



eurasia net

# LIVRET PARRAIN & MARRAINE



# Sommaire



- Pourquoi devenir parrain - marraine ? .p.1
- Pourquoi ce livret ? .p.2
- Votre engagement : Avant. .p.3
- Votre engagement : Pendant. .p.4
- Votre engagement : Après. .p.5
- Quelques outils : .p.6
  - Pyramide des objectifs. .p.6
  - Silhouette des ressources. .p.7
  - Courbe d'expatriation. .p.8
  - Exemples de questions .p.9
  - Gestion des conflits. .p.10
  - Communication non violente. .p.11
- Quand prévenir Eurasia Net ? .p.12
- Contrat d'engagement .p.13

## *Pourquoi devenir parrain - marraine ?*



Vous croyez à la mobilité internationale, aux mobilités éducatives, celles qui change la vie ! Vous savez que le volontariat permet de développer de nombreuses compétences et un nouveau regard sur le monde.

**Vous souhaitez apporter votre expérience, votre regard et votre soutien à un volontaire dans sa phase locale et Internationale ?**  
Nous vous proposons de devenir parrain ou marraine !

**Eurasia net prépare la mobilité internationale des volontaires et s'engage à soutenir les parrains et marraines de volontaires dans leur engagement :** Nous veillerons à organiser chaque année des regroupements de parrains marraines afin d'échanger sur l'accompagnement et les situations rencontrées.

## *Pourquoi ce livret ?*



Nous développerons ensemble des solutions innovantes et un réseau pour vous et pour les volontaires. Nous avons conçu ce Livret à l'issue de la première formation de parrain marraine, il permettra de vous faciliter votre rôle à l'aide d'outils face à des situations récurrentes et permet de soutenir votre engagement dans les phases avant pendant et après mobilité.



## **Vos Engagements :**

- Donner **1 à 2 heures** de votre temps par mois pendant toute la durée du volontariat
- Etre **disponible** et **à l'écoute** de votre filleul(e)
- **Communiquer** avec Eurasia Net

Ce livret a pour objectif de vous accompagner au mieux dans votre rôle de parrain / marraine. Vous trouverez les différentes missions ainsi que des outils pour vous aider dans votre fonction.

## Votre engagement : **AVANT**



- **Contacter votre filleul(e)** par e-mail ou par téléphone pour organiser une rencontre physique ou via skype
- **Créer un lien privilégié** avec votre filleul(e): essayez de mieux connaître votre filleul(e), de créer un lien personnel et de confiance avec lui./elle.
- **Aider à préparer son départ :**
  - Participer à l'identification et la définition de ses objectifs (*cf. pyramide des objectifs p.6*)
  - Partager vos expériences et votre connaissance du pays
  - Donner les informations indispensables (sécurité, valise, santé)
  - Aider à identifier les ressources internes et externes du volontaires (*cf. silhouette des ressources p. 7*)
  - Répondre aux questions
- **Ecouter et rassurer**
- **Communiquer avec Eurasia Net**
- **Commencer à évoquer les projets pour après le volontariat**



## Votre engagement: **APRES**

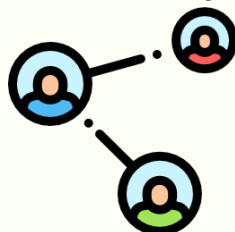


- Accompagner la phase de retour
  - Partager votre expérience de retour
  - Ecouter, soutenir et conseiller lors de son retour
- Aider à mettre en avant ses **nouvelles compétences acquises**



- Comment votre filleul(e) peut-il/elle valoriser son expérience à l'international ? Quelles compétences professionnelles a-t-il/elle développées ?
- Qu'a-t-il/elle appris ? Comment l'inscrire sur son CV ?
- Aider à se projeter sur **son avenir professionnel**
  - Quelles sont ses envies ? Ses attentes ?
  - Qui peut-il/elle aller voir (Mission Locale, Université...) ?
  - Partager votre réseau professionnel

Nb: vous pouvez aider votre filleul(e) lors du bilan nominatif du volontariat afin d'identifier les compétences acquises





# Quelques outils



## Pyramide des objectifs

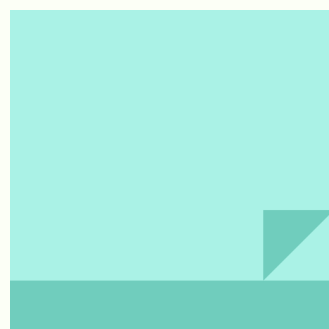
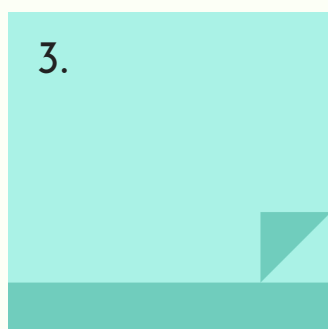
1.



