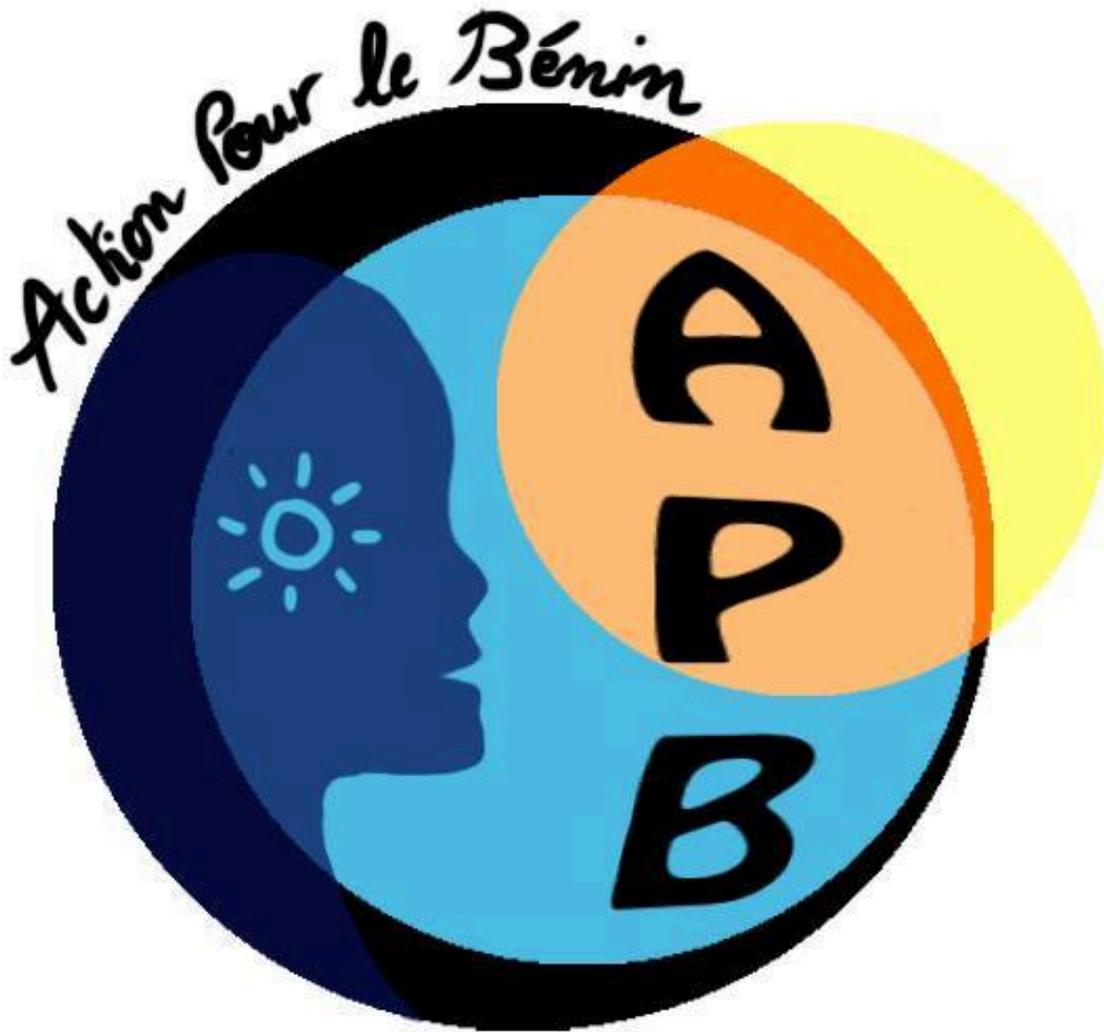


Action pour le Bénin



Brochure (très) pratique à
l'usage des volontaires
2016

SOMMAIRE

1/ Ce qu'il faut faire avant le départ.....p 3.

2/ Ce qu'il faut emporter.....p 4.

3/ Le transit de Cotonou à Natitingou.....p 6.

4/ Les projets APB.....p 7.

5/ Les conditions de vie sur place.....p 9.

6/ Contacts utiles.....p 10.

