de contrôle 27

III. Les risques sanitaires lors de la mobilité

- | | |
|--|-----------|
| 1. Santé et hygiène | 29 |
| • État de santé général | 29 |
| • Repos et détente | 30 |
| • L'eau et la nourriture | 31 |
| • Maladies et Infections Sexuellement Transmissibles | 31 |
| • Infections dues aux insectes et animaux | 32 |
| • Premiers secours | 33 |
| 2. Gestion du stress | 35 |
| • Le choc culturel et traumatique | 35 |
| • Le stress dépassé | 38 |
| • Les troubles de stress post-traumatiques | 39 |

IV. Gestion de crise

- | | |
|--|-----------|
| 1. Se préparer | 41 |
| 2. Incidents de sécurité | 42 |
| • En cas de catastrophe naturelle | 43 |
| • Rapport d'incident | 43 |
| • Incidents graves et mortels | 44 |
| 3. Suspension de la mobilité, hibernation | 44 |
| • Hibernation | 44 |
| 4. Évacuation | 45 |
| • Alerte | 45 |
| • Planification de l'évacuation | 46 |
| • Procédures d'évacuation | 46 |
| • Évacuation médicale | 48 |

V. Un suivi au retour des participants

- | | |
|--|-----------|
| 1. Préparer son retour en France | 51 |
| 2. L'entretien de bilan et capitalisation | 52 |
| 3. Visite médicale post-mobilité | 53 |

VI. La procédure de sécurité et de santé



I. Relation entre le participant, l'Adice et la structure d'accueil lors de la mobilité

Les rôles du participant, de l'ADICE et de la structure d'accueil sont essentiels afin de garantir la sécurité de tous durant le projet de mobilité.



Le participant

Chaque participant en cours de mobilité se doit d'assurer sa propre sécurité (pendant et en dehors de ses heures de travail), mais également de veiller à avoir un comportement qui n'aura pas de répercussions pour la sécurité de ses collègues et des populations locales.

Même si les risques ne peuvent jamais être éliminés complètement, ils peuvent être considérablement minimisés lorsque l'on sait les identifier et les anticiper. Il revient à chaque participant d'apprendre à évaluer les risques. Il ne doit pas hésiter à s'appuyer sur l'expérience du tuteur pour évaluer les risques à sa place.

Le participant doit informer l'ADICE de manière régulière à propos des activités, conditions de vie sur place, situation sécuritaire... : un mail de suivi sera à compléter une fois par mois.

Il est indispensable de transmettre des informations claires et précises pour permettre à l'ADICE de prendre les décisions les plus adéquates et d'apporter ainsi un soutien efficace.



L'ADICE

Le chargé de projet désigné au sein de l'ADICE s'engage à travers la convention de mobilité et le contrat tripartite à encadrer le participant et à lui fournir un soutien **à distance tout au long du projet de mobilité. L'ADICE prend la décision finale notamment en cas d'évolution du contexte sécuritaire (national, local).**

L'ADICE est également en communication étroite et régulière avec la structure d'accueil qui l'informe des conditions de sécurité dans le pays d'accueil.

Selon le niveau de sécurité (voir procédure de sécurité à la fin de ce guide), le chargé de projet encadre, soutient et conseille à distance le participant quand le niveau de sécurité est stable.

Quand la situation est instable ou tendue, le chargé de projet sera appuyé par le coordinateur du pôle mobilité. Dans le cas où le niveau de sécurité nécessite l'évacuation du participant, le chargé de projet doit en référer au directeur de l'ADICE.

Un numéro de téléphone d'urgence est mis à disposition du participant (inclus dans la convention de mobilité) afin qu'il puisse contacter son chargé de projet à l'ADICE en cas de nécessité.

En cas de difficulté ou en cas de dégradation de la situation locale, les prises de contact entre les 3 parties seront plus régulières (jusqu'à plusieurs fois par jour si nécessaire) afin d'assurer la sécurité du participant accompagné.



N'OUBLIEZ PAS

- Communiquez votre n° de téléphone portable personnel et adresse email au chargé de projet de l'ADICE et au tuteur de l'organisation d'accueil ainsi qu'à l'Ambassade de France dans le pays et aux parents/proches.
- Restez en contact avec le chargé de projet de l'ADICE via le mail de suivi (au minimum une fois par mois).
- Lisez attentivement la procédure de sécurité et de santé de l'ADICE avant votre départ.



La structure d'accueil

La structure d'accueil doit assurer le suivi et l'encadrement du participant dans ses tâches quotidiennes et assurer la sécurité du participant en cas de besoin tout au long de la mobilité.

Dès le début du projet du participant, la structure d'accueil organise un briefing à l'arrivée durant lequel elle mentionne toutes les consignes de sécurité, la sûreté et rappelle le plan de sécurité et d'évacuation.

La structure d'accueil est en contact régulier avec l'ADICE et l'informe, entre autres, de l'évolution de la situation sécuritaire.

Au sein de la structure d'accueil, un tuteur est désigné et s'engage à travers le contrat tripartite à encadrer le participant durant toute la durée de la mobilité. Cet encadrement inclut également toutes les questions liées à la sécurité du participant.

Selon le niveau de sécurité¹, le tuteur encadre et conseille le participant de manière relativement autonome quand le niveau de sécurité est simple à gérer. Le responsable légal de la structure d'accueil peut intervenir dans le cas où le niveau de sécurité se dégrade.

¹ Voir procédure de sécurité p56



N'OUBLIEZ PAS

- Assurez-vous de recevoir un briefing avec votre tuteur à votre arrivée dans la structure d'accueil, posez-lui des questions sur la sécurité et lisez les documents de sécurité existants à votre arrivée dans la structure d'accueil.
- Faites des points de suivi au minimum une fois par semaine avec le tuteur dans l'organisation d'accueil.



II. La sécurité lors du projet

Le but de ce chapitre est de présenter les différents risques qui peuvent survenir durant le projet de mobilité ainsi que les précautions à prendre pour les éviter. Il s'agit de fournir des conseils pratiques en matière de comportements avec la population locale, d'information et de déplacement afin d'assurer sa sécurité au quotidien.

1. Informer et être informé

Durant son projet de mobilité, le participant est confronté à un environnement différent auquel il devra s'adapter.

Il est indispensable que les **participants partant en mobilité, l'ADICE et la structure d'accueil soient correctement informés** sur ce qui se passe dans l'environnement local et national du pays. **Ceci est primordial pour assurer sa sécurité et celle de son entourage sur place.**

L'ADICE et l'organisation d'accueil collecteront et transmettront de manière claire et régulière les informations nécessaires pour réaliser son projet en toute sécurité.

Pour le participant sur place, en plus des échanges réguliers avec l'organisation d'accueil (le tuteur, le personnel) et avec l'ADICE, **il doit penser à lire la presse locale et nationale.**

Il est également conseillé au participant d'écouter la radio et de regarder la télévision locale afin de prendre connaissance du contexte économique, géopolitique, l'héritage historique... du pays dans lequel il se trouve.

Le participant peut également se renseigner auprès des organisations présentes sur place, des autres personnes en mobilité et de la population locale, qui pourront donner des informations utiles sur la situation.

De plus, le participant doit s'informer sur les questions de sécurité via les organisations et institutions françaises internationales.



QUELQUES SITES DE RÉFÉRENCE POUR S'INFORMER SUR SON PAYS D'ACCUEIL

- Le Ministère des Affaires Étrangères et du Développement International (rubrique « Conseils aux voyageurs »)
<http://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/>
- Centre d'Information sur les institutions européennes (fiche de présentation de chaque pays de l'UE)
<https://www.strasbourg-europe.eu/fr/les-pays-membres-de-l-union-europeenne>
- Actualités et études humanitaires
<http://www.irinnews.org/fr/>
<http://reliefweb.int/>

Il est important qu'un plan de sécurité soit établi avec la structure d'accueil et que le participant évalue de manière rigoureuse le niveau de sécurité tout au long de sa mobilité. Ainsi, certaines données sont importantes à prendre en considération pour bien évaluer la situation et la sécurité :

- La géographie de la région.
- La complexité du contexte politique local et national.
- Le climat et les potentielles catastrophes naturelles.
- Les événements locaux.
- La disponibilité, la localisation, les contacts d'interlocuteurs et de référents médicaux et de sécurité.
- La disponibilité et la fiabilité des transports.





De nombreuses questions sont importantes à se poser tout au long de sa mobilité sur les aspects suivants :



La situation générale du pays

Que se passe-t-il sur la scène politique ? Quelle est la situation économique ? Quelles sont les religions représentées et les rapports entre les communautés ? Quelle est la place et la perception de la femme dans le pays ? Quels sont les principaux événements récents qui ont marqué l'histoire du pays ? Y a-t-il des problèmes de corruption ?

Le contexte local

Quels sont les moyens les plus appropriés pour s'intégrer facilement ? Comment sont perçus les étrangers (français, occidentaux...) dans le pays, la région ? Quelles sont les relations actuelles de la population et des autorités locales envers les organisations ? Quel est l'impact de mon arrivée sur l'opinion locale ? Certaines pratiques ou coutumes culturelles sont-elles indispensables à prendre en considération ?

Les menaces potentielles

Quelles sont les menaces principales dans cette région ? Quels types de crime sont commis ? Quels incidents de sécurité se sont déroulés dernièrement, notamment à l'encontre de personnels ? Existe-t-il des menaces terroristes ? Le pays est-il soumis à des risques environnementaux ou de catastrophes naturelles ?



N'OUBLIEZ PAS

Il est indispensable de croiser les sources d'informations pour avoir une idée claire de la situation.

Les Autorités locales et personnes d'influences

Sont-elles en bon terme avec mon organisation ? Y a-t-il des démarches nécessaires pour se faire connaître, s'enregistrer auprès des autorités locales ? Quelles autorisations faut-il pour pouvoir travailler ? Qui sont les responsables les plus influents ? Dans quelle mesure la police locale est-elle respectée / agit-elle ?

Géographie, déplacements et accès

Les cartes disponibles sont-elles fiables ? Existe-t-il un réseau de transport public ? Si oui, celui-ci est-il sûr ? L'accès aux zones d'intervention est-il assuré ? Y a-t-il un couvre-feu en vigueur ? Quel est le niveau de sécurité des routes, des véhicules ? Y a-t-il des check points formels, illégaux ? Quels documents faut-il pour se déplacer à l'intérieur du pays ?

Santé

Quels sont les risques sanitaires actuels dans le pays et dans la région ? Où se trouvent les centres médicaux, hôpitaux les plus proches de mon lieu de travail ou de résidence ? Quelles sont les personnes à contacter en cas d'urgence au sein de mon projet ?

2. Comportement et relations sur place

Durant toute la durée du projet de mobilité, le participant représente la France, son organisation d'accueil et l'ADICE. Il est donc indispensable que ce dernier ait un comportement irréprochable afin de ne pas ternir son image, celle de son pays, de la structure d'accueil et de l'ADICE !

Comportement du participant

La plupart des incidents de sécurité résultent de comportements inappropriés du participant qui peuvent le mettre en danger lui et son entourage sur place (structure d'accueil, population locale, amis).

Un comportement approprié est un comportement respectueux des règles, de la culture et des pratiques locales. De plus, il est important de rappeler que la frontière entre la sphère privée et la sphère professionnelle est très « mince » lors de mobilités. Il est indispensable d'avoir un comportement adéquat durant ses horaires d'activités mais également en dehors (soirs et week-ends).



