



# Guide d'accueil des volontaires au Cambodge

## Espace Volontariats du Cambodge

Pasteur Apartments - 4ème étage  
#257 rue Pasteur (croisement rues  
51 et 370)  
Boeung Keng Kang 1  
Phnom Penh  
Royaume du Cambodge

+855 (0)23 727 410

ev.cambodge@france-volontaires.org

France Volontaires Cambodge

[www.france-volontaires.org/dans-le-monde/cambodge](http://www.france-volontaires.org/dans-le-monde/cambodge)

EV Cambodge



# Edito



Chères lectrices, chers lecteurs,

*« Tchoum riep sour » en cambodgien : bienvenue à vous tous en cette terre d'or ! Que vous arriviez de France ou d'ailleurs, nous sommes ravis de vous accueillir dans notre pays, le Cambodge, reconnu à l'international comme étant le pays du sourire.*

*Entre rivières et montagnes, on trouve ici un dynamisme social et culturel, un lieu de vie où toutes les idées sont les bienvenues, et où tout projet devient une fierté ainsi qu'un levier de développement pour les communautés. Nous souhaitons que votre intégration se fasse tout en douceur. Soyez assurés que nous ferons tout ce qui est en notre possible pour vous aider dans votre installation, et que vous trouverez toujours chez nous une oreille attentive et, nous l'espérons, de bons conseils.*

*Ce guide d'accueil des volontaires au Cambodge vous fournira toutes sortes d'informations. En complément, l'Espace Volontariat du Cambodge est un centre de ressources et d'informations à votre disposition : vous y êtes tous les bienvenus !*



Voleak SOK  
Représentante nationale  
France Volontaires Cambodge

FRANCE VOLONTAIRES  
ប្រុង រៀន គ្រូ គ្រូ គ្រូ





# Sommaire

France Volontaires.....	p.1
L'Espace Volontariats du Cambodge.....	p.3
A chacun son volontariat.....	p.5
Le Cambodge.....	p.9
Un peu d'histoire pour comprendre le pays.....	p.11
La religion.....	p.15
Jours fériés.....	p.17
Les ONG au Cambodge.....	p.19
Enquête ONG 2017 de l'Ambassade de France.....	p.20
Etat des lieux du volontariat français.....	p.21
Alerte au volontourisme.....	p.23
Conseils.....	p.27
Avant le départ.....	p.27
Visas.....	p.29
Comportement.....	p.31
Santé.....	p.35
Alimentation.....	p.43
Sécurité.....	p.45
Argent.....	p.47
Communication.....	p.51
Langue.....	p.53
Transport.....	p.55
Logement.....	p.57
Culture, sport, loisir.....	p.59
En province.....	p.61
Siem Reap.....	p.61
Battambang.....	p.63
Kep, Kampot & Sihanoukville.....	p.65
Se déplacer au Cambodge.....	p.65
Bibliographie.....	p.67
Vidéotheque.....	p.68
Témoignage.....	p.69
Contacts et infos pratiques.....	p.70

# France Volontaires

France Volontaires est la **plateforme française des Volontariats Internationaux d'Echange et de Solidarité (VIES)**. Créée en 2009 sous la forme d'une association, France Volontaires est le fruit d'une construction partagée entre des acteurs publics et associatifs impliqués dans la solidarité internationale. Opérateur du Ministère de l'Europe et des Affaires Etrangères, elle réunit l'Etat, des collectivités territoriales et des associations autour d'une mission d'intérêt général : le **développement et la promotion des engagements volontaires et solidaires à l'international**. Elle s'appuie sur une présence en France (hexagonale et outre-mer) et sur un **réseau d'Espaces Volontariats** en Afrique, en Asie et en Amérique latine.



23 Espaces Volontariats dans le monde

Les **missions** de France Volontaires sont spécifiées dans son Contrat d'Objectifs et de Performance (COP), signé avec le Ministère de l'Europe et des Affaires Étrangères :

- \* **Concertation et plaidoyer** dans le champ de l'engagement solidaire à l'international
- \* **Information et orientation** à propos des dispositifs français et européens de volontariat à l'international
- \* **Valorisation** du volontariat et de toutes les formes d'engagement solidaire à l'international
- \* **Expérimentation** de programmes spécifiques liés à l'analyse des dynamiques du volontariat
- \* **Accompagnement et mise en réseau** pour l'ensemble des acteurs du volontariat

L'ensemble des membres de la plateforme, soit une trentaine d'associations et presque vingt acteurs publics, s'engagent à signer et à respecter la **Charte des Volontariats Internationaux d'Echange et de Solidarité** afin de garantir et de promouvoir un volontariat éthique et responsable, porté par des valeurs communes : la laïcité, l'engagement, la solidarité, l'égalité, la liberté et l'universalité.

**France Volontaires** s'appuie sur un réseau d'Espaces Volontariats (EV) déployé en Afrique Subsaharienne, en Afrique du Nord, au Moyen-Orient, en Amérique Latine/Caraiibes et en Asie. Centres de ressources, ils informent, orientent, accompagnent, mettent en réseau les acteurs du volontariat international (candidats, volontaires et bénévoles, structures d'accueil, structures d'envoi, pouvoirs publics...). France Volontaires dispose également d'antennes territoriales à Lille, Nantes, Marseille, Ivry-sur-Seine, La Réunion et en Nouvelle-Calédonie.

**Présent depuis 2002 au Cambodge**, France Volontaires a ouvert le premier Espace Volontariats d'Asie à Phnom Penh en mars 2011. L'EV Cambodge est constitué d'un(e) représentant(e) national(e), d'un(e) chargé(e) de communication et d'un(e) chargé(e) d'appui au développement des volontariats.