2.



3.



Aider votre filleul(e) à **identifier ses objectifs** en partant du plus important pour lui/elle au moins important. Cette pyramide servira d'outil pour suivre l'évolution des objectifs du volontaire. Ils peuvent changer durant la phase international.

1. **Objectif prioritaire** : le plus important
2. **Objectifs secondaires** : assez importants
3. **Objectifs tertiaires** : les moins importants

# Silhouette des ressources



## Ressources Internes

Ce sont les ressources qu'on trouve **en "soi-même"** pour se détendre, se ressourcer.

*Exemple: musique, sport, dessin, méditation, danse...*



## Ressources Externes

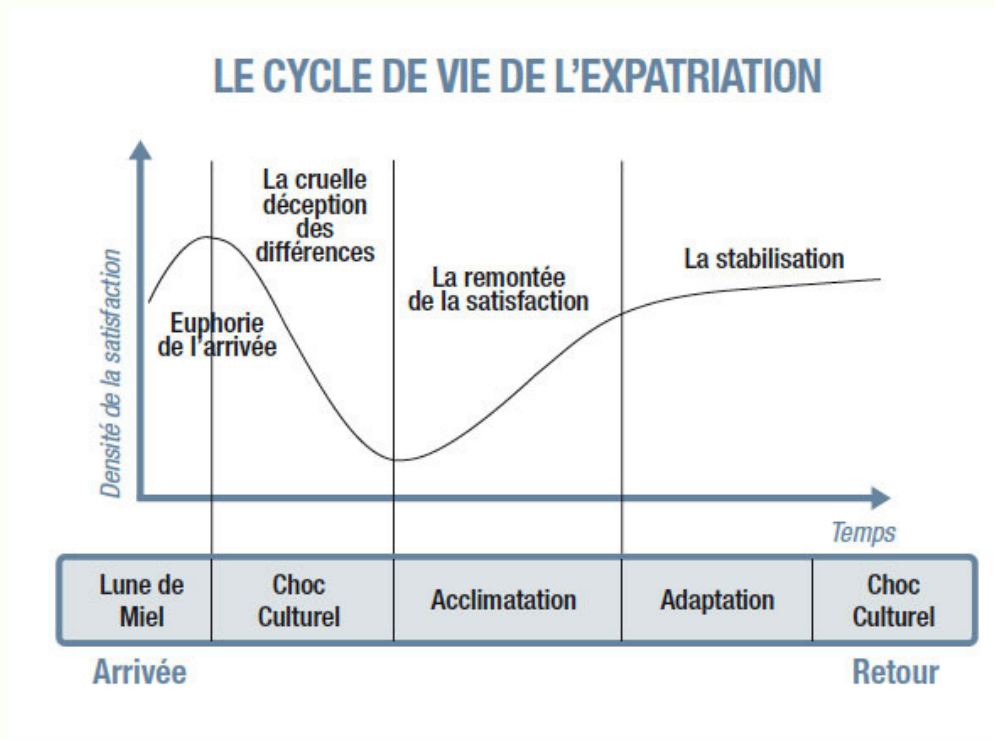
Ce sont les ressources qu'on trouve dans son entourage pour se sentir soutenu.

*Exemples: collègues, parrain/marraine, familles, amis...*

Accompagner votre filleul(e) à identifier ses ressources internes et externes afin qu'il puisse **trouver des appuis** lors des moments difficiles de la courbe d'expatriation et du retour.



# Courbe d'expatriation



## Phase lune de miel :

Lorsque l'expatriation est souhaitée et a été anticipée, préparée, cette première phase est plutôt vécue positivement, sans que l'expatrié ne remettre vraiment en question son propre système de valeur. Fascination pour la nouveauté, excitation, découverte sont de mise.

## Phase de choc culturel :

L'expatrié commence à douter de ses capacités à faire face au nouvel environnement, à adopter des attitudes négatives. Il peut éprouver alors peur, frustration, colère, regrets, doutes. A ces sentiments vont se rajouter une nécessité de faire des deuil sur certaines attentes.

## Phase d'acclimatation:

Le regard de l'expatrié sur son environnement va doucement changer, ses attentes vont se modifier, son discours va se transformer, entraînant une nouvelle motivation, des comportements différents, des envies, des projets.

## Phase d'adaptation :

L'expatrié a alors trouvé ses repères, il a fait sa place à sa façon, il peut projeter dans un avenir proche, envisager de nouveaux projets . 8

# Exemples de questions pour votre filleul(le)



## Intégration dans le pays et la structure :

- Comment te sens-tu dans ta structure?
- Comment se passe ton arrivée dans le pays?
- Ton travail, tes missions t'intéressent t'ils ?
- Comment cela se passe avec ton tuteur ? Avec les autres volontaires?
- Comment trouves-tu ton hébergement ?