7/ Rappel utile des choses à faire.....p 11.

1/ CE QU'IL FAUT FAIRE AVANT DE PARTIR

Vaccins :

- Fièvre jaune, fièvre typhoïde, méningite, hépatites A et B sont indispensables. Compter 150 € pour ces quatre vaccins, rien n'est remboursé mais gardez la facture pour la défiscalisation à 60%. Lors de la visite pour les vaccins il se peut qu'on ne vous conseille pas de faire les 4 vaccins pour partir au Bénin, n'ayez crainte, les médecins savent ce qu'ils font.
Le vaccin contre la rage est plus cher (115 € à lui seul), plus contraignant (3 injections) mais vous permettra de disposer de 3 jours supplémentaires pour rallier un centre antirabique en cas de morsure, contre 24h sans vaccin. En fait, à moins que vous n'alliez en brousse pendant une durée prolongée, le vaccin contre la rage n'est pas nécessaire. Pour la fièvre jaune, il faut aller dans un centre ou dans un hôpital spécial (institut pasteur, centre de vaccination d'Air France).
- **IMPORTANT : il faut impérativement obtenir un certificat international de vaccination.** On vous le donnera dans le centre spécialisé quand vous ferez le vaccin contre la fièvre jaune. Il est **obligatoire de l'avoir pour entrer au Bénin** ; on vous le demandera à l'aéroport de Cotonou, donc prévoyez de l'avoir sur vous et faites en une photocopie en cas de perte.
- Pensez à vous mettre à jour de vos vaccins obligatoires en France (BCG, Tétanos etc)
- S'y prendre tôt (2 mois avant le départ de préférence, mais **au pire des cas, seul le vaccin contre la fièvre jaune nécessite une période d'incubation de 10 jours ; les autres sont effectifs tout de suite**).
- **Un check-up chez le dentiste** est conseillé (car s'il arrive quelque chose au Bénin, il n'est pas sûr que vous puissiez être soigné correctement).
- **Pour le paludisme** : Ca n'est pas un vaccin mais avant votre départ pensez à vous faire prescrire et acheter en France un anti paludique (Cf. Plus bas dans la catégorie Paludisme)

Visa :

- Où se rendre: **le consulat du Bénin, rue du Cherche –midi, Paris 6°.**
Les demandes de visas s'effectuent le matin. Il faut impérativement venir les rechercher l'après-midi entre 15h et 17h. En théorie, il est possible de l'obtenir en 2 jours ; par prudence, prévoir un délai de 3 semaines minimum.
NB : Pour les provinciaux, il est possible de faire faire son visa par courrier (se renseigner sur le site du Consulat)
- A obtenir pour une durée de trois mois à compter de la date de départ (extensible sur place).
Prévoir :
 - 80 € en liquide si vous partez plus d'un mois ; 50€ sinon
 - 1 photo d'identité.
 - Passeport dont la validité doit être d'au moins 6 mois **après** la date de retour en France.
 - Photocopie du billet d'avion aller & retour ou copie d'une lettre de l'agence de voyage attestant l'achat effectif d'un billet aller & retour.
 - Notre adresse au Bénin (demandée dans le formulaire) : Maison APB, Natitingou.

- Une attestation d'hébergement à Natitingou, fournie par la présidente d'APB.
- Préciser que l'objet de votre mission est humanitaire, il est possible d'avoir des délais plus courts.

Assurance rapatriement :

- Remplir le formulaire Fil d'Ariane sur le site du ministère des Affaires étrangères. Cela servira en cas de rapatriement d'urgence.

- Votre assurance doit prendre en charge pendant le séjour la responsabilité civile individuelle, les accidents, l'assistance rapatriement, les frais médicaux à l'étranger. Sinon, très souvent avec des cartes bancaires, il suffit de payer votre billet d'avion avec et vous serez assurés. Vérifiez avec votre banque.