L'EV Cambodge assure plusieurs **missions** :

- ✧ Développement de missions de volontariat
- ✧ Promotion d'un volontariat responsable
- ✧ Renforcement de capacités
- ✧ Travail comme centre d'informations et de ressources
- ✧ Coordination du réseau de volontaires
- ✧ Organisation d'activités mensuelles

Comme tous les EV, il organise chaque année la **Journée du Volontariat Français**, événement majeur célébré mondialement au mois d'octobre.



Environ 500 **Volontaires Internationaux d'Échange et de Solidarité (VIES)** passent chaque année par le Cambodge pour des missions allant de quelques semaines à plusieurs années. Les profils sont très variés et dépendent notamment des différentes formes d'engagement et des structures d'envoi.

### \* VOLONTARIAT D'INITIATION ET D'ÉCHANGE

- **Pour qui ?** Toute personne vivant ses premières expériences de découverte des réalités internationales.
- **Quoi ?** Stages ou chantiers de jeunes durant l'été, par exemple.
- **Exemple de dispositif :** le **Service Civique (SC)** permet aux jeunes de 16 à 25 ans de s'engager pour 6 à 12 mois dans une mission d'intérêt général. Elargi à l'international, il permet à des Français d'effectuer une mission au Cambodge, mais aussi à des Cambodgiens de partir en France (programme de réciprocité). La structure d'accueil contribue à l'indemnité du volontaire à hauteur d'environ 122\$/mois (ou en fournissant le logement, par exemple).



Crédit : Enfants d'Asie

### \* VOLONTARIAT DE COOPERATION, D'AIDE AU DEVELOPPEMENT ET D'ACTION HUMANITAIRE

- **Pour qui ?** Toute personne ayant des compétences et de l'expérience dans la coopération internationale.
- **Quoi ?** Missions de volontariat de long-terme durant lesquelles le volontaire met en pratique des compétences spécifiques.
- **Exemple de dispositif :** le **Volontariat de Solidarité Internationale (VSI)**, défini par la loi de 2005, est un dispositif permettant à une trentaine d'associations, dont France Volontaires, d'envoyer des volontaires pour une durée de 12 à 24 mois. Les domaines d'intervention dépendent des besoins exprimés par les structures d'accueil. Celles-ci cofinancent les missions de VSI avec leur structure d'envoi.



Crédit : Friends-International

## \* VOLONTARIAT D'ÉCHANGE ET DE COMPÉTENCE

- **Pour qui ?** Toute personne active ou en retraite, souhaitant enrichir son expérience et apporter un savoir-faire professionnel très spécifique.
- **Quoi ?** Missions de volontariat très ciblées qui durent de 15 jours à 3 mois.
- **Exemple de dispositif :** les **congés de solidarité** offrent la possibilité à des salariés de venir effectuer des missions courtes très spécifiques pendant leurs vacances. Par exemple, le GREF coordonne l'engagement de professionnels expérimentés en éducation et formation. De son côté, AGIRabcd propose des missions de volontariat aux retraités dans le monde entier.

## \* AUTRES ENGAGEMENTS SOLIDAIRES

De nombreuses personnes s'engagent sur le terrain dans des actions de solidarité, avec ou sans l'accompagnement d'une structure en France ou dans les pays d'accueil. Pour éviter tout risque de « **volontourisme** » (*voir p. 23*), nous vous conseillons quand même de bien vous préparer en amont, de vérifier que votre projet de volontariat correspond aux besoins sur place et à votre profil (compétences et expérience adaptées), et que l'association qui vous accueille est sérieuse. N'hésitez pas à contacter l'Espace Volontariats du Cambodge si vous souhaitez être conseillé dans cette démarche.



Crédit : Sala Bai



# Le Cambodge

## \* Carte d'identité

**Le Royaume du Cambodge** est frontalier avec le Vietnam, la Thaïlande et le Laos.

- **Devise** : Nation, Religion, Roi
- **Superficie** : 181 035 km<sup>2</sup>, 25 provinces
- **Population** : plus de 16 millions d'habitants
- **Devise** : riel mais le dollar des Etats-Unis est largement utilisé (1\$ = environ 4000R)
- **Capitale** : Phnom Penh
- **Autres grandes villes** : Siem Reap (temples d'Angkor), Battambang, Sihanoukville (port commercial et plages)
- **Langue principale** : khmer
- **Religions** : Bouddhisme theravada religion d'état (97%), islam (Cham 2%), autres religions
- **Gouvernement** : Monarchie constitutionnelle
- **Roi du Cambodge** : S.M. Norodom Sihamoni (depuis le 15 octobre 2004)
- **Premier Ministre** : M. Hun Sen
- **Groupes ethniques** : Khmers en majorité, Vietnamiens, Chams, Chinois et plusieurs minorités ethniques, la plupart situées dans le nord-est
- **Fuseau horaire** : +6 heures en hiver, +5 heures en été par rapport à l'heure en France
- **Horaires de travail (administration)** : 7:30-11:00 / 14:00-17:00. Fermeture le samedi après-midi et dimanche

## \* Climat

Le Cambodge est un pays au climat tropical, avec deux saisons qui rythment l'année. La saison sèche, avec très peu de pluie, s'étend du mois de novembre au mois d'avril. La saison humide, avec de fortes pluies ou orages en fin de journée et la nuit, dure du mois de mai jusqu'au mois d'octobre.

Les températures journalières oscillent entre 25 et 35°C pour la saison « fraîche » de décembre-janvier, et entre 35 et 40°C pour la période la plus chaude des mois d'avril et de mai.