## Objectifs :

- Où en es-tu des objectifs fixés avant ton départ?
- Ont-ils changés? Si oui, lesquelles ?
- Lesquelles sont nouveaux ?



## Général :

- Qu'as-tu le plus apprécié ce mois-ci ?
- Qu'est-ce qui t'a posé difficulté ?
- Qu'est-ce que tu as ressenti ?
- Y a t'il des choses qui te mettent en difficulté?

# Gestion des conflits



Il peut arriver qu'un conflit survienne lors de l'expatriation. Afin d'accompagner au mieux votre filleul(e), il est important que vous puissiez **identifier d'où provient le conflit**, et, si besoin de contacter Eurasia Net.

## Les différents types de conflits - 3 niveaux :

- **Organisationnel ou structurel** : conflit qui se situe au sein de l'association. Il peut s'agir de l'organisation, du fonctionnement etc. Dans ce cas : inviter le volontaire à en parler avec sa structure. Si besoin, n'hésitez pas à contacter Eurasia Net
- **Interpersonnel** : le conflit interpersonnel est entre deux personnes lorsqu'elles ne se comprennent pas ou ne sont pas d'accord. Ex: avec un autre salarié, avec son tuteur ou avec son binôme
- **Intrapersonnel** : ce type de conflit est uniquement avec soi-même. Il peut s'agir d'une confrontation avec ce qu'on doit faire et ses avis, ses opinions, ses valeurs

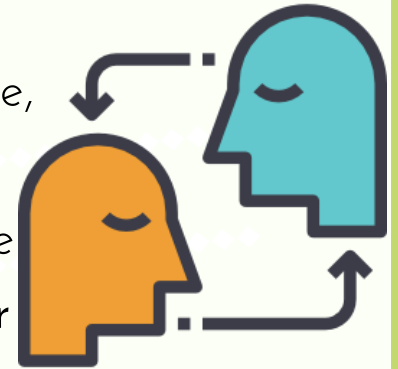


Ne pas confondre un conflit d'une **incompréhension interculturelle**. C'est pourquoi vous devez identifier les faits et inciter au maximum le volontaire à communiquer avec la structure ou la personne concernée

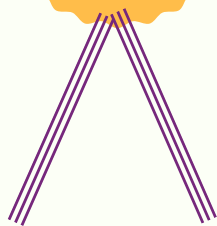
# Communication non-violente

La communication non-violente (CNV) est un langage élaboré par Marshall B. Rosenberg.

Les caractéristiques principales sont l'empathie, l'authenticité et la responsabilité. La communication non violente permettra à votre filleul(e) de **clarifier ses ressentis et d'exprimer ses besoins** afin de mieux communiquer. Il est important de partir de ses besoins, pour formuler une demande claire vers la personne concernée.



Les étapes de la communication non violente :



## 1. Observer

Exprimer des faits sans juger ou évaluer



## 2. Sentiments

Exprimer ses ressentis par "je"

Ex: " je me sens en colère, joyeux..."



## 3. Besoins

Exprimer ses besoins profonds

Ex: " je me sens en colère car j'ai besoin d'autonomie"

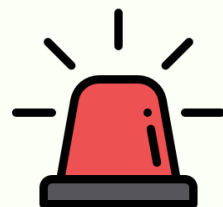


## 4. Le demande

Attention : différent d'une exigence.

Elle doit être positive, explicite, simple et réalisable.

## Quand prévenir Eurasia Net ?

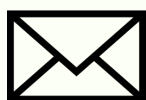


Dans toute situation où vous vous sentez impuissant, où vous avez un doute, **n'hésitez pas à prévenir Eurasia Net**. Il vaut mieux prévenir que guérir.

Exemples de situation où vous devez impérativement prévenir Eurasia Net :

- Mise en danger du volontaire
- Conflit avec l'association d'accueil ou le tuteur du volontaire
- Si vous avez connaissance d'un quelconque problème de santé grave qui nécessite l'intervention d' Eurasia Net

### Contact:



- [volontariat.eurasianet@gmail.com](mailto:volontariat.eurasianet@gmail.com)
- [sc.eurasianet@gmail.com](mailto:sc.eurasianet@gmail.com)



- + 33 6 49 95 37 91

# Contrat d'engagement



Pour mieux vous accompagner dans votre rôle de parrain/marraine, Eurasia Net s'engage à :

- Etre disponible
- Répondre à vos questions
- Vous accompagner dans pour cette fonction

En signant ce contrat d'engagement, vous vous engagez à :

- Etre disponible 1 à 2h par mois sur toute la durée du volontariat
- Ecouter, soutenir et conseiller votre filleul(e)
- Communiquer avec Eurasia Net

Signature du parrain/  
marraine

Signature du représentant  
d'Eurasia Net