Avion et bagages : S'assurer du poids autorisé pour le bagage en soute et le bagage à main (variable selon les compagnies). Les compagnies conseillées :

- *Air France*
- *Bruxelles Airlines* (escale à Bruxelles)
- *Royal Air Maroc* (escale à Casablanca)

Hôtel : Prévoir à l'avance un hôtel pour la nuit de votre arrivée à Cotonou. (voir rubrique « le transit de Cotonou à Nati)

2/ CE QU'IL FAUT EMPORTER

POUR LE VOYAGE :

- Passeport contenant visa (faire une photocopie en cas de perte ou de vol)
- papiers d'identité
- photocopie du contrat d'assurance
- billet d'avion
- certificat international de vaccination
- quelques médicaments personnels dans son bagage à main (surtout votre anti palu) pour pallier le vol ou la perte d'un bagage en soute
- votre portable français avec comme numéros enregistrés : celui de Louise, celui de l'hôtel à Cotonou si vous y passez la nuit ainsi que ceux des autres volontaires en cas de problème à l'arrivée.

Important : faites des photocopies de tous vos papiers importants (passeport, papiers d'identité divers, contrat d'assurance, certificat international de vaccination, etc.) et gardez-les dans votre

bagage en soute. Scannez-les également et envoyez-les vous sur votre boîte mail pour y avoir toujours accès via internet en cas de problème.

L'ARGENT :

Ca ne sert à rien de chercher à changer son argent en France, il n'y a pas de frais si vous les changez au Bénin et le bureau de change est très facile à trouver dans l'aéroport. Voyez à l'avance avec votre banque si vous êtes taxé sur les retraits par carte au Bénin. Si vous l'êtes emmenez une somme en liquide à changer à l'aéroport, sinon il est très facile de trouver des distributeurs au Bénin et ils vous donneront la monnaie directement en FCFA.

L'idéal est d'obtenir des petites coupures pour les petites dépenses (1000 et 2000 et non des coupures de 10 000 FCFA, qui sont difficiles à dépenser. Si vous n'avez pas d'argent local en arrivant, prévoyez de l'argent liquide (en euros) afin de pouvoir le changer dans n'importe quelle banque ou à l'aéroport de Cotonou.

Il est possible de retirer de l'argent à Natitingou **avec une carte VISA internationale** au guichet automatique de l'Ecobank. Aucune autre carte ne fonctionnera (Mastercard...). Sinon, vous pouvez prévoir des voyageurs chèques.

Important : ne pas partir avec l'intégralité de votre argent sur vous pour votre séjour mais prévoir de retirer de l'argent sur place à la banque.

Taux de change :

1 € = 656 FCFA

Astuce pour convertir rapidement de FCFA aux euros:

- diviser le montant en FCFA par 1000
- puis ajouter la moitié du prix restant.

Ex : 2000 FCFA = 2 + 2/2 = 2 + 1 = 3€.

TROUSSE À PHARMACIE :

- Du désinfectant, de la biséptine/ du mercurochrome, du paracétamol, des anti-diarrhéiques, de l'aspirine, du spafon, des anti-nauséux, des pansements, des compresses stériles, des gazes grasses (pour les brûlures), de la biafine, du sérum physiologique, de la vitamine C et des seringues (5 et 10 ml) et des aiguilles (intra veineuses, intra musculaires et intra dermiques) en cas d'hospitalisation.
- Du savon sans eau (antibactérien du type de celui fourni contre la grippe H1N1). Prévoir au moins quatre petits flacons, voire plus.
- Pour l'eau potable, emporter des pastilles de purification (Micropur, Aquatabs).
- Il existe des bonnes adresses à Paris pour se procurer certains médicaments 30% moins chers qu'ailleurs (dont la Malarone : 30€ au lieu de 45€ la boîte de 12) : 121 boulevard de Saint-Ouen, place Monge, rue de Châteaudun.

- Il y a aussi une pharmacie à Nati (Pharmacie Tissanta), donc pas de panique s'il vous manque quelque chose.

Si vous partez à plusieurs, organisez-vous, certains produits ne vous serviront jamais ou ne serviront qu'à une ou deux personnes, ce sera donc une perte de place dans vos valises qui se remplissent très rapidement.

LE PALUDISME

Le Bénin est un pays à fort risque paludéen (zone 3) mais le paludisme le plus courant (le falsiparum) est non-récurrent (c'est-à-dire que vous ne l'aurez qu'une fois, et non à vie). Si vous attrapez le paludisme, ce n'est pas un drame. Vous aurez une grosse fièvre, et de la grande fatigue pendant une semaine.