- **Du 9ème au 13ème siècle** : le grand empire khmer, dont Angkor est la capitale, est à son apogée.
- **1863** : subissant des révoltes liées à de fortes pressions des Siamois (Thaïlande) et des Vietnamiens, le Cambodge se place sous **protectorat français**.
- **1941** : **Norodom Sihanouk est nommé roi du Cambodge**.
- **9 novembre 1953** : la France accorde l'**indépendance** au Cambodge.
- **1955** : Norodom Sihanouk abdique en faveur de son père, Norodom Suramarit, pour pouvoir remplir un rôle politique et devient premier ministre.
- **1960** : à la mort du roi Suramarit, Norodom Sihanouk devient Chef de l'Etat d'une monarchie sans roi.
- **1970** : destitution de Norodom Sihanouk par un coup d'état et création de la République Khmère, soutenue par les Etats-Unis
- Extension de la guerre du Vietnam au Laos et au Cambodge
- **17 avril 1975** : **arrivée des Khmers rouges à Phnom Penh** et début du génocide

L'Etat du « Kampuchéa Démocratique » est fondé. Norodom Sihanouk, qui avait soutenu les Khmers rouges après avoir été destitué, en devient le Chef d'Etat. Mais, un an plus tard, il démissionne de ses fonctions. Il est remplacé par Khieu Samphan mais, dans les faits, le véritable leader est Pol Pot.

### \* Les conséquences du génocide

- Environ 2 millions de morts (1/4 de la population)
  - Système éducatif et de santé anéanti, intellectuels et artistes massacrés
  - Déportation des citadins vers les campagnes, application d'un plan pour un Cambodge agraire
  - Abolition de la propriété privée
- **7 janvier 1979** : **invasion et occupation du Cambodge par l'armée vietnamienne, provoquant l'effondrement des Khmers rouges**. Naissance de la République populaire du Kampuchéa, gouvernement pro-vietnamien. Repeuplement des villes avec les survivants, en majorité des gens issus de la campagne. Nouvel exode de la population face à cette invasion, existence de camps de réfugiés en Thaïlande
  - **1982** : en exil, les partisans de Norodom Sihanouk, des républicains et les Khmers rouges forment une coalition pour lutter contre le gouvernement pro-vietnamien.
  - **1989** : les forces vietnamiennes quittent le Cambodge.
  - **1991** : conférences internationales menant aux Accords de Paris pour la reconstruction du Cambodge



- **1993** : l'ONU organise les **1ères élections démocratiques** au Cambodge pour élire l'assemblée législative. Le parti de Sihanouk l'emporte, la monarchie parlementaire est rétablie et il redevient roi. Formation d'un gouvernement comprenant deux premiers ministres, Norodom Ranariddh, fils de Sihanouk, et Hun Sen du Parti du Peuple Cambodgien (PPC, ou CPP en anglais), pourtant arrivé second.

#### ✧ Situation générale en 1993

Pas d'eau courante, très peu d'électricité, insécurité, conditions d'hygiène déplorables, espérance de vie de seulement de 57 ans

- **2004** : Norodom Sihamoni succède à son père, Norodom Sihanouk, qui abdique.
- **2008** : élections législatives remportées par le CPP d'Hun Sen
- **2012 : mort du roi-père Norodom Sihanouk**
- **2013** : nouvelle victoire du CPP aux élections législatives, victoire contestée par le parti d'opposition, le CNRP, qui a fait un score-record de 44%. De nombreuses manifestations ont lieu.
- **2018** : le CNRP, considéré par le gouvernement comme une « menace à la sécurité nationale », est dissous par la Cour suprême quelques mois avec les nouvelles élections législatives, qui sont donc remportées une fois de plus par le CPP. Suite aux réactions de la communauté internationale, des tensions entre celle-ci et le Cambodge apparaissent.

#### ✧ Les conséquences de l'histoire sur la société actuelle

Les 23 années de souffrance du peuple cambodgien - guerre de 1970 à 1975, génocide de 1975 à 1979, occupation par l'armée vietnamienne de 1979 jusqu'à 1989 - ont eu de graves répercussions sur la société.

La plupart des intellectuels et citoyens n'ont pas survécu au génocide ou se sont réfugiés à l'étranger. Les villes sont repeuplées en grande majorité de gens de la campagne. Cet état de fait modifie les comportements de la population et la structure de la société :

- Environ 2/3 de la population a moins de 30 ans. Le Cambodge fait face à un véritable défi en termes d'éducation et d'accès à l'emploi.
- L'éradication des intellectuels a causé la chute du nombre de personnes instruites, anéantissant la possibilité de visions alternatives, et l'enseignement du génocide n'a véritablement débuté qu'en 2010 (et n'est pas abordé partout) : les jeunes générations connaissent mal le passé de leur propre pays, longtemps considéré comme tabou.
- Les habitudes de la campagne s'installent dans les villes, les haut-parleurs annoncent les cérémonies de décès, de mariage, de fêtes religieuses...

Vous vous rendrez vite compte que la religion occupe une place essentielle dans la vie des Cambodgiens au quotidien.

Historiquement brahmaniste (hindouisme ancien), le Cambodge voit finalement s'imposer le bouddhisme theravada entre le XIII<sup>ème</sup> et le XIV<sup>ème</sup> siècle. Après une interruption pendant la période des Khmers rouges, pendant laquelle les bonzes étaient massacrés et les pagodes détruites, le bouddhisme est aujourd'hui religion d'Etat. Ainsi, vous croiserez des pagodes (**wat**) dans tout le pays et dans chaque quartier.

L'animisme - la croyance en une âme, une force vitale, animant les êtres vivants, les objets mais aussi les éléments naturels, comme les pierres ou le vent, ainsi qu'en l'existence de génies protecteurs - est également omniprésent. Les croyances locales n'ont pas disparu mais se sont intégrées dans les nouvelles religions pour former une foi propre au Cambodge. Le concept de **Neak Ta** provient des croyances animistes liées à la terre et à l'esprit sacré qui nous entourent.