Pour faciliter son intégration, le participant peut se présenter aux différents interlocuteurs afin d'expliquer les raisons de sa présence.

Certaines coutumes, traditions locales peuvent potentiellement déstabiliser le participant et générer des incompréhensions voire des tensions avec ses collègues ou son entourage sur place. En cas de conflits, le participant doit garder

son calme, ne pas intervenir directement et de manière isolée. Il doit contacter son tuteur et en faire référence au chargé de projet de l'ADICE qui l'accompagne.

QUELQUES RECOMMANDATIONS DE BASE

- Se montrer respectueux, poli et cordial avec son entourage sur place (le vocabulaire de base, les modes de salutation acceptables).
- Se montrer curieux par rapport à la culture locale (poser des questions, apprendre du vocabulaire dans la langue locale...).
- S'habiller de manière appropriée (vêtements neutres, pas trop courts).
- Développer de bonnes relations avec la population locale (politesse, respect des traditions...).
- Respecter les procédures de sécurité de manière rigoureuse.
- Vérifier son équipement de sécurité recommandé et le porter sur soi.
- S'informer de manière approfondie sur le contexte, la situation sécuritaire locale, régionale et nationale.
- Respecter les lois du pays, de la région d'accueil.
- Éviter les comportements sexuels inappropriés (recours à des prostituées, sans protection, relations avec des bénéficiaires, comportement contraire aux usages locaux).
- Ne pas consommer de substances illégales (et alcool avec modération).
- Ne pas utiliser les ressources de l'organisation d'accueil et d'envoi à mauvais escient.
- Prendre toutes les précautions recommandées en matière de santé.
- Vérifier les autorisations et toujours demander avant de prendre des photographies.



N'OUBLIEZ PAS

Les participants féminins peuvent être confrontées à des difficultés sécuritaires différentes ou encore plus grandes et doivent donc redoubler de vigilance vis-à-vis des recommandations de sécurité ! Attention, l'image et les droits des femmes peuvent être différents de ceux en France.

En cas de non-respect de la discipline, des lois nationales ou régionales ou en cas de comportement inapproprié de la part du participant, l'ADICE, en accord avec la structure d'accueil, se réserve le droit de mettre un terme à la mobilité de manière immédiate.

De même, en cas de comportement inapproprié à l'égard du participant, de la part d'un membre de la structure d'accueil ou toute autre personne en lien direct avec le participant, l'ADICE, en accord avec le participant, se réserve le droit de mettre un terme à la mobilité de manière immédiate.

Avec la population locale



Il est **très important de bien connaître et nouer de bonnes relations avec la population** (voisins, leaders et personnages influents de son quartier...) et d'**échanger de manière régulière** (sur ses activités, son rôle...) afin de se faire connaître et en apprendre davantage sur le contexte local sans être intrusif.

Si vous y êtes autorisés et invités, il **peut être intéressant d'assister aux événements de la vie locale** afin de vous intégrer pleinement. Il peut être important de demander conseil en amont au personnel local de la structure d'accueil sur la façon de communiquer, les traditions locales, etc.

Avec les autorités locales (préfecture, police, représentant de village...)

Il est **important de prendre contact dès le début de la mobilité** (de préférence avant même l'arrivée des participants) **avec les autorités** (gouvernement, autorités de la région : préfecture, mairie...) afin d'**expliquer le rôle du participant** (tâches, durée de la mobilité, lieux d'intervention...).

Cela peut également permettre d'obtenir des conseils et informations quant aux risques sécuritaires dans le lieu d'intervention. La présence d'un personnel de la structure d'accueil lors de la rencontre avec les autorités locales est fortement recommandée.

A NOTER

Des autorisations sont parfois nécessaires pour intervenir dans certains lieux, ces visites auprès des autorités locales peuvent donc être indispensables avant ou au tout début de la mobilité.

Avec les partenaires locaux

La structure d'accueil travaille généralement avec différents partenaires locaux sur le terrain. Dans certaines zones isolées, la structure d'accueil fait le lien entre le participant et ses partenaires. Elle les informe des raisons de sa venue, des activités qu'il va mener et de la durée de la mobilité.

Ces partenaires locaux peuvent d'ailleurs également être utiles pour assurer la sécurité du participant (connaissance de la situation...).



3. La sécurité au quotidien

Chacun est responsable de sa propre sécurité au quotidien ! Bien se préparer et être discipliné est le meilleur moyen de prévenir les situations de danger.

S'enregistrer auprès de l'ambassade de France dans le pays d'accueil

Dès son arrivée, il est impératif que **le participant s'inscrive au registre des Français établis hors de France et qu'il communique ses coordonnées (adresse, numéro de téléphone local, email...) à l'ambassade ou consulat de France implanté dans le pays d'accueil**. Cette inscription est indispensable afin d'informer l'ambassade de la présence d'un de ses ressortissants dans le pays pour pouvoir le contacter en cas de besoin.

L'ambassade française fournit des services de protection consulaire à plusieurs niveaux : elle publie régulièrement des avis de sécurité qu'elle envoie à ses ressortissants et peut servir de point de rassemblement en cas d'instabilité sécuritaire passagère. Elle peut aussi ordonner l'évacuation de l'ensemble des ressortissants dans les cas les plus graves. La représentation française dans votre pays d'accueil est une source incontournable d'informations sur la sécurité et toute personne en mobilité est tenue de suivre ses directives en cas de crise grave (catastrophe naturelle, montée subite de violence...).



N'OUBLIEZ PAS

Enregistrement sur le site Ariane :

<https://pastel.diplomatie.gouv.fr/fildariane/>



Ariane
 POUR VOTRE SÉCURITÉ, NOTRE COMPÉTITÉ

Le personnel de la structure d'accueil accompagnera le participant pour ces démarches dès les premiers jours de la mobilité.

Il est aussi possible de s'inscrire auprès du Ministère des Affaires Étrangères en France avant votre départ pour l'informer de votre prochaine mobilité par le biais du site **Ariane**. L'inscription sur le site

Ariane ne se substitue pas à l'inscription auprès de l'Ambassade sur place mais peut vous permettre de recevoir des recommandations de sécurité par SMS ou email si la situation dans le pays se dégrade (contexte de crise). Les institutions peuvent ainsi prévenir la personne de contact désignée en cas de besoin.

Les documents d'identité et les numéros utiles



Le départ en mobilité internationale (hors pays de la zone Schengen) exige d'avoir un passeport dont la durée de validité s'étend au moins au-delà de 6 mois **après la date de retour** dans le pays d'origine. En ce qui concerne les mobilités au sein de l'espace Schengen, une carte d'identité et/ou un passeport valide sont exigés.

Une fois sur place, il est recommandé de se déplacer avec les photocopies de ses papiers d'identité et d'assurance et de conserver les originaux en lieu sûr et fermé. Il est également conseillé que le participant scanne tous ses documents importants avant le départ et qu'il les conserve dans sa boîte email pour y avoir accès partout.

Pour rappel, il est important de transmettre son numéro de **téléphone portable** et **l'adresse de courrier électronique** au tuteur de l'ADICE, le tuteur de la structure d'accueil, l'ambassade de France dans le pays, parents/proches à son arrivée.

Enfin, il est indispensable d'avoir en permanence avec soi (dans son téléphone portable et en version papier) **la liste des contacts importants dans le cadre de son projet de mobilité** (le chargé de projet de l'ADICE, le tuteur ou responsable de la sécurité de la structure d'accueil, l'ambassade de France dans le pays, les numéros d'urgence de la police, des pompiers, des hôpitaux, etc.).

Connaître les numéros d'urgence

Le 112 peut être utilisé comme numéro d'appel gratuit pour les services d'urgence dans certains pays hors Union Européenne depuis un mobile uniquement. Dans ce cas, vous serez vraisemblablement redirigé vers le numéro d'urgence national.



Ces pays sont :

- **En Afrique** : l'Afrique du Sud, la Zambie, le Rwanda, le Kenya, l'Ouganda, le Zimbabwe.
- **En Asie** : l'Inde, la Jordanie, le Kazakhstan, la Corée du Nord, la Corée du Sud, le Koweït, le Liban, la Malaisie, le Népal, le Pakistan, l'Arabie saoudite, Singapour, la Syrie, le Tadjikistan, la Thaïlande, les Émirats arabes unis.
En Chine l'appel vers le 112 depuis un mobile connecte à un message bilingue anglais/chinois donnant les numéros à appeler.
- **En Océanie** : l'Australie, la Nouvelle-Zélande, le Vanuatu.
- **En Amérique** : le Canada, le Costa Rica, le Panama, la République dominicaine, le Brésil, la Colombie, l'Équateur.

N'OUBLIEZ PAS

Le 112 est le numéro d'appel d'urgence partout dans l'Union Européenne ainsi que pour la Suisse, la Norvège, l'Islande et le Lichtenstein.



Cette liste est en permanente évolution.

N'OUBLIEZ PAS



A votre arrivée, demandez les numéros d'urgence spécifiques à votre pays d'accueil et vérifiez si le 112 peut être utilisé.

A votre arrivée, faites une liste des numéros de téléphone et email des personnes à contacter en cas d'urgence sur place et à l'ADICE et gardez-la en permanence sur vous.



Matériel de communication téléphone portable

Le matériel de communication (téléphone portable, ordinateur) est indispensable pour assurer un minimum de sécurité au participant.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

- Utilisez votre téléphone portable avec discrétion, surtout s'il s'agit d'un modèle de type Smartphone. Évitez de téléphoner en marchant, votre attention est trop réduite.
- Assurez-vous que votre téléphone soit toujours chargé en cas de déplacement.
- Conservez le numéro d'identification IMEI de votre téléphone afin de le communiquer à votre opérateur en cas de vol. Il pourra le désactiver à distance et l'appareil deviendra inutilisable par le voleur.
- Ne divulguez à personne les informations concernant vos comptes personnels (email, codes...).



Argent, carte bancaire et les objets de valeurs

Il est recommandé que le participant ait une petite somme d'argent en liquide (pas plus de 20 ou 30 €) qui peut être utile en cas d'imprévus. De plus, il est important que le participant identifie les lieux où retirer de l'argent en toute sécurité. Attention, le participant doit éviter de faire des retraits à des jours, heures et lieux réguliers. Si besoin, il peut solliciter l'accompagnement d'un personnel de la structure d'accueil de confiance.



L'utilisation de la carte bancaire peut être pratique sur internet mais le participant doit prendre garde aux fausses informations circulant sur le web et aux courriels informant d'un blocage ou d'un problème concernant sa carte bancaire.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

- Ne transportez jamais des sommes d'argent importantes (seulement un peu de liquide) et ne portez pas de bijoux et autres objets de valeur de manière ostentatoire.
- Renseignez-vous au préalable sur le taux de change moyen dans le pays et privilégiez sur place le change auprès de structures officielles ou conseillées.
- Ne donnez jamais d'information sur une carte bancaire par téléphone. Privilégiez le paiement par carte bancaire prépayée pour vos achats sur Internet.
- Contrôlez et vérifiez régulièrement votre argent.



