

Mon guide de stage

Stage 100 % réussi



www.stageeuropeafrique.com
info@stageeuropeafrique.com

Avant-propos

S.E.A. (Stage Europe Afrique) informe ses lecteurs que les sujets abordés dans ce guide sont toujours d'actualité.

Ce document a pour vocation de **préparer efficacement les futurs stagiaires** qui souhaitent effectuer une mission dans un pays d'Afrique de l'Ouest. Il aborde les **principales difficultés rencontrées sur le terrain** et propose des solutions concrètes pour les anticiper.

En tenant compte de ces conseils, les étudiants augmentent considérablement leurs chances de **vivre un stage réussi et enrichissant**, tant sur le plan humain que professionnel. Trop souvent, des stagiaires mal préparés reviennent déçus, confrontés à des réalités qu'ils n'avaient pas anticipées.

L'objectif de ce guide est double :

- **Accompagner les étudiants** à partir en stage en toute confiance ;
- **Encourager les structures d'accueil** à améliorer leurs conditions de réception et offrir une expérience de qualité.

Un stage à l'international est une opportunité exceptionnelle, mais sa réussite repose avant tout sur une **bonne préparation**.

Table des matières

N°	Sujets
1	1. Pourquoi choisir l'Afrique de l'Ouest pour son stage ?
2	S'adapter sereinement à une nouvelle culture
3	Logement : ce qu'il faut vérifier avant de partir
4	Prendre ses responsabilités pendant le stage
5	Protection des objets de valeur pendant la période de stage
6	Organiser ses sorties en dehors des heures de stage
7	Les endroits à visiter
8	Sources de conflits entre stagiaires et organismes d'accueil : causes fréquentes et solutions pour les éviter
9	Que faire en cas d'interruption de stage par l'organisme d'accueil à la suite d'un conflit ?
10	Que faire si la mission de stage ne correspond pas à ce qui avait été initialement prévu ?
11	Comprendre les modes de communication au sein des organismes d'accueil

Bonne lecture

1-Pourquoi choisir l'Afrique de l'Ouest pour son stage ?



L'Afrique de l'Ouest est une destination de plus en plus appréciée par les étudiants étrangers à la recherche d'une expérience professionnelle et humaine hors du commun.

Les structures d'accueil – qu'il s'agisse d'entreprises, d'associations ou d'ONG – sont nombreuses à proposer des **opportunités de stage accessibles**, souvent dans des conditions flexibles, avec des démarches administratives simplifiées.

L'une des grandes richesses de la région, c'est **l'hospitalité de ses habitants**. La chaleur humaine, l'ouverture culturelle et l'accueil réservé aux étrangers facilitent grandement l'intégration. Beaucoup de stagiaires témoignent du sentiment d'être "chez eux", dès les premières semaines.

Autre avantage : **le coût de la vie y est généralement abordable**. Hébergement, restauration, transport, activités... tout est souvent plus accessible qu'en Europe. Cela permet aux stagiaires de profiter pleinement de leur séjour, même avec un budget étudiant.

Côté climat et nature, l'Afrique de l'Ouest offre un environnement propice à l'exploration : balades à vélo ou à moto, randonnées, plages magnifiques, paysages variés... Il y a de quoi vivre de vrais moments d'évasion entre deux journées de stage.

Enfin, impossible de parler de cette région sans évoquer sa **cuisine généreuse et authentique**. Chaque pays a ses spécialités, mais on y retrouve partout des plats savoureux, épicés, souvent partagés en toute convivialité. Entre riz local, sauces traditionnelles, viandes grillées et jus naturels, l'expérience culinaire est, elle aussi, un voyage

2- Comment gérer le choc culturel ?



Le choc culturel se ressent lorsqu'on quitte la zone de confort et que l'on découvre un lieu inconnu, où les modes de vie, les coutumes, l'alimentation ou la religion ne sont plus les mêmes.

Les futurs stagiaires peuvent si possible apprendre la langue du pays même si ce n'est que quelques mots car l'effort sera apprécié par les locaux et il sera plus facile d'interagir avec eux.