Le Cambodge est tolérant envers toutes les formes de culte. Ainsi, hormis les nombreuses pagodes, on trouve aussi des mosquées (l'islam cham est la 2<sup>ème</sup> religion du pays), et des églises chrétiennes.

Une messe catholique, en français, a lieu tous les dimanches :

**Adresse :**

1788b, route nationale 5, BP 123,  
Phnom Penh

[com.cathofrancophone@gmail.com](mailto:com.cathofrancophone@gmail.com)

Tél : 09 77 75 92 73



1 <sup>er</sup> janvier	Jour de l'an
7 janvier	Libération du régime Khmer rouge
19 février	Fête Meakh Bochea
8 mars	Journée internationale pour les droits des femmes
<b>3 jours mi-avril</b>	<b>Nouvel An Khmer</b>
1 <sup>er</sup> mai	Fête du travail
13, 14 et 15 mai	Anniversaire du roi Norodom Sihamoni
18 mai	Fête Visak Bochea (naissance de Bouddha)
20 mai	Journée nationale de mémoire
22 mai	Fête du sillon sacré
1 <sup>er</sup> juin	Journée internationale des enfants
18 juin	Anniversaire de la reine-mère Monineath
4 septembre	Journée de la Constitution
<b>3 jours fin sept./mi-oct.</b>	<b>Pchum Ben (fête des morts)</b>
15 octobre	Journée de commémoration du roi-père Norodom Sihanouk
23 octobre	Accords de Paris
29 octobre	Couronnement du roi Sihamoni
9 novembre	Journée de l'indépendance / Fête nationale
<b>3 jours en nov.</b>	<b>Fête des Eaux</b>
10 décembre	Journée internationale des droits de l'Homme

Autre fête notable, le **Nouvel An Chinois** est largement célébré au Cambodge. Ce n'est pas une fête officielle mais bon nombre de magasins et de marchés sont fermés à cette occasion.

Tous les jours fériés sont respectés dans les administrations et les banques. En revanche, dans le secteur privé et les ONG, tous ne sont pas forcément chômés. Ne vous étonnez donc pas si vous êtes amené à travailler un jour férié.



# Les ONG au Cambodge

Il existe au Cambodge 3 plateformes principales de coordination d'ONG :

- ✳ Le **Cooperation Committee for Cambodia** (CCC)
- ✳ Le **NGO forum on Cambodia**
- ✳ Le **NGO Council for the Development of Cambodia** (CDC)

Il existe également plusieurs réseaux d'associations spécialisés par secteur :

- ✳ Education : **NGO Education Partnership** (NEP)
- ✳ Santé : **Health Action Coordination Committee** (HACC)

Il s'agit d'outils permettant aux ONG de bénéficier d'un réseau mais aussi d'une certaine visibilité. Si l'inscription est souvent payante, le coût de celle-ci est généralement adapté en fonction du budget annuel de l'ONG.

## ✳ Nombre d'ONG au Cambodge

Début 2019, le gouvernement cambodgien a déclaré que 389 ONG internationales étaient enregistrées auprès du Ministère des Affaires Etrangères, ainsi que 788 ONG locales auprès du Ministère de l'Intérieur.

**A noter :** ces nombres ne comptabilisent pas les ONG non enregistrées, difficiles voire impossibles à identifier, et certaines parmi elles peuvent avoir fermé sans en avoir notifié le gouvernement.

## ENQUETE ONG 2017 AMBASSADE DE FRANCE

**140 ONG françaises** (loi 1901) actives sont répertoriées au Cambodge par l'Ambassade de France. 54% d'entre elles ont répondu au questionnaire.

### ✳ Répartition géographique

Les provinces de Phnom Penh, Siem Reap et Battambang restent les plus couvertes par les ONG françaises. En effet, 45 ONG (soit 70%) sont actives dans au moins l'une de ces trois provinces.

### ✳ Répartition sectorielle

Les ONG françaises concentrent leurs activités dans 2 secteurs :

- L'éducation et la formation professionnelle, considérées comme un domaine prioritaire pour 89% des répondants,
- La santé, considérée comme un domaine prioritaire pour 83% des répondants.



### ✧ Cartographie

Au Cambodge, chaque année, **environ 500 Volontaires Internationaux d'Échange et de Solidarité (VIES)** effectuent une mission pouvant aller de quelques semaines à plusieurs années. Les volontaires représentent une part importante de l'engagement de solidarité internationale.

Les deux dispositifs de volontariat français les plus répandus au Cambodge sont les **Volontariats de Solidarité Internationale (VSI)** et les **Volontariats de Service Civique (VSC)**. Ainsi, en 2019, **208 volontaires** ont effectué une mission de 6 mois ou plus au Cambodge sous l'un de ces 2 statuts (135 VSI et 61 VSC).



### ✧ Profil-type

Le volontaire-type est :

- ... une **femme** : elles représentaient 2/3 des VIES en 2019.
- ... **jeune** : la majorité des VIES a entre 20 et 30 ans.
- ... **diplômée** : les VSI et VSC sont généralement Bac +4/5.

### ✧ Difficultés rencontrées

Barrière de la langue, méthodes et rythmes de travail différents, respect de la hiérarchie très marqué... Les difficultés observées s'expliquent souvent par l'**interculturalité**.

Faire appel à un volontaire d'une autre culture est souhaité par beaucoup afin d'injecter au sein de l'organisation une autre manière de voir les choses. Cependant, ce choix peut aussi entraîner des difficultés quant aux méthodes de travail de chacun.

### ✧ Suivi du volontaire

Les volontaires sont généralement accompagnés par leur structure d'accueil dans le cadre de leur mission. L'expérience de volontariat international est un événement fort dans la vie du volontaire. Les volontaires trouvent des appuis autour d'eux. **L'équipe de l'Espace Volontariat du Cambodge** est disponible pour tous les volontaires et de manière générale pour l'ensemble des acteurs du volontariat.