Pour ne pas l'avoir, il importe de prendre toutes les précautions suivantes:

- **Produit anti-moustique** : Première chose à faire, il faut imprégner ses vêtements et ses draps d'anti-moustique. Il existe deux types de produits : un produit à faire tremper avec les vêtements dans une bassine, faire à l'avance et dure 6 lavages; et un à vaporiser sur les vêtements avant la tombée de la nuit. Deuxième chose à faire, se mettre du spray anti-moustique sur le corps à la tombée de la nuit.
- **Moustiquaire imprégnée** : le produit tient en général 6 mois ; il faut une moustiquaire 2 places (les lits sont tous doubles).
- **Médicament préventif antipaludéen** : les médicaments qui existent n'empêchent pas d'avoir le paludisme, mais atténuent les effets de la maladie.

Il faut les prendre **IMPÉRATIVEMENT** :

- La malarone fonctionne très bien mais le traitement est cher (30-45 euros la boîte de 12 comprimés, prise quotidienne et une semaine après le retour.) Il ne peut pas être pris plus de trois mois. Aucun effet secondaire. Il faut la prendre à la même heure chaque jour.
- Le doxipalu, à base de doxycycline, fonctionne aussi très bien. La boîte ne coûte que 7 euros et peut être remboursée par la SECU. Il n'y a pas de limite de durée du traitement. Mais il y a un effet photosensibilisant, donc risque de tâche sur la peau avec l'exposition au soleil, parlez-en à votre médecin. Il faut la prendre à la même heure une fois par jour, et ce au cours d'un repas pour éviter les maux de ventre.
- Le lariam n'est pas conseillé car il y a de gros effets secondaires.

Il y a très peu de moustiques au Nord, il y en a davantage à Cotonou et de façon générale dans le Sud, mais il reste **impératif de prendre un antipaludéen.**

POUR LE BOULOT :

Emmenez le maximum de matériel :

- **Des livres** : avant tout des livres pour les enfants (**J'aime lire**, Tomtom et Nana, BD, Où est Charlie, romans de premières lectures, ...) puis éventuellement des romans, concernant les manuels et les annales seulement les matières scientifiques (maths, physique-chimie et SVT)
- **Des jeux pour enfants** : jeux de 7 familles, mikado, des **scoubidous**, puissance 4, jeux de cartes classiques, des jeux d'éveil pour les plus petits, des ballons non gonflés si possible à acheter chez Décathlon
- **Des vêtements** : avant tout pour les enfants, puis éventuellement pour les adultes
- **Des fournitures scolaires** : stylos, crayons de couleur, fiche bristol (pour la bibliothèque)

DIVERS

- **Vestimentaire** : ne pas oublier de prendre un k-way pour ceux partant durant les mois de juin, juillet et août (saison des pluies), un gilet ou un pull pour les soirées un peu fraîches et le trajet en bus, des tenues longues et couvrant vos bras et vos jambes pour le soir afin d'éviter les piqûres de moustique.
Pour les filles : ne **pas** prendre de pantalon, de jupe ou de robe au-dessus du genou. Il est assez mal vu au Bénin de porter des tenues au-dessus du genou donc prenez de préférence des pantalons ou des pantacourts en toile légère.
- **Pour le couchage** : prenez également un voire plusieurs draps pour lit 2 places, et un oreiller (prendre éventuellement celui dans l'avion, c'est toujours de la place d'économisée)
- **Pour le quotidien** : lampe torche, couteau suisse, produit lessive à la main (génie sans frotter), un sac à dos pour transporter vos affaires durant la journée.

3/ EN TRANSIT DE COTONOU A NATITINGOU

A Cotonou

En prenant **Air France** ou **Air Bruxelles** vous arriverez en soirée à Cotonou, il vous faudra alors prendre une nuit d'hôtel avant de pouvoir prendre le bus le lendemain matin.