Il est tout à fait normal que l'adaptation à une nouvelle culture ne soit pas une chose facile donc il faut toujours se donner du temps pour y arriver. Il est aussi important

d'accepter les divergences d'opinions et les incompréhensions. Il ne sert à rien de vouloir changer radicalement les habitudes mais il faut s'adapter à la réalité du terrain.

Une fois arrivé sur place, il n'est pas toujours évident de s'intégrer. Or, il s'agit d'une étape importante du voyage, surtout si on reste sur place pour une moyenne ou longue durée.

Voici quelques conseils :

Ouvrez-vous à la culture de vos pays de destination et goûtez si possible la cuisine locale. Restez donc courtois et donnez-vous des opportunités pour rencontrer de nouvelles personnes et vous faire de vrais amis.

3- Logement : ce qu'il faut vérifier avant de partir



La majorité des organismes partenaires proposent des **logements corrects et fonctionnels** pour accueillir les stagiaires. Toutefois, comme les conditions peuvent varier d'une structure à l'autre, il est important d'**anticiper certains points pratiques** pour éviter toute mauvaise surprise à l'arrivée.

Même si un stage à l'étranger ne vise pas le confort absolu, **un minimum de conditions de logement doit être respecté** pour garantir le bien-être du stagiaire tout au long de son séjour. Cela inclut notamment la propreté, la sécurité, et un espace de repos adapté.

👉 Pour cela, il est vivement conseillé de **discuter à l'avance avec l'organisme d'accueil** afin de clarifier les conditions d'hébergement prévues:

- Où se situe le logement ?
- Est-il partagé ou individuel ?
- Dispose-t-il de l'équipement de base (lit, ventilateur, sanitaires, etc.) ?
- Quelles sont les conditions en cas de forte chaleur ?

Par exemple, en saison chaude (jusqu'à 40 °C dans certaines régions), la **présence de ventilateurs** peut faire une réelle différence. Il est donc utile d'en parler en amont, surtout si le séjour est prévu en été.

Enfin, n'hésitez pas à **demandeur quelques photos du logement** avant votre départ. Cela permet de se projeter et de poser les bonnes questions, en toute transparence.

💡 Une bonne préparation en amont permet de **gagner en sérénité...** et de commencer le stage dans les meilleures conditions.

4- Prendre ses responsabilités pendant le stage



La sécurité est une responsabilité partagée, mais chaque stagiaire a un rôle essentiel à jouer pour assurer son bien-être pendant son séjour. Il n'existe pas de solution miracle, mais des **gestes simples et de bons réflexes** peuvent grandement réduire les risques.

Dès leur arrivée, les stagiaires reçoivent généralement un **règlement intérieur** de la part de leur organisme d'accueil. Il est important de le lire attentivement et de s'y conformer, notamment sur les règles de déplacement et les horaires à respecter.

L'un des points essentiels concerne le **respect du couvre-feu**, fixé pour protéger les stagiaires, surtout dans les zones où la sécurité est variable selon l'heure. En cas de sortie tardive ou imprévue, il est fortement recommandé de **prévenir les responsables**. Si besoin, un membre de l'équipe pourra accompagner le stagiaire pour garantir son retour en toute sécurité.

Même si les cas restent rares, il peut arriver que des personnes mal intentionnées circulent la nuit. C'est pourquoi **la prudence est de mise**, surtout lorsqu'on est étranger et que l'on ne connaît pas encore bien l'environnement.

Quelques précautions Importantes

Évitez les sorties au-delà de l'heure du couvre-feu, sauf en étant accompagné et avec accord de l'organisme. Un non-respect répété peut entraîner des tensions ou des sanctions, car les structures ne souhaitent pas être tenues pour responsables en cas d'incident.

Limitez les déplacements à la plage après 18h ou 19h. Certaines plages publiques ne sont pas surveillées le soir et peuvent devenir moins sûres. Privilégiez les plages privées ou les sorties encadrées en journée.

Informez les responsables de vos nouvelles rencontres. Il est naturel de se faire des amis pendant un stage, mais inviter des personnes extérieures dans le logement sans autorisation n'est pas conseillé. Cela protège à la fois les stagiaires et les organismes contre d'éventuels malentendus ou incidents (pertes, vols, etc.).