## ALERTE AU VOLONTOURISME !

Le Cambodge est souvent considéré, avec Haïti, comme le pays des ONG. En parallèle, le tourisme y a explosé depuis quelques années. Dans ce contexte, il y a de grands risques de tomber sur des offres de « **volontourisme** » !

De nombreux organismes cherchent à multiplier les volontaires accueillis, non pas pour leur impact mais parce qu'une **contribution financière** plus ou moins élevée leur est demandée. Que les fonds servent à financer la structure ou non (dans les cas les plus graves), gardez en tête que ce type de mission est **à éviter absolument**.

En outre, le volontourisme a des conséquences d'autant plus néfastes si vous êtes amené à travailler au contact d'**enfants vulnérables**. Sentiment d'abandon à chaque départ de volontaire, risque d'abus physiques ou sexuels par manque de contrôle des volontaires autorisés à entrer dans les centres, enfants séparés de leur famille pour être placés en « orphelinat »... Pour plus d'infos, consultez le site du mouvement **ChildSafe**, lancé par l'ONG **Friends-International** : [thinkchildsafe.org/volunteers/](http://thinkchildsafe.org/volunteers/)

Ne soyez pas partie prenante de ce phénomène ! Un volontariat responsable demande des **compétences spécifiques** adaptées à un besoin local, une **préparation en amont** et, de préférence, un engagement de long-terme. Si vous avez des doutes, n'hésitez pas à contacter l'**Espace Volontariats du Cambodge**.





# Conseils

## AVANT LE DEPART

Nul besoin d'emporter toute votre garde-robe ni de vous munir de la panoplie du parfait MacGyver. On trouve de tout aujourd'hui au Cambodge !

### \* Sur place, vous trouverez :

- Des produits anti-moustiques : spray pour la peau, insecticide et moustiquaire
- Des médicaments, pansements, compresses, désinfectants
- Des vêtements, pratiques et pas chers
- Des chaussures de ville, sandales, baskets
- De la papeterie
- Des cafés avec Wi-Fi
- Des supermarchés avec pratiquement tous les produits occidentaux (mais attention aux prix...)
- Des cartes SIM prépayées et des unités de recharge pour téléphone portable
- Un Institut Pasteur pour les rappels de vaccination

### \* Prévoyez :

- Des vêtements amples et légers, manches longues et de préférence en coton pour vous protéger du soleil et des moustiques. Les couleurs claires attirent moins les moustiques que les couleurs foncées.

- Des vêtements d'été et des tongs. Pour les filles, notez qu'il vaut mieux se couvrir les épaules et les genoux, surtout en province, même si shorts et débardeurs sont de plus en plus admis et répandus à Phnom Penh et dans les autres villes accueillant des étrangers (touristes ou expatriés).
- Une paire de lunettes de vue plutôt que des lentilles de contact, le Cambodge étant un pays très poussiéreux
- De la crème solaire, qui est souvent chère au Cambodge

### \* Attendez-vous à :

- Des rues pas toujours en bon état même dans les villes (sauf les grandes avenues)
- Etre rapidement couvert de poussière
- Transpirer toute la journée (et aussi la nuit)
- Des risques de vols à l'arraché, notamment au marché ou sur les bords du fleuve
- Ce que tout fonctionne au rythme du Mékong
- Etre accosté très régulièrement par des tuk-tuks et des moto-dops, surtout si vous êtes à pied : les Cambodgiens marchent peu, et les villes ne sont pas vraiment aménagées pour les piétons.

### \* Quelques conseils :

- Si vous suivez un traitement médical de façon régulière, n'oubliez pas votre ordonnance (avec le nom du principe actif, afin de trouver un équivalent local, le cas échéant).
- Bien qu'aucun vaccin ne soit obligatoire pour le Cambodge, si vous devez en effectuer, planifiez-les au moins 6 semaines avant le départ car certains demandent des rappels ou sont incompatibles entre eux.

Si vous partez en VSI ou en VSC, la question du visa est en général réglée au préalable. Voici tout de même quelques indications sur les différents visas existants. A noter : votre passeport doit être valable encore 6 mois après la fin de votre visa.

- \* **Visas de type A et B dits « de courtoisie »** : personnel de l'Ambassade et leurs proches
- \* **Visa de type C dit « de courtoisie »** : réservé au personnel affecté dans une ONG internationale agréée par le Ministère des Affaires Etrangères cambodgien et aux personnalités publiques importantes. Gratuit, il est valide 3 mois mais peut être renouvelé pour une durée d'un an auprès du MAE. A noter : le premier visa de 3 mois est à entrée unique. Si vous prévoyez des sorties pour un pays frontalier, pensez à renouveler votre visa sans attendre l'échéance des 3 mois.
- \* **Visa de type E dit « d'affaires »** : valide 30 jours, il coûte 35\$ et est renouvelable jusqu'à un an. Le Visa E est également disponible pour 3 mois, 6 mois et 1 an (respectivement : 65, 150 et 285\$ en se rendant directement au MAE ; prévoir quelques dollars de plus en passant par une agence de voyage). Pour 6 mois ou 1 an, il devient multi-entrées. A noter que ce visa « business » est en réalité un visa pour les expatriés non-touristes, et regroupe 4 déclinaisons différentes : affaires, retraite, recherche d'emploi, études. Pour plus d'infos : [www.movetocambodia.com/planning-your-move-to-cambodia/cambodia-visas/](http://www.movetocambodia.com/planning-your-move-to-cambodia/cambodia-visas/)
- \* **Visa de type T « touristique »** : valide 30 jours pour une seule entrée. Il coûte 30\$ et n'est renouvelable qu'une seule fois pour 30 jours. Le renouvellement coûte environ 45\$.