Nous vous conseillons vivement d'aller chez Nelly, l'hôtel est très sympa, Nelly aussi, le quartier ne craint rien et est à la fois proche de l'aéroport et de la station de bus pour le lendemain matin, toutes les conditions sont là. Les prix : environ 11000 Fcfa pour une chambre dite simple, ventilée, avec un grand lit pour deux (donc chambre pour deux en réalité) et 1000 Fcfa supplémentaire si vous la voulez climatisée.

Chez Nelly : 00 229 97 99 89 99. **Appelez quelques jours avant votre arrivée.**

S'il n'y a plus de place chez Nelly, vous pouvez aussi aller :

- Le « Petit Babo »: 8 000 FCFA pour une chambre avec un lit double, ventilée et 15 000 FCFA si vous la voulez climatisée.
- L’Ancrage de l’océan : 13 000 FCFA la chambre double pour une nuit ; il est possible de manger sur place. N° de téléphone de l’Ancrage de l’Océan : (00 229) 21 30 05 55.

Pour venir vous chercher à l’aéroport le soir de votre arrivée et pour vous conduire le lendemain matin au bus (départ du bus à 7h), nous vous conseillons de demander en appelant l’hôtel Chez Nelly, elle commandera quelqu’un pour venir vous chercher à la sortie de l’aéroport, vous amener à l’hôtel et/ou au bus aux heures que vous indiquez. Vous pouvez leur faire confiance.

Pour ceux voyageant avec **Royal Air Maroc**, l’avion arrive vers 4h-4h30 ce qui vous donne le temps de récupérer vos bagages et d’aller jusqu’au bus pour enchaîner avec une dizaine d’heures de voyage supplémentaires.

De la même façon un homme de Chez Nelly pourra vous conduire jusqu’au bus, on vous déconseille de prendre les zems attendant devant l’aéroport ou les taxis, rien n’est sûr la nuit à Cotonou.

Si votre avion a du retard ou si l’une de vos valises manquent à l’appel, restez une journée à Cotonou et prenez le bus le lendemain, prenez le numéro de **Chez Nelly**, quelqu’un sera là pour vous guider de toute façon, aucune crainte si cela arrive.

Le trajet en bus jusqu’à Nati

Le trajet se fait en bus ; il dure entre 10h et 12h si tout se passe bien et coûte environ 7500 FCFA. Prévoir de l’eau purifiée et de quoi manger pour le trajet (il est possible de s’acheter à manger sinon sur les places de marché où vous vous arrêterez durant votre trajet). Les « pauses pipi » sont brèves et ont parfois lieu sur des places en plein milieu des marchés, faire pipi le matin pour les filles ou emmener de quoi vous cacher si cela vous gêne (une couverture, un tissu)
L’enregistrement se fait sur place à 6h30 place de l’Etoile à Cotonou ou par téléphone la veille pour un départ est à 7h.

Il y a le choix entre plusieurs compagnies : La Poste est la compagnie que nous vous conseillons.

Une fois à Nati, Louise (notre salariée sur place) vous attendra pour vous accompagner jusqu’à la maison ensuite. N’oubliez donc pas de la prévenir avant votre arrivée, ses coordonnées se trouvent à la dernière page.

4/ LES PROJETS APB

Tous les projets cités doivent impérativement être poursuivis mais tout nouveau sera le bienvenu! Notez toutefois que la visée de l'association est éducative et que les projets, qu'ils soient nouveaux ou simplement modifiés, doivent rester cohérents avec cette mission éducative.

LA BIBLIOTHEQUE

Il s'agit de l'activité principale d'APB, elle est ouverte tous les jours à heures fixes si ce n'est le dimanche.

Il s'agit pour nous d'en assurer la gestion (entrée et sortie des livres, nouvelles adhésions, réparation des livres) mais également et surtout faire en sorte que les enfants s'y sentent bien, aient envie d'y lire et d'y travailler. La gestion de la bibliothèque ne mobilisant qu'un ou deux volontaires, les autres ont donc pour mission de lire avec les enfants, de jouer avec eux, d'assurer le soutien scolaire auprès des jeunes qui en font la demande, de mettre en place des activités adéquates pour faire vivre la bibliothèque.