Cambrilage et les objets de valeurs

Les cambriolages sont fréquents dans certains pays. Les cambrioleurs n'ont besoin que de quelques minutes pour entrer et trouver ce qui les intéresse (argent, bijoux, or, clés de voiture...). Le participant doit prendre soin de toujours fermer sa porte à clé lorsqu'il quitte son domicile, y compris lorsqu'il s'absente pour une courte durée.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

- Assurez-vous de la solidité et du bon fonctionnement des verrous des portes et fenêtres de votre logement.
- Si vous occupez ou partagez une chambre dans un hébergement collectif, assurez-vous que votre chambre peut être fermée à clé ou que vos effets personnels sont en lieu sûr.
- Quand vous n'êtes pas chez vous, conservez vos biens précieux (PC portable, bijoux, argent) dans une pièce ou un coffre fermé à clé.
- Les piles de linge, armoires et dessous de matelas sont systématiquement fouillés.
- Rangez les petits objets de valeur ou de haute technologie hors de vue.
- Ne gardez pas de sommes trop importantes d'argent liquide à votre domicile.





Il ne faut jamais indiquer le nom et l'adresse de son domicile sur son trousseau de clés. En cas de cambriolage, le participant doit déposer une plainte auprès de la police, même si le préjudice est faible.

Agression

En cas d'agression physique ou de provocation verbale, le participant ne doit pas répondre. Son intégrité physique vaut davantage que ses effets. Il est essentiel de mettre de la distance entre l'agresseur potentiel et soi-même. Le participant ne doit évidemment entreprendre aucun acte qui pourrait mettre sa vie en danger. Il est vivement recommandé au participant de porter plainte auprès de la police locale pour qu'une enquête soit lancée.

Le participant doit également **prévenir immédiatement son tuteur et l'ADICE** en donnant le plus de détails possible **afin d'entreprendre les démarches nécessaires** (médicales, judiciaires, évacuation...) au regard de la situation. Des témoins seront précieux à l'enquête.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

- En marchant, portez votre sac de préférence en bandoulière, fermeture contre soi, plutôt que sur l'épaule, afin de dissuader « l'arrachage ».
- Évitez de vous déplacer la nuit sans être accompagné.
- Ne vous isolez jamais, privilégiez les lieux fréquentés (tout en évitant les lieux de foule où les vols sont plus fréquents).
- Méfiez-vous des contacts physiques lors des mouvements de foule.
- Restez vigilant vis-à-vis des inconnus qui vous abordent.



Logement

Le logement est votre lieu de vie. Il est primordial que, pour votre santé et votre bien-être, celui-ci soit aux normes de sécurité du pays d'accueil.

Dès votre arrivée, vous devrez réaliser un état des lieux de votre logement dans le but de relever les éventuels dysfonctionnements : absence de détecteur de fumée (sa présence n'est pas une obligation dans tous les pays), câbles électriques visibles et près d'un coin d'eau, pas d'accès à l'eau, etc. En cas de problème de salubrité du logement (moisissure, pas ou peu d'isolation, etc.), de danger pour son intégrité physique (e.g. prise électrique juste à côté d'un point d'eau...), il

est important de rapporter vos constats auprès de votre structure d'accueil et de l'ADICE. L'ADICE se réserve le droit de prendre toute mesure favorable à votre sécurité et votre bien-être.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

- Assurez-vous que les conditions du logement correspondent à ce qui a été établi avant le départ avec la structure d'envoi et la structure d'accueil (cf partnership agreement)
- Assurez-vous que les normes soient respectées en termes d'électricité, isolation, eau, etc. A mettre en contexte selon le pays où vous êtes.
- Informez la structure d'accueil et l'ADICE si vous constatez un dysfonctionnement.



Déplacements sur place et véhicules

En règle générale, le tuteur de la structure locale accueille le participant à son arrivée à l'aéroport ou à la gare. Si jamais il doit rejoindre par ses propres moyens (véhicules personnels, transports en commun) le siège de la structure d'accueil ou l'hébergement, il doit s'assurer d'avoir reçu toutes les informations logistiques nécessaires (coordonnées GPS, adresse, numéro de téléphone, code d'entrée...).

En ce qui concerne les déplacements quotidiens du domicile au lieu de travail, les pratiques sont différentes d'un pays et d'une structure d'accueil à l'autre.

Dans les premiers jours de sa mobilité, le participant pourra aborder ces questions avec son tuteur qui lui expliquera quels sont les moyens de transports à emprunter.

Les déplacements effectués dans le cadre du travail se font le plus souvent accompagné d'un collègue.

Si le participant est amené à conduire un véhicule lui-même, il doit vérifier qu'il est en bon état et assuré. Il est indispensable d'avoir le permis qui correspond. Certains pays exigent un permis de conduire international (à demander au préalable en préfecture). Le participant doit suivre scrupuleusement le code de la route et les règles de sécurité routière (port de la ceinture, limitation de vitesse, taux d'alcoolémie...).



Le participant ne peut conduire un véhicule de l'organisation d'accueil qu'après avoir eu l'autorisation par le personnel de l'organisation locale.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

- Respectez les règles de sécurité routière en vigueur dans le pays d'accueil (limitations de vitesse, port de la ceinture...).
- Si vous montez sur un deux-roues, le port du casque est OBLIGATOIRE !
- Pensez à verrouiller votre véhicule (également quand vous êtes à l'intérieur, si cela est possible).
- Ne conduisez jamais de véhicule sous l'emprise d'alcool ou de stupéfiants.
- Ne montez pas dans un véhicule conduit par une personne sous l'emprise d'alcool ou de stupéfiants.
- Évitez les habitudes (mêmes déplacements aux mêmes horaires) notamment dans les régions réputées pour les enlèvements de personnes (en particulier dans les zones isolées).
- Si un couvre-feu est en vigueur dans votre pays d'accueil, vous êtes dans l'obligation de le respecter !
- Vérifiez que votre véhicule ou le véhicule que vous conduisez est bien assuré.



N'OUBLIEZ PAS

Les accidents de la route représentent une des premières causes de mortalité dans le cadre de projets de mobilité, il est donc indispensable de rester très vigilant (qualité du véhicule, des routes empruntées, des règles de sécurité routière, interdiction de conduire après avoir consommé de l'alcool...).

Alcool et substances illégales

Chaque pays dispose d'une législation différente réglementant la production, la vente et la consommation d'alcool. Dans certains pays, la possession, le commerce ou la consommation de boissons alcoolisées sont purement et simplement interdits. Dans d'autres pays, la consommation est soumise à des limites d'âge ou à certains lieux. Des sanctions spécifiques découlent de ces législations qui peuvent aller de l'amende à la peine de prison.

Dans le cas où la consommation d'alcool est autorisée, le participant doit le faire de façon modérée et responsable. Il doit garder à l'esprit que l'état d'ébriété augmente considérablement sa vulnérabilité et certains risques, tels que les agressions, les vols, les bagarres...

Dans tous les cas, le participant est soumis à la loi en vigueur dans son pays d'accueil.



PRÉCAUTIONS À PRENDRE

- Ne consommez pas de substance illégale ce qui inclut l'alcool dans les pays où c'est interdit.
- Ayez connaissance et respectez les lois du pays d'accueil à ce sujet.
- Si vous souhaitez acheter de l'alcool, faites-le dans les endroits que vous connaissez. Faites très attention aux alcools qui peuvent être relatés.



Rapports sexuels et avortement

La précaution la plus efficace est évidemment d'avoir un comportement sexuel approprié et responsable (pas de relations sexuelles avec des personnes inconnues, uniquement des rapports protégés).

L'avortement fait généralement l'objet d'une législation spécifique dans les pays d'accueil. Il a été légalisé dans la plupart des pays européens sauf en Andorre, à Malte, à San Marino, en Irlande, à Monaco, au Liechtenstein et en Pologne où les lois sont encore

très restrictives. De la même manière, dans la plupart des pays du continent africain, sud-américain latine et asiatique des lois très restrictives restent en vigueur.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

- Utilisez des préservatifs pour tout rapport sexuel.
- Renseignez-vous sur la disponibilité, la qualité et les prix des préservatifs sur place.



Outre la loi, les pratiques peuvent être différentes, soit dans le sens d'une plus grande tolérance, soit, à l'inverse, dans celui d'une difficulté plus accrue (Par exemple, en Finlande et en Italie). Renseignez-vous bien sur votre pays de départ.



N'OUBLIEZ PAS

L'avortement peut être interdit par la loi dans certains pays. Dans tous les cas, il n'est pas pris en charge par l'assurance.

Tout abus (y compris sexuel) d'enfants et/ou d'adultes vulnérables est formellement interdit ! L'ADICE applique la tolérance zéro à ce sujet. Ainsi, tout abus entrainera l'arrêt immédiat du projet de mobilité.

Sécurité de l'information, médias sociaux

Certaines informations et ressources de l'ADICE et de la structure d'accueil sont confidentielles et ne peuvent pas être diffusées par le participant, sauf en cas de nécessité absolue après accord du tuteur ou de la personne responsable de la structure.

Toute diffusion réalisée durant la période de mobilité (dans le cadre des activités ou en dehors) doit être réalisée avec la plus grande prudence, notamment dans les différents médias (radio, télévision, internet, réseaux sociaux...) car cela peut avoir des répercussions directes sur la sécurité du participant et de son entourage.

Il est important de garder à l'esprit que **les blogs et autres réseaux sociaux**

n'offrent aucune confidentialité : tout ce qui est posté est rendu public, cela s'archive sur internet et peut porter préjudice dans le futur en ternissant l'identité numérique du participant.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

- Vérifiez que les publications, photos ou vidéos que vous publiez sur internet ou dans les médias n'entrent pas en contradiction avec les valeurs de votre projet, votre structure d'accueil et/ou de l'ADICE.



Corruption

La corruption est parfois très courante dans certains pays (au niveau local, national et international). Il est indispensable que tout personnel, y compris les participants restent en dehors de ce type de déviance ! Dans le cas où le participant est confronté à ce type de demandes qui semblent inappropriées (service contre argent, faveur...), il est primordial qu'il en parle à son tuteur au sein de la structure d'accueil ou de l'ADICE pour savoir quel comportement adopter.

Armes et points de contrôle



Dans le cadre de sa mobilité, le participant peut être confronté à des points de contrôle (barrages routiers légaux ou non, contrôles pour accès à certains lieux...) qui sont très répandus dans de nombreux pays. Beaucoup sont légitimes mais

d'autres ne le sont pas.

Il ne faut en aucun cas se soustraire à un contrôle, c'est le meilleur moyen d'attirer l'attention ! De plus, il est important de ne pas rentrer en confrontation avec les personnes, de garder son calme, rester poli et donner ce qui est demandé sans discuter : l'intégrité physique du participant est plus importante que son portefeuille.

Le port d'arme est strictement interdit. Le non-respect de cette interdiction entraînera l'arrêt immédiat du projet de mobilité.



III. Les risques sanitaires lors de la mobilité

Le but de ce chapitre est d'informer chaque participant sur les différentes mesures de prévention à prendre pour limiter au mieux les risques sanitaires. Il informe sur les maladies les plus répandues et sur les bons gestes à adopter. La dernière partie de ce chapitre est consacrée à la gestion du stress lors de la mobilité.