- \* **Visa de type K** : délivré uniquement si vous êtes d'origine cambodgienne ou si vous avez la double nationalité. Il est gratuit, permanent et à entrées multiples.
- \* **Visa diplomatique** : délivré aux titulaires d'un passeport diplomatique ou de service

#### Les visas T, K et E s'obtiennent :

- \* Avant votre départ auprès des représentations consulaires cambodgiennes en France ; ou en ligne pour le visa touristique : c'est le e-visa, à ne pas confondre avec le visa E.
- \* A votre arrivée au Cambodge, aux aéroports de Phnom Penh ou de Siem Reap. Le coût du visa est à payer en espèces.

#### **Ambassade Royale du Cambodge en France**

4 rue Adolphe Yvon, 75116 Paris // Tél : +33 (0)1 45 03 47 20  
[www.ambcambodgeparis.info/](http://www.ambcambodgeparis.info/)

#### **Ambassade de France au Royaume du Cambodge**

1 bvd Monivong, Phnom Penh // Tél : 023 430 020  
[kh.ambafrance.org](http://kh.ambafrance.org)

Restez attentif à la date de validité de votre visa : **s'il est périmé, il vous en coûtera 10\$ par jour de dépassement.**

**A votre arrivée** : faites-vous connaître !

- \* Pour les séjours de moins de 6 mois : inscription sur Ariane [pastel.diplomatie.gouv.fr/fildariane/dyn/public/login.html](http://pastel.diplomatie.gouv.fr/fildariane/dyn/public/login.html)
- \* Pour les séjours de plus de 6 mois : inscription au Registre des Français à l'étranger [www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F33307](http://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F33307)

Au Cambodge, comme partout en Asie, il s'agit avant tout de ne jamais s'énerver et surtout de ne pas élever la voix. Afficher sa colère serait très mal perçu et est considéré comme une faiblesse. Ecoutez, observez et abstenez-vous de critiquer ce qui vous choque.

### ✧ Salutations

Mains jointes devant le buste et légère inclinaison de la tête. C'est le **Sompeas**, à accompagner du bonjour poli « *Tchoum riép sour* » (voir p. 53-54). À ne pas oublier si vous rencontrez des officiels ou des personnes plus âgées.

### ✧ Le sourire

En plus de la bienvenue et de l'amusement, il exprime également l'excuse ou l'esquive. Ne vous fâchez pas si quelqu'un qui vient de vous rentrer dedans à moto vous sourit ! Il ne vous nargue pas, il ne se moque pas non plus : il est confus et gêné, et il ne sait que faire. Restez calme en toutes circonstances. Et n'oubliez pas de garder le sourire vous aussi.

### ✧ Ni oui ni non

Une position tranchée et avouée n'est jamais de mise : mille circonvolutions sont nécessaires pour faire comprendre l'accord ou le refus. Cela peut être déroutant mais beaucoup moins maintenant que vous êtes averti. Et vous allez découvrir les joies de la négociation, le plaisir de discuter des heures sur des riens...

### ✧ En visite chez des Khmers

Avant d'entrer dans un endroit, n'oubliez pas de vous déchausser si les propriétaires le font, ou si vous voyez une pile de chaussures sur le seuil. La politesse est très importante : si courte que soit une visite, on vous offrira quelque chose (verre d'eau, tasse de thé, morceau de fruit...). On attend que vous partagiez tout ce qu'on vous tend. Sachez que refuser un aliment ou une boisson est considéré comme une offense si la personne insiste.



## \* La tête

C'est l'élément sacré du corps, là où repose l'âme. Evitez donc de toucher la tête d'une personne, surtout d'un enfant, et de montrer les gens du doigt. Si cela arrive par mégarde, présentez vos excuses (« *Som-toh* »).

## \* Tenue vestimentaire

Sur le continent asiatique, l'aspect physique et l'allure d'une personne permettent de la situer sur une échelle sociale et d'adopter le comportement correspondant à son égard. Il vous faut respecter les coutumes du pays et de ses habitants. Ayez une tenue correcte au travail : pantalon pour les hommes, vêtements aux genoux et épaules couvertes pour les femmes. Gardez une tenue correcte également lorsque vous visitez des lieux de culte, qu'ils soient actuels ou anciens. Ne pas exhiber d'objets de valeur non plus : n'oubliez pas que vous serez en contact avec des personnes beaucoup plus pauvres que vous.

## \* Alcool et tabac

Ne pas fumer ou boire de l'alcool dans les associations et/ou devant les enfants.

## \* Tuk-tuk et moto-dop

En ville, vous serez sollicité par les chauffeurs de tuk-tuk et de moto à tous les coins de rue. Cela peut être agaçant, mais gardez à l'esprit que ces chauffeurs essaient simplement de gagner leur vie. Et puis les Cambodgiens n'ont pas pour habitude de marcher sur une longue distance. Soyez courtois et souriant même pour leur dire non.

## \* Mendicité

Les mendiants ne constituent pas une menace pour votre sécurité, mais ils sont nombreux... On les croise surtout dans les endroits touristiques comme les quais et les marchés. Ayez simplement en tête que ces gens ne bénéficient d'aucune aide sociale, notamment les personnes âgées et les victimes de mines. Si vous souhaitez les aider, nul besoin de donner de grosses sommes d'argent, quelques centaines de riels suffisent.

Mais ne donnez jamais d'argent aux enfants qui mentent : c'est le meilleur moyen pour qu'ils restent dans la rue !



Au Cambodge, un problème de santé qui paraît bénin peut rapidement se compliquer : une plaie qui s'infecte (notamment une brûlure), un mal de tête qui persiste... N'attendez pas ! Votre organisme n'est pas habitué au climat et est donc plus sensible.