LA PRISON :

Autre mission quotidienne des volontaires d'APB, se rendre à la prison civile de Nati où l'association y mène plusieurs activités :

- Dispenser des cours aux mineurs aux niveaux divers (allant des cours d'alphabétisation aux cours de lycée). Notre présence est importante : elle est un pôle de stabilité et prépare leur réinsertion.
- S'occuper des enfants en bas âge des femmes de la prison (entre 1 et 5 ans) et contribuer à leur éveil. Ils sont parfois nés en prison et n'ont jamais eu l'occasion d'en sortir; avec l'accord du régisseur de la prison, il nous est possible de les sortir et de les emmener se promener dehors pour qu'ils puissent jouer, courir et découvrir ce qui les entoure.
- Depuis 2013 donner des cours d'alphabétisation aux femmes de la prison motivées pendant que les enfants font leur promenade.

L'ORPHELINAT DU BON SAMARITAIN :

De même que la bibliothèque est ouverte tous les jours et que nous nous rendons quotidiennement à la prison, l'orphelinat occupe à son tour une place à part dans l'association. Il s'agit d'être présent auprès des enfants, éventuellement pour les aider scolairement mais essentiellement pour jouer avec eux, grandes vacances obligent, pour les écouter et les sortir de leur quotidien.



LES COURS D'ÉTÉ (EN AOÛT UNIQUEMENT) :

Pendant tout le mois d'août, les volontaires donnent des cours d'été tous les matins du lundi au vendredi dans les locaux de l'école Yokossi qui nous sont prêtés.

Les classes vont de la Primaire à la Terminale lorsqu'il y a suffisamment de volontaires, notre objectif étant de renforcer les acquis des élèves, combler les lacunes qu'ils ont pu accumuler (notamment en français). Nous préparons les cours grâce aux nombreux manuels disponibles à la bibliothèque. Les après-midi de la semaine, nous retournons à l'école pour organiser des activités extrascolaires (football, danse, théâtre, jeux de société...).

Important : Il faut s'y prendre à l'avance (durant le mois de juillet) pour l'organisation des cours (réserver les salles, promouvoir les cours et assurer les inscriptions des élèves).

5/ LES CONDITIONS DE VIE SUR PLACE

- **Température et saisons :**

La saison des pluies dure généralement d'août à mi-septembre, sans que cela vienne déranger la bonne conduite de nos missions, il ne pleut jamais très longtemps (un k-way est tout de même de rigueur). Les températures varient entre 25 et 35°C toute l'année avec parfois de fortes chaleurs, voire quelques pics de fraîcheur durant la saison des pluies.

- **Le budget**

Compter entre 130 000 et 180 000 FCFA comme base mensuelle sur place environ (entre 200 et 300 euros), ceci comprenant tout : les déplacements, la nourriture, les sorties, les éventuels souvenirs, l'hôtel si nécessaire à l'arrivée et au retour...

Conservez les factures importantes pour les donner au Trésorier de l'association de retour en France, car **60% de la somme totale** (visa, billet d'avion, vaccins) **pourra être déduite des impôts.**

- **La maison**

L'association loue une maison à l'année à Natitingou accueillant tous les volontaires se rendant sur place. Douche et WC sont à l'intérieur, luxe non négligeable lorsqu'il pleut. La maison a l'électricité (pas besoin d'adaptateur), l'eau courante, les coupures étant plus ou moins fréquentes selon les années. Rien ne vaut une bonne douche au seau.

- **La nourriture**

Le Bénin n'est pas un pays où les gens souffrent de la faim, le choix de nourriture y est varié. On trouve des légumes et des fruits au marché, des produits occidentaux dans des petites épiceries.

De nombreux "maquis" proposent partout en ville des plats typiques (ou non) du pays et de la région. (Un conseil : Fromage peuhl et Gari le midi, Salade sans feuille le soir)

Nati possède enfin un certain nombre de restaurants où l'on peut bien manger mais pour un prix plus élevé (3-5 euros), Vous pouvez aussi manger dans des petits boui boui très sympas comme Wendia (vers le Sénateur, un bar de la ville) pour moins de 50centimes.