1. Santé et hygiène

Dans certains pays d'accueil, les maladies et infections sont nombreuses et très différentes de celles qui existent en France. Il est primordial pour réaliser sa mobilité dans des conditions adéquates, que **le participant prenne soin de sa santé et ait une hygiène de vie appropriée.**

Il est donc indispensable que le participant soit vigilant et qu'il s'informe sur la situation sanitaire particulière de son pays de destination (qualité de l'eau, maladies rares ou tropicales existantes, système de santé...) **et qu'il suive de manière rigoureuse toutes les recommandations.**

État de santé général

Si le participant ne se sent pas bien, il doit consulter un médecin rapidement. Si son état de santé se dégrade (fièvre, douleurs importantes...), il doit en informer son tuteur et se rendre immédiatement aux urgences de l'hôpital le plus proche accompagné par une personne de la structure d'accueil.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

- Conservez toujours avec vous tous les contacts utiles (médecins, assurance, hôpital...).
- Ayez connaissance de votre groupe sanguin. Conservez en lieu sûr votre carnet de vaccination et votre numéro d'adhésion auprès de l'assurance.



N'OUBLIEZ PAS



AVANT LE DÉPART

- Faites une visite médicale et procurez-vous un certificat médical.
- Renseignez-vous sur les vaccinations obligatoires en fonction de votre pays de mobilité et assurez-vous d'être à jour avant de voyager.
- Identifiez les numéros d'urgence et numéro d'adhésion du contrat d'assurance.

Repos et détente

L'accumulation de fatigue provoque une baisse de la vigilance et de l'attention et peut altérer la capacité de réaction en cas de danger, surtout en cas de mobilité dans un pays aux conditions de sécurité tendues, voire instables.

Il est important que le participant puisse récupérer correctement afin d'éviter de créer du stress et des inattentions pouvant générer de l'insécurité pour lui et son entourage sur place.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

- Accordez-vous des temps de repos (notamment en cas de situation stressante).
- Dormez suffisamment chaque nuit.



L'eau et la nourriture

Le changement d'alimentation et le manque d'hygiène peuvent engendrer des problèmes digestifs. La diarrhée et les vomissements sont les plus courants et sont souvent dus à une contamination liée à la nourriture ou à l'eau.

Par ailleurs, la transmission de maladies et de bactéries par les mains et les objets est fréquente, veillez donc à avoir une bonne hygiène des mains.



PRÉCAUTIONS À PRENDRE

- Mangez sainement et buvez beaucoup.
- Buvez de préférence de l'eau minérale en bouteille et vérifiez que la bouteille n'ait jamais été ouverte avant de la consommer. Si vous ne parvenez pas à vous procurer de l'eau en bouteille, faites bouillir l'eau du robinet ou utilisez des pastilles de purification avant de la consommer.
- Pensez à vous laver les mains régulièrement (et notamment avant chaque repas).
- Débarrassez-vous correctement des déchets.
- Maintenez la cuisine, la salle de bain et les toilettes propres.
- Assurez-vous de la provenance de la nourriture achetée et lavez bien les fruits et légumes avec de l'eau bouillie.
- Ne mangez que des légumes et des fruits que vous épluchez vous-même. Si vous mangez à l'extérieur assurez-vous que vos aliments soient bien cuits (en particulier la viande et le poisson).



Maladies et Infections Sexuellement Transmissibles (VIH/SIDA/IST/MST)

Ces maladies sont encore présentes dans de nombreux pays. Il est indispensable de suivre les précautions de santé afin d'éviter tout risque de contracter ce type de maladies.

La précaution la plus efficace est évidemment d'avoir un comportement sexuel approprié et responsable (pas de relations sexuelles avec des personnes inconnues, uniquement des rapports protégés).

Infections dues aux insectes et animaux

Certains pays de mobilité sont confrontés à une forte prévalence de la malaria (paludisme), de la fièvre jaune ou d'autres maladies tropicales qui se transmettent par le biais d'insectes notamment les moustiques. Ces infections peuvent avoir de très lourdes conséquences (parfois mortelles). Il est indispensable que le participant s'informe de la présence de telles maladies ou infections dans son pays d'accueil.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

- Demandez conseils et posez des questions à votre médecin sur les précautions à prendre en cas de maladies ou infections spécifiques à votre pays d'accueil (quels médicaments/prophylaxie emporter à titre préventif ? Quels sont les symptômes auxquels il faut être attentif ?).
- Renseignez-vous sur les maladies transmissibles par insectes ou autres animaux qui existent dans votre pays d'accueil (maladies tropicales...).
- Renseignez-vous sur la disponibilité des répulsifs dans le pays d'accueil (spray, moustiquaire...) et procurez-vous-en si besoin avant le départ.
- Appliquez le répulsif sur les parties exposées de la peau.
- Portez des manches longues, des pantalons et des chaussettes en fin d'après-midi et en soirée pour empêcher les piquûres.
- Évitez d'être en contact avec des animaux potentiellement infectés (chiens, chats, rats, singes...).
- Utilisez une moustiquaire en bon état pour dormir.
- Brûlez des tablettes anti-moustiques pour tuer les moustiques à l'intérieur des locaux.
- Équipez les portes et les fenêtres de moustiquaires.
- Choisissez des bâtiments à l'écart des endroits propices à la prolifération des moustiques (eaux stagnantes, vergers...).





QUELQUES SITES DE RÉFÉRENCE POUR VOUS INFORMER SUR LES RISQUES SANITAIRES DANS VOTRE PAYS D'ACCUEIL

- Le Ministère des Affaires Étrangères et du Développement International (rubrique « Conseils par pays »)
<https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination/>
- L'institut Pasteur
<http://www.pasteur.fr/fr/sante/vaccinations-internationales/recommandations-generales>
- L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS)
<http://www.who.int/malaria/travellers/fr/>

Premiers secours

La structure d'accueil doit disposer de kits de premiers secours. Cependant, il est prudent de constituer son propre kit d'urgence et de le garder à son domicile. Il est également important de prendre connaissance du personnel qualifié pour les premiers secours dans son entourage.



PRÉCAUTIONS À PRENDRE

- Vérifiez l'emplacement, la qualité et la capacité des **infrastructures médicales** locales (voir avec l'organisation d'accueil le moyen le plus facile pour vous y rendre en cas d'urgence).
- Conservez avec vous les numéros et contacts d'urgence (hôpital, pompiers, police, médecin, tuteur dans l'organisation d'accueil et à l'ADICE).
- Protégez-vous contre le soleil ((chapeau ou casquette, de longues manches, une jupe ou des pantalons longs, crème de protection solaire).



Exemple d'un kit de premiers secours :

Usage	Matériel utile	Produits actifs
Arrêter un saignement		
	<ul style="list-style-type: none"> • Paire de gants à usage unique • Tampon compressif 	<ul style="list-style-type: none"> • Solution hydro-alcoolique
Protéger du froid ou de la chaleur		
	<ul style="list-style-type: none"> • Couverture de survie 	
Lutter contre l'hypoglycémie		
	<ul style="list-style-type: none"> • Deux sucres emballés 	
Nettoyer une plaie simple		
	<ul style="list-style-type: none"> • Gants à usage unique • Compresse stérile 	<ul style="list-style-type: none"> • Antiseptique en compresse imprégnée ou dosette • Solution hydro-alcoolique
Protéger une plaie simple		
	<ul style="list-style-type: none"> • Pansements adhésifs stériles (plusieurs tailles) 	
Soulager un traumatisme		
	<ul style="list-style-type: none"> • 2 triangles de tissu • Compresse de froid instantané 	
Réduire les diarrhées		
		<ul style="list-style-type: none"> • Médicaments antidiarrhéiques (Smecta, Immodium...)
Lutter contre la douleur		
		<ul style="list-style-type: none"> • Médicaments habituels contre la douleur (doliprane, aspirine, Efferalgan...)



Source : www.secourisme.net





2. Gestion du stress

Durant la période de mobilité, il est possible de ressentir du stress. Il peut s'agir d'un « **bon stress** », vecteur de dynamisme, d'énergie qui permet de relever des défis et de prendre des initiatives ou d'un « **mauvais stress** » causé par des peurs ou inquiétudes et qui le plus souvent engendre de l'inaction et un mal-être. Passer successivement par ces états est tout à fait normal.

Dans le cadre d'un projet de mobilité, il est probable que le participant soit souvent sollicité, qu'il ait plusieurs tâches à mener en même temps et qu'il rencontre certaines frustrations (absence de résultat, manque d'intérêt des partenaires ou des populations locales, difficultés logistiques, refus, etc.). Il est donc important qu'il sache gérer son activité et ses ressources.

Reconnaître les signes d'une montée de stress permet de faire les ajustements nécessaires pour y remédier (repos, activités relaxantes, méditation, sport...). Ceci est primordial pour le participant lui-même, mais également pour son entourage sur place afin d'assurer un soutien au plus tôt. Les symptômes peuvent être différents selon la personnalité et la culture de chaque personne.

Le stress peut avoir de lourdes conséquences s'il n'est pas pris en compte. A court terme, un stress qui dure peut provoquer l'épuisement professionnel ou « burn out » ou même l'aggravation de problèmes de santé déjà existants (hypertension, eczéma, maladies psychiques...)

Le choc culturel et traumatique

L'expression « **choc culturel** » renvoie à la désorientation ressentie par une personne lorsque celle-ci est confrontée à un mode de vie qui ne lui est pas familier. Le choc culturel est un passage obligé lors de toute mobilité internationale qui implique par essence un nouvel environnement et une perte de ses repères habituels (éloignement des proches, nouveau logement, nouveau rythme de travail, apprentissage d'une langue étrangère...).

On parle alors de « **stress d'adaptation** » qui peut apparaître entre quelques jours et plusieurs mois après le début de votre mobilité. Ce choc est normal. L'adaptation n'est pas toujours facile, il s'agit

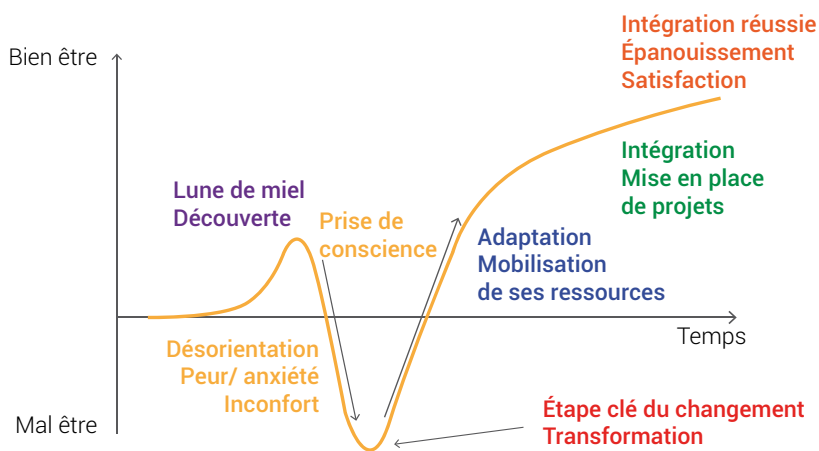


d'un processus d'épanouissement personnel dans votre nouvel environnement. L'adaptation est donc différente pour chacun et prend plus ou moins de temps selon les personnes. Le meilleur moyen de minimiser l'impact du stress d'adaptation et de se préparer est de s'informer sur sa destination de mobilité : si vous savez à quoi vous attendre, vous serez moins anxieux.

Le choc culturel cumulatif peut **apparaître suite à de nombreux changements /petites difficultés** (nourriture différente, rythme et conditions de travail différents, peu de repos, intégration difficile...) et engendrer une tension supplémentaire vectrice de stress et de frustration que le participant doit gérer.