Beaucoup de progrès ont été réalisés dans le domaine médical ces dernières années. Il y a aussi plusieurs médecins étrangers et des cliniques internationales à Phnom Penh. Ces cliniques peuvent traiter la plupart des problèmes médicaux, mais concernant des maladies sérieuses ou des blessures graves, mieux vaut demander une évacuation médicale vers la Thaïlande (Bangkok) ou le Vietnam (Ho Chi Minh Ville). **C'est pourquoi il est essentiel de contracter une assurance (prévoyant le rapatriement) avant le départ.**

#### \* Phnom Penh

##### Hôpital Calmette

3 bvd Monivong, Phnom Penh // Tél : 023 426 948

##### Khema International Polyclinic (BKK)

28 rue 294, Phnom Penh // Tél : 095 911 811

##### Advance European Medicare Center (AEMC)

3 rue 240, Phnom Penh

Tél : 012 634 115 ou 011 811 175

[info@european-medicare.com](mailto:info@european-medicare.com)

<http://www.european-medicare.com>

Dr. Jean-Claude GAREN

Médecin généraliste accrédité auprès de l'Ambassade

Dr. Michel SEBBAN

Médecin généraliste adultes et enfants

Spécialisé en gynécologie obstétrique

Traitement contre la douleur – acupuncture

Dr. Karine FERRET

Médecin généraliste adultes et enfants

Santé et tropiques

Praticien hospitalier en médecine d'urgence

Dr. Isabelle DE GAUDEMAR

Oto-Rhino-Laryngologie

Chirurgie de la face et du cou

Et autres spécialistes.

Langues parlées : français, anglais, khmer



\* **Siem Reap**

**Royal Angkor International Hospital**

Route nationale 6, Siem Reap // Tél : 063 761 888

\* **Battambang**

**Yi Kuok Clinic**

Rue 154, Battambang // Tél : 053 953 163

\* **Kampot / Kep**

**Sonja Kill Memorial Hospital**

Route nationale 3, à 6 km à l'ouest de Kampot // Tél : 077 666 752

\* **Sihanoukville**

**CT Polyclinic**

47 rue Borei Kamakor, Sihanoukville // Tél : 089 886 666

*Mise en garde : sachez que ces établissements s'attendent à ce que vous régliez les honoraires au moment des soins, d'où l'importance d'avoir une assurance.*

\* **Dengue et paludisme**

Les moustiques sont légion au Cambodge. Si le risque de paludisme est nul dans les grandes villes, il reste problématique en province. Rappelez-vous que l'anophèle femelle, le moustique responsable du paludisme, pique à la tombée de la nuit.

Cela ne doit cependant pas vous empêcher de vous protéger, même en ville, car avoir 15 piqûres de moustique sur le pied c'est tout de même extrêmement désagréable d'une part, et la dengue sévit même à Phnom Penh d'autre part !

\* **Pharmacies**

Prudence quant aux pharmacies, il y en a énormément qui ne sont pas fiables car revendeuses de placebos ou de contrefaçons.

**Nous vous conseillons :**

**Pharmacie de la Gare**

81Eo bvd Monivong, Phnom Penh

**Pharm@link**

11 rue 254 (dans l'enceinte de Naga Clinic)

43 rue 57

29 rue 310

Phnom Penh

Les chaînes comme **Ucare** ou **Western Pharmacy**

*Retrouvez toutes les informations sur la fiche médicale du site de l'Ambassade de France.*

### \* Vaccination

Aucune vaccination n'est obligatoire pour entrer au Cambodge. Ceci étant dit, certains vaccins peuvent être recommandés si vous partez longtemps et voyagez beaucoup en zone rurale.

#### **Institut Pasteur du Cambodge**

5 bvd Monivong, Phnom Penh // Tél : 023 426 009

### \* Rage

La rage peut contaminer les chiens, les chats, les cochons et les singes. Or, les animaux domestiques, y compris à Phnom Penh, sont rarement vaccinés. Alors, même si le chien de votre voisin est mignon, méfiez-vous ! Il est recommandé, en cas de doute, de se rendre sans attendre au centre antirabique de l'Institut Pasteur de Phnom Penh.

### \* Dentiste

C'est un domaine où le niveau de soin est fiable à Phnom Penh : vous n'avez pas besoin d'attendre un retour en France pour vos visites régulières. La consultation coûte plus ou moins 30\$ dans une clinique internationale, moitié moins dans un établissement local.

#### **Eurodental Clinic**

9 rue 306, Phnom Penh // Tél : 012 340 393

Dentiste français, qualité de stérilisation et équipement moderne

#### **International Dental Clinic**

193 rue 208, Phnom Penh // Tél : 023 212 909

Dr. Khot My, dentiste formé en Europe

#### **Pachem Dental Clinic**

170ABC bvd Norodom, Phnom Penh // Tél : 023 996 888

457-459 bvd Kampuchea Krom, Phnom Penh // Tél : 023 993 222

93 rue 154, Phnom Penh // Tél : 023 990 666

242 avenue Angkor Wat, Siem Reap // Tél : 063 965 333

Personnel local, formé au Cambodge, au Japon et au Myanmar. La communication peut être fastidieuse car l'anglais n'est pas leur point fort. Mais gros avantage, les tarifs bien moins élevés qu'ailleurs.



## \* Assurances

Le secteur de l'assurance n'est pas extrêmement développé au Cambodge. Il existe néanmoins plusieurs compagnies qui pourraient répondre à vos besoins.