- **Le transport à Nati**

Le transport se fait principalement à l'aide des zems, taxi-motos locaux, certains travaillant en collaboration avec l'association. Chaque volontaire a son zem attiré dès son arrivée par Louise qu'il peut appeler dès qu'il a besoin de se déplacer (à heure raisonnable bien sûr), ce qui est bien plus pratique que de prendre un zem au hasard dans la rue à chaque déplacement. Les zems deviendront très vite les personnes qui vous font découvrir la ville et ses alentours et vous sympathiserez avec eux.

- **La communication avec la France**

Vous pouvez amener votre téléphone débloqué et utiliser une carte SIM béninoise. Vous pouvez aussi en acheter un là-bas pour 6000 FCFA pour joindre votre zem ou vos contacts béninois. Il y a aussi un centre téléphonique près de la poste d'où vous pouvez appeler et être appelé (300 FCFA pour la réception) si vous donnez un rdv téléphonique à vos proches. Le courrier est très lent donc ne comptez pas dessus.

Pour internet : vous pouvez acheter une clé 3 G car le réseau n'est pas mauvais. Cela vous permet d'avoir internet partout mais c'est une solution assez chère.

Sinon, le cybercafé ou le restaurant Chez Guillaume sont les seuls endroits de Natitingou où vous pourrez trouver une connexion internet. Il y a très souvent des coupures d'électricité et la connexion est lente. Comme il n'y a qu'une dizaine d'ordinateurs et qu'ils sont souvent pris, vous pouvez emmener votre ordinateur portable et vous connecter à internet là-bas.

Remarque : Vous pouvez emmener votre Smartphone et votre ordinateur, cela ne craint rien si vous faites attention à vos affaires (si vous fermez la porte à clef quand vous sortez de la maison). Il faut au moins venir avec un ordinateur par session pour continuer à rédiger les archives d'APB à l'ordinateur. C'est aussi agréable de pouvoir écouter de la musique et regarder des films sur son ordi.

6/ CONTACTS ET SUIVI

- **Liste des contacts HEC:**

- **Anaëlle Pin** (Présidente d'APB)

anaëlle.pin@hec.edu

- **Quentin Liso** (contact privilégié) (Responsable des volontaires)

quentin.liso@hec.edu

- **Contact au Bénin :**

- Louise : (+229)97037354.

Il s'agit de notre unique salariée. Elle doit être présente à chaque étape de l'association, car c'est elle qui fait le lien entre les bureaux d'une année à l'autre, il est donc primordial qu'elle soit au courant des changements au sein de l'association.

Sur place elle vous accompagnera les premiers jours pour vous présenter les missions et sera votre principale interlocutrice dès que vous aurez des questions.

7/ RAPPEL UTILE DES CHOSES A FAIRE

Listes des choses indispensables à faire avant de partir

- Acheter son billet d'avion (nécessaire pour obtenir le visa)
- Se faire vacciner
- Acheter ses antipaludiques
- Obtenir son visa
- Se faire couvrir par son assurance
- Photocopier son passeport, son visa, son carnet de vaccination et son contrat d'assurance
- Quelques jours avant le départ :
 - Réserver une chambre d'hôtel pour l'arrivée à Cotonou
 - **Appeler Louise pour la prévenir de votre arrivée** et envoyer un mail aux volontaires déjà sur place pour confirmer votre arrivée

Listes des choses indispensables à emporter

- Pantalons longs et tee-shirts à manches longues
- Drap deux places ou sac à viande
- Drap housse deux places
- Coussin
- Lampe de poche (sauf si vous comptez acheter un portable sur place, ils sont équipés de la fonction lampe de poche)
- Médicaments (anti palu) + moustiquaire + anti-moustique
- Fourniture pour les enfants

Recommandations :

- Ne pas faire de don individuel aux enfants ou aux prisonniers : cela suscite la jalousie et ils vont tous venir quémander. Si vous amenez des dons, préférez les donner à celui qui

chapeaute l'organisation (le pasteur pour l'internat, l'intendant pour la prison, le directeur de la maison des jeunes pour la bibliothèque) ou bien les répartir équitablement entre tous les enfants (Ex : pour des cahiers). NB : les enfants salissent ou abiment très vite leurs vêtements, cela ne sert à rien de donner un vêtement trop grand à un enfant. Un maillot de foot est considéré comme le graal, laissez le pasteur décider à qui il le donnera pour que les enfants ne se battent pas entre eux pour le récupérer.