Ainsi, les chercheurs McCormick et Chapman montrent dans ce graphique les différentes émotions qui sont le plus souvent ressenties par les personnes en situation de mobilité et leur évolution dans le temps.

La courbe du processus d'adaptation (par McCormick et Chapman)



Source : <http://www.coachingexpatries.com>

3 R

Les « 3 R » sont indispensables pour se sentir bien et ainsi gérer son stress convenablement :

Repas, Repos, Relations

RECOMMANDATIONS POUR GÉRER CE STRESS



- Repérez les sources du stress et évitez de vous y confronter.
- Pensez à relativiser, prendre du recul !
- Parlez de vos difficultés et de vos satisfactions avec votre tuteur (dans la structure d'accueil et de l'ADICE).
- Analyser les difficultés le plus en amont possible, osez dire « non » quand vous avez trop de travail.
- Écoutez les recommandations, notamment quand les personnes semblent inquiètes à propos de vous.
- Échangez avec ses proches (famille, amis) de manière assez régulière (mail, Skype, téléphone...).
- Participez à des activités récréatives (sport, loisirs, culture...).
- Changez d'environnement de temps en temps (visites culturelles, touristiques les week-ends...).
- Accordez-vous quelques plaisirs (nourritures, loisirs, achats...).
- Prenez soin de vous (repos, hygiène).
- Participez à des activités qui favoriseront votre intégration (cérémonies, festivités, cours de langues...).
- Forcez-vous à vous créer de nombreuses relations et à repérer celles qui peuvent s'avérer plus proches (personnalité compatible, intérêts en commun, confiance possible).
- Dans le cas de mobilités long terme, prenez des vacances (autre région, pays, passage par la France) pour vous ressourcer.

Si vous faites l'expérience d'une situation de stress intense, n'hésitez pas à parler de ce qui s'est passé à votre tuteur dans la structure d'accueil, à votre chargé de projets de l'ADICE ainsi qu'à votre entourage sur place et restez bien entouré. Le numéro d'urgence mis à disposition par l'ADICE peut être utilisé à tout moment. Le chargé de projet au sein de l'ADICE pourra si nécessaire vous mettre en contact avec un(e) psychologue.

Voici quelques repères :

LES SYMPTÔMES DE STRESS EXCESSIF

- **Perte d'objectivité** (vision de vous-même, votre travail, votre entourage sur place et des situations qui vous entourent).
- **Moins d'efficacité professionnelle** (peu de concentration, peu de motivation...).
- **Comportements inhabituels** (colère, agressivité tensions, tristesse excessive, intolérance, demandes régulières de parler, plaintes excessives, isolement des autres...).
- **Trouble du sommeil, fatigue, manque d'appétit...**
- **Problèmes de santé** (maux de dos, troubles digestifs...).
- **Recours à des substances énergisantes, euphorisantes** (alcool, drogues, médicaments...).
- **Comportements à risques** (déplacements non contrôlés, tensions avec des personnes sur place, abus...).
- **Aucune satisfaction et plaisir dans son travail et en dehors.**

Le stress dépassé

On parle de « stress dépassé » quand le seuil de tolérance et d'adaptation au stress d'un individu est atteint. En effet, en cas d'exposition à un stress intense dans la durée, il arrive que l'individu ne dispose plus des ressources nécessaires pour s'adapter et y faire face.

Le dépassement de ses limites personnelles n'est généralement pas perceptible par l'individu lui-même qui en prend le plus souvent conscience par l'intermédiaire de proches qui s'inquiètent de son comportement ou de ses réactions.

Le stress dépassé peut prendre plusieurs formes : surcharge émotionnelle, traumatisme, burn out...

Il faut savoir que dans certains cas, la meilleure solution peut être de quitter de manière temporaire ou définitive la mobilité.

Ce type de stress peut apparaître dans des cas très particuliers tels que :

- Perte subite d'un proche,
- Témoin ou victime d'actes extrêmement violents,
- Victime de violences sexuelles,
- Victime d'accident de la route ou d'un cambriolage,
- Victime de menaces de mort,
- Victime d'un enlèvement...



PRÉCAUTIONS À PRENDRE

- Parlez de vos difficultés et de vos satisfactions avec votre tuteur (dans la structure d'accueil et de l'ADICE).
- Restez bien entouré (e).
- Se changer les idées en réalisant des plaisirs simples (sport, nourriture, repos, loisirs).



Les troubles de stress post-traumatiques

L'état de stress post-traumatique (ESPT) est un état caractérisé par le développement de symptômes spécifiques (irritabilité, émotions négatives, sursaut, difficultés de concentration...) causés par l'exposition à un événement traumatique (menaces de mort, de blessures graves, catastrophes naturelles, agressions sexuelles...). Ce choc peut altérer votre perception de vous-même et de votre sécurité (épuisement, dévalorisation, crainte du risque...).

Tout ce stress peut avoir des conséquences diverses s'il n'est pas traité :

A. A court terme : Burn Out (épuisement professionnel), troubles de l'humeur, dépressions passagères.

B. A long terme : aggravation de problèmes de santé déjà existants (hypertension, eczéma...), maladie psychique (dépression forte).



IV. Gestion de crise

Dans le domaine de la sécurité, une crise correspond à une dégradation brutale et grave d'un contexte provoquant de l'instabilité, l'augmentation et l'apparition de nouveaux risques et/ou menaces. L'éruption d'un conflit armé entre deux États, des attentats, des émeutes ou une catastrophe naturelle (éruption volcanique, tremblement de terre, inondations...) sont autant de crises différentes. Ce chapitre précise les procédures et précautions de sécurité à suivre en situation de crise dans le cadre d'une mobilité internationale avec l'ADICE.

1. Se préparer

En situation de crise, il faut généralement agir dans l'urgence et la précipitation : la capacité à prendre les décisions adéquates et à adopter les bons réflexes dépend du niveau de préparation du participant (connaissance des protocoles de sécurité existants, du pays) et de sa capacité d'analyse de la situation (évaluation des risques et menaces, bon sens).

Avant votre départ, il est obligatoire de suivre une formation de premiers secours. L'ADICE finance cette formation au participant. Dans le cas où vous seriez dans l'incapacité d'y participer aux dates prévues par l'ADICE, vous devrez vous inscrire à la formation de votre département. La Croix Rouge française propose des formations « Prévention et secours civiques niveau 1 » dans chaque département.

Trouver une formation aux premiers secours dispensée par la Croix Rouge :
<https://www.croix-rouge.fr/Je-me-forme/Particuliers/Prevention-et-secours-civiques-de-niveau-1-IRR>

QUELQUES RECOMMANDATIONS

- ➔ Prenez connaissance des règles et procédures à suivre en cas d'incidents de sécurité de l'ADICE, de votre structure d'accueil avant votre départ.
- ➔ Ayez sur vous en permanence les numéros de contact des personnes jouant un rôle clé dans votre mobilité à l'ADICE et dans votre pays d'accueil et des hôpitaux ou centre de santé à proximité, de l'ambassade de France, etc.
- ➔ Assurez-vous que votre téléphone ou tout autre moyen de communication fonctionne, surtout en cas de déplacement.
- ➔ Informez-vous des risques et menaces les plus fréquents dans votre pays d'accueil, région, ville pour savoir comment réagir si vous y êtes confronté.

2. Incidents de sécurité

Dans le cadre d'une mobilité, **le personnel de la structure d'accueil comme les participants accueillis doivent connaître les règles de sécurité et les procédures à suivre en cas d'incidents de sécurité** (vol, incendie, conflit...).



N'OUBLIEZ PAS

Il est indispensable de communiquer régulièrement pour assurer sa sécurité et celle de son entourage dans une situation de crise !

Il faut s'assurer de la fiabilité des moyens de communication et avoir toujours à proximité les contacts de votre structure d'accueil et de l'ADICE.

En cas de catastrophe naturelle



Dans certaines régions, les risques de catastrophes naturelles (tremblements de terre, inondations...) sont importants. **Il est indispensable de se renseigner avant et pendant sa mobilité sur le type de catastrophes naturelles possible dans le pays d'accueil** (tremblements de terre, inondations, tsunamis, cyclones...) car les procédures de sécurité et les mesures à suivre changent en fonction de la nature de la catastrophe naturelle.

Même s'il est très difficile de prévenir un tremblement de terre, si le participant se retrouve dans une zone à risque, il doit se renseigner sur le comportement à adopter/à éviter en cas de tremblement de terre.

Le participant doit **lire régulièrement les avis de sécurité de l'Ambassade de France dans son pays d'accueil**.

Il est également important de **prendre connaissance des points de rassemblement et des lieux sûrs où se réfugier** en cas de catastrophe naturelle.

Dans les zones cycloniques, le participant doit vérifier les conditions du lieu d'hébergement et de travail pour s'assurer de la bonne tenue des infrastructures (adaptées face à ce type de catastrophe naturelle).

En zone inondable, le participant doit **vérifier que le logement n'est pas trop proche de cours d'eau et qu'il se situe bien en hauteur**.

Dans le cas où le projet de mobilité se situe dans une zone où le risque de catastrophe naturelle est élevé, il est important de toujours **conserver des réserves** (médicaments, nourriture) pour plusieurs jours dans votre hébergement et lieu de travail.

Rapport d'incident

Qu'il s'agisse d'un incident subi ou un incident constaté (agression, incident matériel, accident corporel...):

- **il est indispensable que le participant et/ou le tuteur de l'organisation d'accueil envoie(nt) un rapport d'incident² à l'ADICE.**

² Voir Rapport d'incident p66

Le rapport peut être rédigé par le participant ou sa structure d'accueil. Il doit comporter les informations suivantes : lieu, personnes impliquées, date, heure, type d'incident, conséquences passées et à venir, situation actuelle. Ce rapport permettra à l'ADICE de prendre les dispositions nécessaires et d'apporter un soutien efficace. Un débriefing entre l'ADICE, l'organisation d'accueil et le participant peut être réalisé pour analyser l'incident et envisager les solutions au plus vite.

Incidents graves et mortels

Dans le cas d'une enquête, la structure d'accueil devra collaborer avec les autorités locales (police) compétentes.

EN CAS D'INCIDENTS GRAVES ET MORTELS

- La structure d'accueil informe l'ADICE et les autorités locales.
- La structure d'accueil contacte au plus vite les structures médicales et/ou d'urgence afin qu'elles mettent le participant en sécurité.
- L'ADICE informe les proches, l'Ambassade de France du pays, l'assurance qui prendra en charge l'évacuation si besoin.
- La structure d'accueil fait le lien et collabore avec les autorités locales (police...) compétentes en cas d'enquête.

3. Suspension de la mobilité, hibernation

La dégradation des conditions de sécurité dans le pays d'accueil peut provoquer une suspension temporaire de la mobilité jusqu'à un retour à une situation normale. Cela peut entraîner un arrêt définitif dans le cas où la situation n'assurerait pas la poursuite du projet de mobilité dans des conditions sécuritaires suffisantes.

Hibernation

Dans certains cas (émeutes électorales, montée de la criminalité...), il pourra être demandé au participant de rentrer en « hibernation » le temps qu'une

situation sécuritaire dégradée se rétablisse. L'hibernation consiste à rester dans un lieu sécurisé (le plus souvent son domicile) jusqu'à nouvel ordre et d'attendre les instructions sur la reprise de la mobilité (en cas de retour à la normale, plutôt rare) ou l'évacuation.