En résumé

La vigilance ne doit pas rimer avec peur, mais avec **responsabilité**. Le stage est une belle occasion de découverte, et il peut se dérouler dans d'excellentes conditions lorsqu'on adopte les bons comportements.

Les organismes d'accueil sont là pour vous encadrer, mais votre sécurité commence par vos propres choix au quotidien.

5- Protection des objets de valeur pendant la période de stage



Lorsque l'on part à l'étranger, il est naturel d'emporter certains objets personnels ou de valeur. Cependant, il est important de prendre quelques précautions simples pour **éviter tout désagrément pendant son séjour**.

Il est recommandé de **signaler à l'organisme d'accueil tout objet de valeur** (ordinateur, appareil photo, documents importants, etc.) ou, si besoin, de le confier temporairement à un lieu sécurisé comme l'ambassade ou un coffre prévu à cet effet. Cette démarche peut paraître contraignante, mais elle **renforce la protection** du stagiaire et limite les malentendus en cas de perte ou de vol.

L'organisme d'accueil ne pourra être tenu responsable si un objet n'a pas été déclaré ou confié. C'est pourquoi chaque étudiant est invité à **assumer la responsabilité de ses effets personnels**, notamment en :

- Veillant à **fermer sa chambre à clé à chaque sortie**,
- **Ne laissant pas traîner d'objets visibles ou précieux**,
- Et en évitant de transporter des objets coûteux sans nécessité.

Une attitude préventive permet de vivre son stage l'esprit tranquille, en limitant les risques inutiles.

6- Organiser ses sorties en dehors des heures de stage



En dehors des heures de stage, les étudiants ont naturellement envie de profiter de leur temps libre pour découvrir la ville, se détendre, ou explorer les environs. Les week-ends et jours fériés sont souvent l'occasion parfaite pour ces moments de loisirs.

S.E.A. (Stage Europe Afrique) encourage vivement ces sorties récréatives, mais recommande de les organiser avec soin. Pour des raisons de sécurité et de bon déroulement du séjour, il est **préférable de sortir en groupe** plutôt que seul, surtout lorsqu'on ne connaît pas encore bien la ville.

Dans certains cas, un **accompagnateur de l'organisme** peut être proposé. Il s'agit d'un membre de l'association formé à cet effet, dont la mission est d'**assurer la sécurité du groupe** et de faciliter les déplacements. Bien que cela puisse paraître contraignant pour certains, cette présence rassurante permet d'anticiper les imprévus et de profiter pleinement de la sortie.

En résumé, pour que vos moments de détente soient aussi agréables que sûrs :

- Privilégiez les sorties à **plusieurs**,
- Évitez de partir seul(e) dans des lieux que vous ne connaissez pas,

- Et n'hésitez pas à **demandez conseil ou accompagnement** à l'organisme d'accueil.

Un bon équilibre entre liberté et prudence permet de vivre de belles découvertes... sans mauvaises surprises.

7- Les endroits à visiter



Découvrir son environnement fait partie de l'expérience du stage. Bars, lieux de rencontre ou sorties nocturnes peuvent être tentants, surtout en fin de semaine. Cependant, il est important de **rester vigilant**, surtout lorsqu'il s'agit de sorties en soirée ou dans des endroits moins sécurisés.

Par mesure de prudence, il est **déconseillé de fréquenter certains lieux après une certaine heure**, notamment les bars et night clubs publics. De plus, retourner régulièrement dans les mêmes établissements peut attirer l'attention de personnes mal intentionnées, comme de faux chauffeurs de taxi ou mototaxi.

Pour éviter les mauvaises surprises, il est fortement recommandé de :

- **Passer par l'organisme d'accueil** pour se faire recommander un chauffeur fiable ou une mototaxi de confiance ;
- **Privilégier les sorties en groupe** plutôt que de sortir seul(e) ;
- Et, autant que possible, **se faire accompagner par un membre de l'organisme**, surtout en soirée.

En semaine, les stagiaires peuvent naturellement se rendre à leur lieu de stage sans contrainte. Mais pour les **sorties en soirée ou les déplacements de week-end**, une bonne organisation — en lien avec l'équipe encadrante — est essentielle pour garantir la sécurité de chacun.