- Sur place, Louise est celle qui vous dira quoi faire et ce que vous ne pouvez pas faire, écoutez là ! Elle connaît les coutumes, traditions et mœurs quotidiennes, si elle vous dit de ne pas faire quelque chose il faut lui obéir !
- Ne pas faire de préférence parmi les enfants ou les prisonniers
- Faites très attention à vos propos, les mots « menteur » ou « impoli » par exemple sont des insultes, faites très attention à votre langage et ne portez pas d'accusation directe aux gens.
- Votre zem est là pour vous emmener à vos activités durant la journée, appelez-le à des heures décentes et pour des trajets significatifs. Sinon préférez marcher ou demander à un zem qui passe (la nuit)
- Ne pas boire l'eau du puit de l'internat. Autant l'eau du robinet est presque potable pour les estomacs résistants, autant l'eau du puit va vous rendre très malade (certains volontaires ont été hospitalisés puis rapatriés suite à ça)
- Ne pas fumer de joints : fumer est très mal vu au Bénin (même des cigarettes), c'est généralement réservé aux prisonniers ou anciens prisonniers. Fumer un joint est passible de 10 ans de prison. Même si vous fumez à l'intérieur de l'enceinte de la maison APB, les voisins le sentent et les rumeurs tournent très vite à Natitingou.
- Le prédécesseur de Louise, Adamou peut vous contacter, sachez juste qu'il y a 5ans il est parti avec la caisse de l'association, nous vous conseillons de ne pas l'inviter à la maison.
- Pour la bibliothèque, il faut que vous y fassiez régner un certain calme. Notre but est d'attirer toutes les populations pas seulement les enfants qui viennent jouer. Pour cela, il faut que la bibliothèque soit un lieu silencieux et studieux. Louise vous indiquera tout sur les tarifs pour cotiser et les différences entre adhérent ou abonné. Ne laissez entrer personne sans sa carte et faites systématiquement payer 50 FCFA pour refaire la carte s'ils l'ont perdue.
- Pour la prison : les prisonniers ont parfois des demandes perturbantes (du savon, réécrire une lettre personnelle, leur faire des courses alimentaires, transmettre des messages à l'extérieur, charger des films porno sur leur clé USB...), essayez de faire au mieux en accord avec les superviseurs de la prison et avec votre conscience et ce que vous voulez faire pour eux. Rappelez-vous toujours la règle de base : pas de cadeaux individuels.

Les endroits à visiter :

- Les bars sympas : le Happy club, Le sénateur ...
- Les boui boui sympas : Wendia (vers le sénateur), pour acheter des beignets allez à droite du rond-point de la maison
- Les restaurants sympas : la Brèche, Chez Guillaume, Chez Daniel
- La maison des jeunes le dimanche soir : des spectacles d'enfant puis d'adultes très bonne ambiance

- Le safari à la Pendjari : le cout du voyage est d'environ 50€ pour un week-end mais ça vaut le coup ! Demandez à Louise pour avoir le numéro de Noel, guide touristique qui vous emmènera à travers la Pendjari.
- A Cotonou : faites attention sur la plage, c'est assez mal famé, ne rentrez pas trop tard à l'hôtel le soir. Les zems vont essayer de vous escroquer, à titre d'exemple un voyage en moto de la place de l'étoile à Chez Nelly vaut 500 FCFA, ils vont vous en demander 2000, ne vous faites pas avoir !
- Les chutes de Kota : à 20 minutes de Nati, les chutes sont très belles
- Les tatasombas : visitez les habitations traditionnelles des béninois, il y en a notamment au pied du restaurant La brèche.

D'une manière générale, n'hésitez pas à demander à votre zem lorsque vous cherchez quelque chose, il se fera un plaisir de vous y conduire !

Les contacts

- **Louise** : louisabalou@yahoo.fr +229 97 03 73 54 ou +229 95 73 06 50
- **Anaëlle Pin** (Présidente d'APB) : anaelle.pin@hec.edu
- **Quentin Liso** (Secrétaire général extérieur, responsable volontaires) (à **contacter en priorité**) : quentin.liso@hec.edu