Une hibernation se prépare et implique d'avoir en permanence à son domicile mais aussi sur son lieu de travail des réserves d'eau et de nourriture pour plusieurs jours ainsi que les objets usuels ou personnels d'absolue nécessité (paire de lunettes et autres médicaments indispensables pour vous, lampe de poche, argent liquide, etc.).

La décision de suspendre la mobilité ou d'entrer en hibernation peut être prise par le tuteur de la structure d'accueil et validée définitivement par le chargé de projet de l'ADICE. Cela entraîne la mise en œuvre immédiate par les 2 parties.

Dans une telle situation, le participant est tenu de suivre rigoureusement toutes les instructions données par le tuteur d'accueil ou par l'ADICE.

4. Évacuation

Une crise majeure peut provoquer l'arrêt définitif de la mobilité et l'évacuation immédiate de la zone à risque.

Si la crise est géographiquement localisée et contenue, l'évacuation se fait vers une autre région du pays d'accueil ; en revanche si la crise se propage à l'ensemble du pays (conflits armés, grande catastrophe naturelle...), l'évacuation se fait vers un pays tiers (voisin) ou vers la France.

Alerte



Si le participant et la structure d'accueil identifient des tensions ou une instabilité croissante, ils doivent immédiatement en informer l'ADICE et envisager ensemble les mesures à prendre (suspension, hibernation, évacuation) pour assurer la sécurité du participant.

Planification de l'évacuation

Quand cela est possible, il est recommandé de participer à des exercices de simulation grandeur nature. Il est important de rédiger un plan d'évacuation avec la structure d'accueil dans une langue compréhensible par l'ensemble du personnel. Ce plan mentionne la procédure, les personnes responsables, le lieu et éventuellement le matériel à emporter en cas d'évacuation.

Procédures d'évacuation

Dans le cas d'une évacuation, le participant, appuyé par l'organisation d'accueil doit suivre toutes les procédures (dans la mesure du possible) indiquées dans **le plan d'évacuation**. L'organisation d'accueil et le participant doivent **informer l'ADICE au plus tôt afin de valider cette évacuation** (si la situation sécuritaire l'impose, le participant doit être accompagné en lieu sûr sans attendre l'aval de l'ADICE). Dans tous les cas, le participant ne doit pas céder à la panique. Il doit suivre les instructions de la structure d'accueil qui connaît mieux les risques et les dangers. Il est indispensable que la procédure d'évacuation soit la plus simple et rapide possible.

Le participant ne doit en aucun cas décider ni entreprendre les procédures d'évacuation de manière individuelle. Il doit être accompagné par la structure d'accueil, l'ADICE ou l'Ambassade de France du pays d'accueil. De la même manière, dans le cas d'une évacuation, la décision du lieu, de l'horaire, du moyen de transport vers un lieu sûr ne vous appartient plus et vous êtes tenu de coopérer et de suivre les instructions que vous recevez.

Une fois dans un lieu sûr, l'ADICE prend le relais de la structure d'accueil pour organiser votre rapatriement (retour en France) si nécessaire.

Une évacuation constitue un choc et peut engendrer des sentiments divers : culpabilité vis-à-vis de ceux qui restent sur place, frustration, stress... qui nécessitent de faire preuve de sang-froid et de calme.

Dans le cadre de toutes ses actions l'ADICE privilégie avant tout la sécurité de ses participants et l'organisation d'accueil, comme le participant, ne pourront en aucun cas refuser de suivre les instructions exigées par l'ADICE (évacuation vers une autre région, rapatriement vers la France...).

KIT DE SURVIE

En cas de situation de crise, il peut être utile d'avoir à proximité un kit de survie qui servira pour l'évacuation ou l'hibernation.

Voici quelques éléments qui peuvent constituer ce kit :

- Réserves de nourriture pour 3 jours (bien conservables : riz, pâtes, conserves...)
- Eau potable pour 3 jours
- Petite somme d'argent
- Une lampe de poche (+ piles)/à dynamo
- Une trousse de secours (voir partie santé - kit premiers secours)
- Une carte routière
- Une radio (+piles)
- Bougies et allumettes



N'OUBLIEZ PAS

L'ADICE est uniquement responsable de l'évacuation des personnes en mobilité envoyées par elle ! Cette évacuation se fera avec l'appui de la structure d'accueil. Le personnel local (employés, bénévoles, autres participants locaux et internationaux, communauté locale...) ne sont pas pris en charge par l'ADICE.

L'évacuation peut aussi être enclenchée par l'Ambassade de France dans votre pays d'accueil, inscrivez-vous au Registre des Français établis hors de France de l'Ambassade pour recevoir les informations de sécurité régulièrement.

QUELQUES RECOMMANDATIONS SUPPLÉMENTAIRES

- Conservez un peu d'argent liquide sur vous lors de l'évacuation.
- Ne vous encombrez pas avec des effets lourds, ne prenez que le strict nécessaire.
- Pensez à prendre une pièce d'identité ou à défaut une photocopie.
- Échangez avec votre tuteur au sein de la structure d'accueil pour établir le meilleur itinéraire et le lieu où se rendre pour assurer sa sécurité.
- Prévenez dès que possible l'ADICE dans un cas de crise et l'Ambassade de France dans votre pays pour les informer du lieu où vous êtes et où vous vous rendez.
- Prenez connaissance des modalités pratiques de votre police d'assurance santé avant votre départ.

Évacuation médicale

Dans le domaine de la sécurité, on appelle évacuation médicale (ou sanitaire) l'extraction par voie aérienne, terrestre ou navale d'une personne ayant un problème de santé.



Cette définition couvre des cas de figure très divers allant de la maladie tropicale à l'accident grave de la route ; le dénominateur commun étant l'impossibilité de recevoir des soins appropriés sur place. Une évacuation médicale peut donc se faire à l'intérieur du pays d'accueil (d'une zone rurale à la capitale par exemple où se trouvent des hôpitaux ou un centre de santé) ou vers un autre pays (pays voisin, ou la France).

Attention : une évacuation sanitaire est une décision médicale qui fait suite à l'avis d'un médecin. Personne d'autre n'a prérogative à prendre une telle décision. Cette évacuation doit être réalisée avec l'appui de la compagnie d'assurance prise dans le cadre du projet de mobilité du participant.

Si le participant est confronté à ce type de situation, il est essentiel de tenir informées l'ADICE et la compagnie d'assurance. L'assurance couvre les frais médicaux liés aux soins et prend en charge la logistique en cas de rapatriement médical. Il est important de garder tous les justificatifs (factures des centres de soins visités, diagnostic et avis du médecin...) pour les soumettre à l'assurance.

Après l'évacuation, le chargé de projet de l'ADICE réalisera un entretien de débriefing avec le participant pour échanger à propos de la situation, envisager la suite (gestion du stress, accompagnement pour surmonter cette difficulté, suite du parcours...).



V. Un suivi au retour des participants

Dans le cadre de l'accompagnement de l'ADICE, plusieurs démarches seront à réaliser avec le chargé de projet suite au retour de la mobilité.

1. Préparer son retour en France

Rentrer en France veut dire quitter les proches que le participant a rencontré sur place, les lieux qu'il affectionne et quitter l'environnement que le participant aura mis plusieurs mois à construire. Son expérience ne sera pas toujours évidente à expliquer à sa famille et ses amis restés en France. Il est très courant au retour en France d'éprouver une certaine désorientation et d'avoir l'impression de devoir se réadapter à son propre pays.

Ce sentiment porte plusieurs noms : le « spleen du retour » ou « choc culturel inversé » mais qualifie toujours une forme de décalage ressenti entre soi et un environnement qui était pourtant familial.

Cet état peut provoquer une forme de nostalgie, pour éviter que celle-ci ne s'installe dans la durée, le participant doit prendre soin de maintenir des liens avec les proches rencontrés lors de la mobilité tout en reprenant contact avec ses amis antérieurs en France. Le participant doit se lancer dans de nouveaux projets.



2. L'entretien de bilan et capitalisation

L'entretien de bilan/capitalisation au retour de mobilité à effectuer avec le chargé de projet de l'ADICE fait partie du parcours de mobilité et de l'accompagnement du participant. C'est l'occasion pour lui d'aborder aussi les questions de sécurité et incidents qu'il a pu rencontrer sur place pour analyser ses réactions, son comportement. Le témoignage du participant permettra aussi à l'ADICE d'évaluer l'accompagnement de la structure d'accueil sur ces questions et la pertinence des outils développés.

Lors de l'entretien de bilan, le participant peut tout à fait évoquer son ressenti, ses émotions liés à son retour en France. Le chargé de projet de l'ADICE saura donner de bons conseils ou l'orienter vers un professionnel si la situation l'exige.

Compte-rendu d'incidents

Dans le cas d'incident imposant l'hibernation, la suspension ou l'évacuation, le chargé de projet reviendra avec le participant sur chaque rapport d'incident reçu afin d'analyser les risques et évaluer les agissements des différentes parties (ADICE, structure d'accueil, le participant).

VOICI QUELQUES CONSEILS POUR FACILITER VOTRE RETOUR

- Informez vos proches tout au long de votre projet de mobilité et prenez des nouvelles de vos proches de manière régulière (eux aussi évoluent et avancent dans leurs parcours pendant cette période).
- Préparez et prévoyez avant votre retour vos activités et démarches administratives à faire (santé, emploi, hébergement...).
- Prévoyez des moments à partager avec vos proches (week-ends...).
- Recherchez une activité (emploi, formation...) de manière active quelques semaines/mois avant votre retour (mise à jour de CV...).
- Garder des contacts (coordonnées/email...) avec les personnes que vous avez rencontrées sur place.

Il faut avoir conscience qu'il peut être frustrant, voire déroutant de laisser sur place (dans un contexte difficile) des personnes avec qui vous avez partagé votre mobilité. Cette réaction est normale. Il n'y a aucune raison de culpabiliser par rapport à cette situation ! Vous êtes en mobilité, sous un contrat à temps déterminé et il n'y a aucun mal à rentrer chez vous !!



3. Visite médicale post-mobilité

L'ADICE recommande fortement au participant de réaliser une visite médicale post-mobilité afin de réaliser des analyses complètes pour vérifier son état de santé général et s'assurer qu'il n'est porteur d'aucun virus ou infection liés à sa mobilité (VIH, Sida, MST, IST, palu...). Ainsi, au retour du participant, il lui sera demandé de réaliser les analyses suivantes :

- Radio pulmonaire
- Analyse d'urine
- Analyse de sang (recherche d'hématozoaires, hémogramme, Vitesse de sédimentation, anticorps HIV, sérodiagnostic des tréponématoses)
- Examen des selles

Les résultats médicaux sont confidentiels et restent à l'entière discrétion du participant et l'ADICE ne lui demandera pas de lui communiquer les résultats.





VI. La procédure de sécurité et de santé

La procédure de sécurité est un document écrit entre l'ADICE, la structure d'accueil et le participant qui comprend :

- Les informations et indications utiles à l'évaluation des risques de toute nature liées au participant
- Les mesures de prévention et de sécurité qui doivent être observées par le participant.