8- Sources de conflits entre stagiaires et organismes : causes fréquentes et les solutions pour les éviter



Les repas: une source de malentendus fréquente



Dans la plupart des structures d'accueil, une **participation financière est demandée aux stagiaires pour les repas quotidiens**. Cette contribution vise à couvrir les frais de base, et en principe, elle permet de garantir une alimentation simple mais régulière.

Cependant, certaines tensions peuvent émerger lorsque les **menus proposés sont trop répétitifs** ou peu variés, notamment lorsqu'un même plat revient plusieurs fois par semaine. Cela peut générer un sentiment de lassitude chez les stagiaires, qui expriment

alors le souhait de changer d'alimentation, voire de se faire rembourser une partie de leur participation.

Du côté des associations, cela peut poser problème : **les budgets sont souvent limités**, et il n'est pas toujours possible de proposer une diversité de plats importante avec les montants perçus. Certaines structures préfèrent alors maintenir un menu fixe, ce qui peut conduire à un **inconfort ou une frustration de part et d'autre**.

Si le dialogue n'est pas engagé à temps, ce type de malentendu peut malheureusement **dégénérer en conflit**, allant jusqu'à une rupture du stage. Le stagiaire peut se sentir incompris, tandis que l'organisme se retrouve dans une situation délicate, contraint parfois de mettre fin à l'accueil.



Il est donc **important d'aborder la question des repas dès l'arrivée**, voire avant le départ, pour clarifier les modalités:

- Quels types de repas sont proposés ?
- Y a-t-il une possibilité de cuisiner soi-même ?
- Peut-on opter pour un système mixte (repas sur place + liberté en dehors) ?

Une bonne communication dès le départ permet d'**éviter ces situations inconfortables**, qui restent malheureusement fréquentes.



Quelques solutions pour éviter les tensions autour des repas

Pour prévenir les malentendus liés à l'alimentation, il est conseillé aux stagiaires de **s'informer en amont** auprès de leur organisme d'accueil sur le mode de fonctionnement prévu :

- Les repas sont-ils inclus ?
- Quelle est la fréquence ?
- Peut-on s'attendre à des menus variés ?
- Y a-t-il des alternatives ?

Si le fonctionnement proposé ne leur convient pas, les stagiaires peuvent tout à fait **choisir de gérer eux-mêmes leur alimentation**,

Cela leur laisse la liberté de manger à l'extérieur (cafétérias, petits restaurants locaux, stands de rue), où les plats sont souvent abordables — autour de **3 euros ou moins**, selon la spécialité.

Autre option : **cuisiner soi-même**. Si l'organisme d'accueil dispose d'une cuisine équipée, cela devient une solution idéale, surtout pour les groupes de stagiaires. Cela permet non seulement de réduire les coûts, mais aussi de partager des repas en toute convivialité.

Dans ce cas, il peut être utile de :

- Prévoir une **petite organisation collective** autour des courses et des tours de cuisine,
- Demander à l'organisme de mettre à disposition des équipements de base comme un **réfrigérateur**, pour conserver aliments et produits frais dans de bonnes conditions.

 **En résumé**, une bonne communication, un peu de flexibilité et une organisation claire évitent bien des incompréhensions. L'essentiel est que chacun, stagiaire comme organisme, puisse s'adapter dans le respect mutuel.

9- Que faire en cas d'interruption de stage par l'organisme d'accueil à la suite d'un conflit ?



Dans cette situation il faut à tout prix faire une tentative de discussion avec l'organisme d'accueil et si possible repartir sur de nouvelles bases afin d'éviter la répétition d'un même problème. Si les deux parties ne parviennent pas à un accord, l'étudiant aura donc droit à un délai pour quitter l'organisme d'accueil.

Ce délai permet à l'étudiant de prendre une décision soit de rentrer au pays (mauvais choix) ou soit de trouver rapidement un autre organisme d'accueil lui permettant de poursuivre son stage (bon choix). L'étudiant devra donc trouver un autre logement si le lieu de stage est différent de l'organisme d'accueil alternatif. Ici **S.E.A (Stage Europe Afrique)** propose de guider les stagiaires dans la recherche d'un autre stage mais ne leur promet pas de trouver le stage car tout dépend du domaine de stage recherché. Les étudiants qui se trouvent dans ces situations doivent aussi de leurs côtés s'activer dans la recherche.