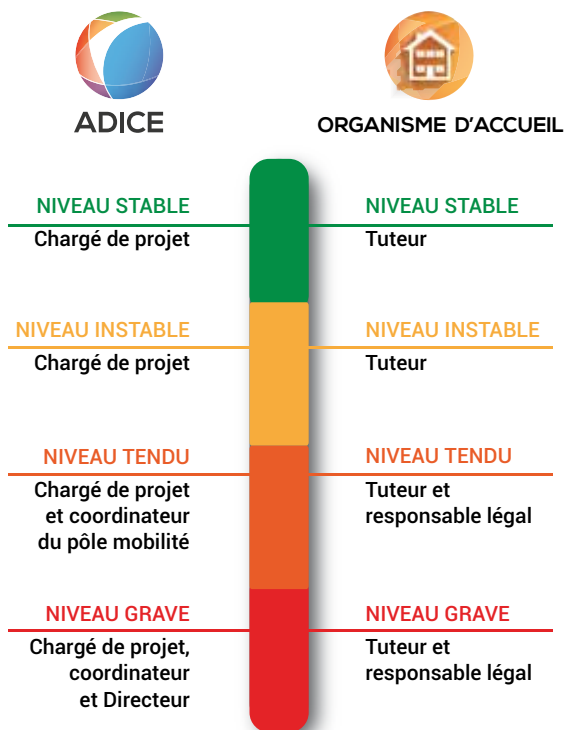
La procédure de sécurité est divisée selon les risques encourus lors d'une mobilité :

- Situation politique, économique, sociale et religieuse
- Santé
- Déplacements
- Situation environnementale

Les risques sont eux-mêmes divisés selon l'intensité de la menace pour le participant et sont répartis en différentes couleurs selon le danger : niveau stable, situation instable, situation tendue et grave.

Selon le niveau de sécurité, le chargé de projet encadre, supporte et conseille à distance le participant de manière relativement autonome quand le niveau de sécurité est stable. L'accompagnement se fait avec l'appui du coordinateur du pôle mobilité quand la situation est instable ou tendue. Dans le cas où le niveau de sécurité nécessite l'évacuation du participant, l'accompagnement se fera avec l'appui du directeur de l'ADICE.

L'organigramme de l'équipe de gestion de sécurité et de crise selon le niveau de sécurité :



Situation politique, économique, sociale et religieuse

Stable

*Environnement politique stable
Environnement économique stable
(prix normaux), pas de conflits
internes (notamment entre l'État
et l'armée), pas de mouvements
sociaux, niveau de criminalité faible
Environnement religieux stable
(pratiques religieuses acceptées,
pas de conflits entre les pratiquants
de différentes religions)*

- Avoir un téléphone portable personnel et envoyer son adresse email au chargé de projet de l'ADICE et au tuteur de l'organisation d'accueil
- S'informer sur les organisations présentes, les actualités locales et nationales (journaux, télévision, radio : croiser les informations), les procédures de sécurité et d'évacuation de la structure d'accueil
- Informer de sa présence (auprès des autorités locales, des autres organisations, délégation européenne, des communautés locales...)
- Avoir un comportement irréprochable du volontaire (respect, politesse avec son entourage sur place, intéressé...)

Instable

*Environnement politique instable
(élections, quelques
manifestations...)
Environnement économique instable
(prix augmentent légèrement),
rumeurs de potentiels conflits
internes (notamment entre l'État
et l'armée), peu de mouvements
sociaux, niveau de criminalité
assez faible,
Environnement religieux instable
(pratiques religieuses peu tolérées
dans certaines zones, potentiels
conflits entre les pratiquants de
différentes religions)*

- Communiquer son n° téléphone portable personnel et son adresse email au chargé de projet de l'ADICE et au tuteur de l'organisation d'accueil
- Répondre aux points de suivi au minimum une fois par semaine avec le tuteur dans l'organisation d'accueil (échanges précis sur la situation actuelle du pays...)
- Informer et rappeler régulièrement de sa présence en étant accompagné par le tuteur de la structure d'accueil (auprès des autorités locales, des autres organisations, de la délégation européenne, des communautés locales...)
- Avoir un comportement irréprochable du volontaire (respect, politesse avec son entourage sur place, intéressé...)
- Rester éloigné des manifestations et autres rassemblements

Tendu

Environnement politique tendu (élections corrompues, nombreuses manifestations...), Environnement économique compliqué (prix augmentent beaucoup), Conflits internes (notamment entre l'État et l'armée), attentat, nombreux mouvements sociaux, niveau de criminalité assez important, Environnement religieux compliqué (pratiques religieuses tolérées dans certaines zones, nombreux conflits entre les pratiquants de différentes religions). Agressions constatées ou subies (violences physiques, sexuelles...).
Conflits entre le volontaire et son entourage sur place.

- S'informer quotidiennement auprès d'organisations humanitaires, délégations européennes présentes et auprès de l'Ambassade de référence.
- Suivre les actualités locales et nationales (journaux, télévision, radio: croiser les informations), les procédures de sécurité et d'évacuation de la structure d'accueil et de l'Ambassade
- S'assurer d'être enregistré auprès de son Ambassade de référence
- Bien avoir en sécurité sur soi tous ses documents personnels (carte d'identité, passeport), les versions scannées dans sa boîte mail et les copies papiers en lieu sûr
- Avoir un comportement irréprochable (respect, politesse avec son entourage sur place, intéressé...)
- Suivre impérativement les recommandations de sécurité de son tuteur et/ou de l'ADICE (l'ADICE ayant toujours la décision finale)
- Rester en lieux sûrs, éloignés des manifestations et autres rassemblements
- Prévenir le chargé de projet de l'ADICE de l'évolution de la situation afin d'entreprendre les démarches nécessaires (médicales, judiciaires, évacuation...) au regard de la situation

Grave

Conflits nationaux, économie et politique ingérables (inflation totale, plus de gouvernement), Conflits internes (notamment entre l'État et l'armée : coup d'État), attentats réguliers, mouvements sociaux violents, niveau de criminalité très important, Environnement religieux ingérable (pratiques religieuses non tolérées, nombreux conflits entre les pratiquants de différentes religions). Agressions constatées (violences physiques, sexuelles...).
Conflits violents entre le volontaire et son entourage sur place.

- S'informer auprès d'organisations humanitaires et délégations européennes présentes et auprès de l'Ambassade de référence des procédures de sécurité et d'évacuation à suivre
- Avoir un comportement irréprochable (respect, politesse avec son entourage sur place, intéressé...)
- Garder son calme et agir de manière réfléchi (pas sur un coup de tête)
- Ne pas prendre de décision seul, suivre impérativement les consignes de sécurité de son tuteur, de l'ADICE et/ou de l'Ambassade
- Rester dans des lieux sûrs, éloignés des manifestations et autres rassemblements et ne procéder à l'évacuation que quand cela aura été décidé par le tuteur, l'ADICE et/ou par l'Ambassade
- Prévenir immédiatement l'ADICE afin d'entreprendre les démarches nécessaires (médicales, judiciaires, évacuation...) au regard de la situation

Déplacements

Stable	<p><i>Routes ouvertes, pas de points de contrôle, pas de couvre-feu, pas de rumeurs d'enlèvements, ni manifestations...</i></p>	<ul style="list-style-type: none">● S'informer sur l'état des véhicules et des routes empruntées, les règles de conduites nationales, les lieux à éviter...● Conserver sur soi tous les numéros et contacts utiles (tuteur, garage, médecins...)● Conserver sur soi, lors des déplacements, son permis de conduire international ainsi qu'un document d'identité (passeport) et laisser des copies en lieu sûr● Informer le tuteur des déplacements les soirs et week-ends (Rester vigilant quant aux lieux et routes fréquentés)● Respecter toutes les règles de sécurité routière (vitesse, ceinture, alcool...)● Éviter de conduire un véhicule sans être accompagné ou à défaut, assurer sa protection. (casque pour 2 roues, ceinture)● Éviter de se déplacer seul, éviter tous les lieux non-recommandés, inconnus...
Instable	<p><i>Certaines routes fermées, quelques points de contrôle (formels ou non), pas de couvre-feu, quelques rumeurs d'enlèvements, véhicules régulièrement accidentés, quelques manifestations/mouvements de foules dans la région...</i></p>	<ul style="list-style-type: none">● S'informer systématiquement sur l'état des véhicules et des routes empruntés, les règles de conduites nationales, les lieux à éviter...● Limiter les sorties les soirs et week-ends et seulement à proximité du lieu de résidence (rester vigilant quant aux lieux et routes fréquentés, systématiquement informer le tuteur si déplacements)● Veiller à ce que le conducteur respecte toutes les règles de sécurité routière (vitesse, ceinture, alcool...)● Ne pas conduire de véhicule sans être accompagné● Ne pas se déplacer seul en dehors des lieux connus (seulement à proximité du lieu de résidence et du lieu de travail et de jour).
Tendu	<p><i>Nombreuses routes fermées, beaucoup de points de contrôle (formels ou non), couvre-feu, cas d'enlèvements assez réguliers, accidents de véhicules très réguliers, nombreuses manifestations/mouvements de foules dans la région...</i></p>	<ul style="list-style-type: none">● S'informer quotidiennement auprès des autres organisations humanitaires, de l'Ambassade de référence et délégation européenne des risques au niveau de la région (points de contrôle, enlèvements...)● S'informer systématiquement sur l'état des véhicules et des routes empruntés, les règles de conduites nationales, les lieux à éviter...● Toujours conserver sur soi tous les numéros et contacts utiles (tuteur, garage, médecins...)● Toujours conserver sur soi, lors des déplacements indispensables, ses documents d'identité (passeport...) et laisser des copies en lieu sûr

Tendu

- Ne pas sortir les soirs et week-ends (couvre-feu; hibernation)
- Suivre impérativement les recommandations de sécurité de son tuteur et/ou de l'ADICE (l'ADICE ayant toujours la décision finale)
- Ne pas se déplacer sauf si cela est indispensable (toujours accompagné)
- Veiller à ce que le conducteur respecte toutes les règles de sécurité routière (vitesse, ceinture, alcool...) en cas de déplacement indispensable
- Ne pas conduire de véhicule sans être accompagné (formellement interdit)

Grave

Nombreuses routes fermées à proximité du projet, beaucoup de points de contrôle (formels ou non) débouchant sur des conflits, couvre-feu, cas d'enlèvements très réguliers, accidents de véhicules très réguliers, nombreuses manifestations/mouvements de foules...

- Réaliser des points de suivi permanents avec le tuteur dans l'organisation d'accueil (échanges sur les déplacements...)
- Réaliser des points de suivi permanents avec le chargé de projet de l'ADICE (échanges sur les déplacements...)
- S'informer de manière permanente auprès des autres organisations humanitaires, de l'Ambassade de référence et de la délégation européenne des risques au niveau de la région (points de contrôle, enlèvements...)
- Si besoin, appeler à tout moment le numéro d'urgence du chargé de projet à l'ADICE
- Toujours conserver sur soi tous les numéros et contacts utiles (tuteur, garage, médecins...)
- Toujours conserver sur soi ses documents d'identité (passeport...)
- Stopper ses activités/interventions (pour hibernation avant évacuation)
- Ne pas sortir (couvre-feu, hibernation avant évacuation)
- Suivre les consignes de sécurité de son tuteur, de l'ADICE et/ou de l'Ambassade; aucun déplacement (conduite individuelle de transport formellement interdite au volontaire) sauf pour une évacuation
- Avoir un comportement irréprochable (respect, politesse avec son entourage sur place, intéressé...)
- Garder son calme et agir de manière réfléchie (ne pas agir sur un coup de tête)
- Ne prendre aucune décision seul, il est impératif de suivre les consignes de sécurité de son tuteur, de l'ADICE et/ou de l'Ambassade

Santé

Stable	<i>Pas de soucis de santé du volontaire, pas de risque d'épidémie particulier, pas de recrudescence de maladies</i>	<ul style="list-style-type: none">● Faire attention à la nourriture consommée (notamment les produits frais) et à l'eau (potable)● Se protéger contre les moustiques (moustiquaire, vêtements longs le soir, sprays anti-moustiques, cachets anti-palu...)● Conserver en lieu sûr les médicaments utiles (trousse de secours sur le lieu de travail, trousse pharmacie dans son hébergement)● Éviter la déshydratation et se protéger du soleil● Assurer sa bonne hygiène (se laver les mains), celle de son hébergement (toilettes, cuisine...) et de son lieu de travail● Éviter tout comportement sexuel à risque (bien se protéger, bien connaître le/la partenaire...)● Se reposer correctement et éviter toute situation de stress prolongé
Instable	<i>Petits soucis de santé ou léger stress récurrent du volontaire, pas de risque d'épidémie particulier mais maladies infectieuses (paludisme...) assez présentes</i>	<ul style="list-style-type: none">● Être vigilant sur son état de santé● Faire très attention à la nourriture consommée (notamment les produits frais) et à l'eau (potable)● Se protéger de manière extrêmement rigoureuse contre les moustiques (moustiquaire, vêtements longs le soir, sprays, cachets anti-palu...)● Conserver en lieu sûr les médicaments utiles (trousse de secours sur le lieu de travail, trousse pharmacie dans son hébergement), consulter un médecin et bien suivre ses recommandations● Éviter la déshydratation et se protéger du soleil● Assurer sa bonne hygiène (se laver les mains très régulièrement), celle de son hébergement (toilettes, cuisine...) et de son lieu de travail● Se reposer correctement et éviter toute situation de stress prolongé (échanges avec son entourage sur place, son tuteur et son chargé de projet à l'ADICE si besoin)
Tendu	<i>Soucis de santé et/ou stress prolongé ou récurrent du volontaire, risque d'épidémie et maladies infectieuses (paludisme) présentes.</i>	<ul style="list-style-type: none">● Consulter un médecin immédiatement● Faire très attention à la nourriture consommée (notamment les produits frais) et à l'eau (potable)● Se protéger de manière extrêmement rigoureuse contre les moustiques (moustiquaire, vêtements longs le soir, sprays, cachets anti-palu...)

Tendu

- Éviter la déshydratation et se protéger du soleil
- Assurer sa bonne hygiène (se laver les mains très régulièrement), celle de son hébergement (toilettes, cuisine...) et de son lieu de travail
- Se reposer et éviter toute situation de stress (échanges très réguliers avec son entourage sur place, son tuteur et son chargé de projet à l'ADICE)
- Suivre les recommandations de sécurité de son tuteur et/ou de l'ADICE (l'ADICE ayant toujours la décision finale)
- Se renseigner sur les zones à risque d'épidémie et n'y effectuer aucun déplacement

Grave

Soucis de santé graves et/ou stress dépassé du volontaire, Épidémie et maladies infectieuses (paludisme...) présentes.

- Informer directement son tuteur (et si possible le chargé de projet de l'ADICE) et se rendre immédiatement aux urgences de l'hôpital le plus proche
- Faire très attention à la nourriture consommée (notamment les produits frais) et à l'eau (potable)
- Se protéger de manière extrêmement rigoureuse contre les moustiques ; (moustiquaire, vêtements longs, sprays, cachets anti-palu, hibernation dans un lieu protégé...)
- Conserver en lieu sûr les médicaments utiles (trousse de secours sur le lieu de travail, trousse pharmacie dans son hébergement), consulter un médecin et bien suivre ses recommandations (prise de médicaments)
- Éviter la déshydratation et se protéger du soleil
- Assurer sa bonne hygiène (se laver les mains très régulièrement), celle de son hébergement (toilettes, cuisine...) et de son lieu de travail
- Se reposer et éviter toute situation de stress (échanges très réguliers avec son entourage sur place, son tuteur et son chargé de projet à l'ADICE, mise en contact avec un psychologue si nécessaire)
- Garder son calme et agir de manière réfléchie (ne pas agir sur un coup de tête)
- Ne pas prendre de décision seul, le participant doit impérativement suivre les consignes de sécurité de son tuteur, de l'ADICE et/ou de l'Ambassade (l'ADICE ayant toujours la décision finale)
- Rester dans des lieux sûrs, éloignés des zones d'épidémies et ne procéder à l'évacuation que quand cela aura été décidé par le tuteur, l'ADICE et/ou l'Ambassade

Situation environnementale

Stable

Pas de risques particuliers de catastrophes naturelles (pas d'inondations, tremblements de terre, cyclones récents...)

- Réaliser des points de suivi au minimum une fois par mois avec le chargé de projet de l'ADICE (échanges sur les conditions climatiques, situation environnementale...)
- S'informer sur les risques de catastrophes naturelles, les niveaux d'alerte et les procédures d'évacuation (lieux où se réfugier...)
- Réaliser ses activités en suivant des horaires normaux, sur les lieux d'activités habituels (lieux d'intervention et déplacements à voir avec son tuteur au sein de la structure d'accueil)
- Informer son tuteur si les déplacements et activités sont envisagés les soirs et week-ends (rester vigilant quant aux lieux et routes fréquentés)
- Vérifier les conditions du lieu d'hébergement et de travail pour s'assurer de la bonne tenue des infrastructures
- S'assurer de ne pas être trop proche de cours d'eau (en zone inondable) et vérifier que le logement se situe bien en hauteur

Instable

Quelques risques de catastrophes naturelles (cas d'inondations, tremblements de terre, cyclones assez récents...), quelques rumeurs vis-à-vis de potentielles catastrophes naturelles

- S'informer très régulièrement sur les risques de catastrophes naturelles, les niveaux d'alerte et les procédures d'évacuation (lieux où se réfugier, contact de l'Ambassade...)
- S'informer auprès de son tuteur au sein de la structure d'accueil quant aux horaires, activités/ interventions qui peuvent potentiellement être modifiés, si nécessaire (lieux et horaires d'intervention et déplacements)
- Limiter les sorties les soirs et week-ends et les effectuer seulement à proximité du lieu de résidence et de jour. Informer systématiquement le tuteur si déplacements (vigilance accrue quant aux lieux et routes fréquentés)
- Vérifier régulièrement les conditions du lieu d'hébergement et de travail pour s'assurer de la bonne tenue des infrastructures
- S'assurer de ne pas être trop proche de cours d'eau (en zone inondable) et vérifier que le logement se situe bien en hauteur
- Écouter et suivre toutes les indications et recommandations de la part des personnes sur place (tuteur, responsable de la structure d'accueil, ADICE) en cas d'augmentation du niveau d'alerte

Tendu

Risques avérés de catastrophes naturelles (cas d'inondations, tremblements de terre, cyclones récents...), nombreuses rumeurs vis-à-vis de catastrophes naturelles à venir, début de conditions climatiques et environnementales inquiétantes (grandes crues, pluies violentes et très régulières, vents forts, petites secousses...), niveau d'alerte élevé.

- Réaliser des points de suivi quotidien avec le tuteur dans l'organisation d'accueil
- Réaliser des points de suivi au minimum deux fois par semaine avec le chargé de projet de l'ADICE
- S'informer quotidiennement auprès des autres organisations humanitaires, de l'Ambassade de référence et de la délégation européenne des risques de catastrophes naturelles
- S'informer quotidiennement sur les risques de catastrophes naturelles, les niveaux d'alerte et les procédures d'évacuation (lieux où se réfugier, contact de l'Ambassade...)
- Conserver sur soi tous les numéros et contacts utiles (tuteur, médecins, Ambassade de référence...)
- Toujours conserver sur soi ses documents d'identité (passeport...) et laisser des copies en lieu sûr
- Voir avec son tuteur au sein de la structure d'accueil si les activités/interventions sont modifiées ou annulées (lieux et horaires d'intervention et déplacements modifiés)
- Ne pas sortir les soirs et week-ends (couvre-feu; hibernation)
- Vérifier quotidiennement les conditions du lieu d'hébergement et de travail pour s'assurer de la bonne tenue des infrastructures; Rester dans un lieu protégé et sécurisé qui se situe bien en hauteur
- Suivre impérativement les recommandations de sécurité de son tuteur et/ou de l'ADICE (l'ADICE ayant toujours la décision finale)
- Ne faire aucun déplacement sauf si cela est indispensable (toujours accompagné)

Grave

Cas de catastrophes naturelles (cas d'inondations, tremblements de terre, cyclones récents...), début de conditions climatiques et environnementales très inquiétantes (grandes crues, pluies violentes et très régulières, vents forts, petites secousses...), niveau d'alerte maximal.

- Réaliser des points de suivi permanent avec le tuteur dans l'organisation d'accueil (échanges sur la situation environnementale...)
- Réaliser des points de suivi permanent avec le chargé de projet de l'ADICE (échanges sur la situation environnementale...)
- S'informer de manière permanente auprès des autres organisations humanitaires, de l'Ambassade de référence et de la délégation européenne des risques de catastrophe naturelle (lieux où se réfugier, contact de l'Ambassade...)
- Conserver sur soi tous les numéros et contacts utiles (tuteur, médecins, Ambassade de référence...)

- Toujours conserver sur soi ses documents d'identité (passeport...) et laisser des copies en lieu sûr
- Ne réaliser aucune activité/intervention (pour hibernation avant évacuation)
- Ne pas sortir de son lieu de travail/hébergement (couvre-feu, hibernation avant évacuation)
- Vérifier avec le tuteur plusieurs fois par jour les conditions du lieu d'hébergement et de travail pour s'assurer de la bonne tenue des infrastructures
- Rester dans un lieu protégé et sécurisé qui se situe bien en hauteur
- Avoir un comportement irréprochable, garder son calme et agir de manière réfléchie (ne pas agir sur un coup de tête)
- Ne prendre aucune décision seul, suivre impérativement les consignes de sécurité de son tuteur, de l'ADICE et de l'Ambassade
- Ne réaliser aucun déplacement et ne procéder à l'évacuation que quand cela aura été décidé par le tuteur, l'ADICE et/ou par l'Ambassade

Rapport incident sécurité

Date

Heure

Lieu

Incident

TYPE	CIBLE
Accident/blessure	Biens
Agression/tentative d'agression	Véhicule
Accident de voiture	Participant
Attaque, tirs, kidnapping	Personnel de la structure locale
Autre :	Autre :

Détails de l'incident

Actions menées et recommandations

Rapport

Écrit par :

Nom

Fonction

Date

Rapport incident sécurité

Date

Heure

Lieu

Incident

TYPE

CIBLE

Accident/blessure

Biens

Agression/tentative d'agression

Véhicule

Accident de voiture

Participant

Attaque, tirs, kidnapping

Personnel de la structure locale

Autre :

Autre :

Détails de l'incident

Actions menées et recommandations

Rapport

Écrit par :

Nom


Fonction

Date



ASSOCIATION ADICE

42, rue Charles Quint
59100 Roubaix FRANCE
Tél. : (+33) 03 20 11 22 68

 adice@adice.asso.fr

 www.adice.asso.fr

 [adice.europe.direct.roubaix](https://www.facebook.com/adice.europe.direct.roubaix)

 [@Adice_Roubaix](https://twitter.com/Adice_Roubaix)