En conclusion c'est un vrai gâchis de partir pour un stage à l'étranger et revenir bredouille sans avoir accompli la mission. C'est un mauvais souvenir que beaucoup de stagiaires ont du mal à oublier.

10- Que faire si la mission de stage ne correspond pas à ce qui avait été initialement prévu ?

S.E.A (Stage Europe Afrique) exhorte les étudiants d'entamer une discussion avec les organismes d'accueil dès la réception d'une proposition de stage afin de s'assurer que ces derniers maîtrisent bien le projet de stage proposé et sa mise en œuvre sur le terrain. La triste réalité est de constater que beaucoup d'étudiants se retrouvent sur d'autres projets de stages différents que ceux qui étaient initialement proposés. Un tel constat doit être immédiatement signalé aux maîtres de stages en vue d'une réadaptation de la mission pour répondre aux attentes des étudiants.

Si les deux parties ne conviennent pas d'un accord, il est préférable que l'étudiant signale ce changement à son école le plus tôt possible. Cette démarche aide l'étudiant à se mettre à l'abri des éventuelles sanctions de la part de son école. Les étudiants qui ont laissé faire et sans avoir informé leurs écoles ont vu leurs diplômes refusés et sont obligés de chercher un autre stage pour valider leur année scolaire.

Bref beaucoup de structures proposent des missions captivantes pour se faire choisir comme organisme d'accueil. Ce faisant, elles ne réalisent pas tout le mal que cela peut causer à un étudiant si jamais la mission se révélait impossible sur le terrain.

En conclusion c'est un détail qu'il faut sérieusement travailler avant de partir en stage.

11- Comprendre les modes de communication au sein des organismes d'accueil

Les modes de communication entre les stagiaires et les membres du personnel peuvent varier selon les pays et les structures. En Afrique, certaines organisations fonctionnent avec des ressources plus limitées, ce qui peut parfois se traduire par des délais de réponse plus longs ou des échanges moins formalisés que dans les structures européennes.

Il est donc essentiel de :

- Faire preuve de **patience** et de compréhension,
- Relancer **avec respect et clarté** si une demande reste sans réponse,
- S'adapter au contexte local, sans perdre de vue ses objectifs.

Bien que cette réalité puisse parfois surprendre ou gêner les stagiaires au début, elle fait partie de l'expérience interculturelle. Le fameux "**système D**" – autrement dit, la débrouille intelligente – est souvent une qualité valorisée sur le terrain.

La bonne nouvelle, c'est que de nombreux organismes tirent des leçons de leurs expériences passées et cherchent à améliorer leur accompagnement. Lorsqu'une demande est fondée et exprimée de manière constructive, les structures font généralement de leur mieux pour y répondre dans un délai raisonnable.

Conclusion

Effectuer un stage en Afrique, c'est bien plus qu'une ligne sur un CV : c'est une aventure humaine, culturelle et professionnelle qui peut marquer un parcours à vie.

Ce guide s'appuie sur des **expériences réelles vécues il y a plusieurs années**, lors de stages encadrés en Afrique de l'Ouest. Il est né du **besoin concret d'orienter et de protéger les étudiants**, face à des réalités parfois méconnues mais tout à fait surmontables avec un bon accompagnement.

Aujourd'hui, à travers la relance de ce projet en Belgique, notre objectif reste le même : **vous aider à vivre votre stage avec confiance, lucidité et ouverture.**

L'équipe de **Stage Europe Afrique** vous souhaite un excellent stage... et surtout, **une expérience inoubliable.**

Un mot personnel

Ce guide est le fruit de plusieurs années passées sur le terrain, au contact d'étudiants, d'associations locales, et de partenaires engagés.

Même si ce projet renaît aujourd'hui dans un nouveau cadre, il garde la même ambition : **offrir un accompagnement humain et responsable, au service d'un stage réussi.**

Restons en contact

Pour toute question ou accompagnement

 www.stageeuropeafrique.com

 info@stageeuropeafrique.com

Rédigé par : Mr Komlan K. Nestor

Fondateur de S.E.A (Stage Europe Afrique)