### **Asia Insurance**

5 rue 13, Phnom Penh // Tél : 023 427 981

[www.asiainsurance.com.kh](http://www.asiainsurance.com.kh)

### **AG Cambodia**

313 Sisowath Quay, Phnom Penh // Tél : 023 998 018

[www.agcambodia.com](http://www.agcambodia.com)

### **Forte Insurance**

66 rue 67 (Vattanac Capital), Phnom Penh // Tél : 023 885 077

[www.forteinsurance.com](http://www.forteinsurance.com)

### **Infinity Insurance**

126 bvd Preah Norodom, Phnom Penh // Tél : 023 999 888

[www.infinity.com.kh](http://www.infinity.com.kh)

### **Caisse des Français à l'Étranger**

Si vous êtes expatrié, vous pouvez choisir de continuer à bénéficier du régime d'assurance maladie français en adhérant à la CFE. Elle permet à tout expatrié de s'assurer contre un ou plusieurs risques en fonction de sa situation familiale, des particularités locales et aussi de ses possibilités financières. La CFE propose trois assurances : santé, retraite et risques professionnels. Toutes les infos sur : [www.cfe.fr](http://www.cfe.fr)



Selon votre budget, votre témérité et vos exigences gustatives, vous avez le choix de vous restaurer dans la rue pour 1\$, dans des restaurants khmers ou internationaux aux environs de 5\$, ou dans des restaurants plus hauts-de-gamme pour un budget plus élevé.

Dans les villes principales, vous trouverez de nombreux restaurants proposant tous types de cuisine internationale.

La cuisine de rue est très tentante mais veillez à ce que l'endroit où vous mangez soit suffisamment propre. Les aliments les plus à risque sont les plats consommés crus, les fruits de mer, viandes et poissons peu ou mal cuits, les crudités.

Il existe, en outre, des supermarchés proposant toutes sortes de produits occidentaux... que vous paierez seulement un peu plus cher, importation oblige ! Les chaînes Thai Huot et Lucky Supermarket possèdent ainsi plusieurs magasins, entre autres. En manque de produits français ? On en trouve un certain nombre dans le supermarché Le Marché !

Même si aucune norme officielle n'existe actuellement au Cambodge, Phnom Penh est en train de se mettre à la mode du bio. Plusieurs boutiques ont ouvert dans la capitale ces dernières années.

Plusieurs boulangeries de bonne qualité existent également. Citons par exemple Khéma, Kayser ou encore Comme à la maison.

## \* L'eau

Il n'est pas recommandé de boire l'eau du robinet car dans la majeure partie du pays, elle n'est pas potable. Il est cependant possible de la consommer après l'avoir fait bouillir (thé, café, cuisson des légumes...).

Vous pourrez acheter de l'eau en bouteille partout, à un très bon prix. Il ne s'agit pas d'eau minérale mais d'eau simplement traitée et purifiée. Or votre organisme a besoin de ces minéraux. Si vous ressentez des coups de fatigue, cela peut venir de là ! Pensez donc à acheter de temps en temps de l'eau minérale. Les marques internationales importées sont chères, mais il existe maintenant de l'eau minérale « locale » : c'est le cas d'**Eau Kulen**.



Bien que les conditions de sécurité soient généralement satisfaisantes, une augmentation notable des agressions, vols à l'arraché et arnaques aux touristes a été enregistrée dernièrement. Ils surviennent principalement dans la capitale, mais aussi à Siem Reap et Sihanoukville. Il convient donc de maintenir un bon niveau de vigilance lors d'un séjour au Cambodge. Inutile de sombrer dans la paranoïa mais rester prudent est essentiel.

#### \* **Recommandations**

- **La circulation** : c'est probablement le risque majeur au Cambodge. Oubliez tous vos repères et quelle que soit la manière dont vous circulez, faites perpétuellement attention ! Si vous prenez un tuk-tuk en soirée, vérifiez qu'il ne soit pas en état d'ébriété. A moto ou moto-dop, portez toujours un casque !
- **Les vols à l'arraché** : c'est un phénomène qu'il ne faut pas négliger, particulièrement en ville. Evitez de transporter et d'exhiber des objets de valeur, gardez vos sacs contre vous ou dans un panier adapté, que vous soyez en tuk-tuk, à vélo ou même à moto. Evitez aussi de circuler à pied ou à vélo la nuit, en particulier dans les rues non fréquentées et mal éclairées. On vous conseille également de ne pas rester le long de la route pour consulter votre téléphone et de ne pas le garder à la main. Enfin, laissez vos papiers d'identité en lieu sûr et ne conservez sur vous qu'une photocopie. Attention, en cas de mauvaise rencontre, mieux vaut perdre un peu d'argent plutôt que de finir à l'hôpital.

#### \* **Avertissement concernant la drogue**

La consommation de toutes les drogues est interdite au Cambodge. L'usage, la détention et le trafic de stupéfiants sont punis d'une peine d'emprisonnement de 10 à 20 ans, et d'une amende allant de 2 500 à 10 000\$.

#### \* **Avertissement concernant les infractions à caractère sexuel**

La législation cambodgienne prévoit de lourdes sanctions à l'encontre des auteurs de débauche et de dépravation, d'attentat à la pudeur et de viol. Les peines sont aggravées si la victime est mineure. La loi cambodgienne destinée à lutter contre la pédophilie punit de 1 à 10 ans de prison tout « acte indécent sur mineurs de moins de 15 ans » ou « relation sexuelle sur mineurs de moins de 15 ans ».

#### **NUMEROS D'URGENCE**

Police : 117 / 012 999 999

Pompier : 666 / 023 723 555

SAMU : 119 / 023 724 891

Police des étrangers : 012 942 484

Numéro d'urgence de l'Ambassade  
(nuit, WE, jours fériés) : 012 951 401

Si la monnaie officielle du Cambodge est le riel, dans les faits, le dollar des Etats-Unis est largement utilisé. Le taux de change communément admis entre le riel et le dollar est 1\$ = 4000 riels.

### \* Distributeurs

L'argent liquide est sans conteste le moyen de paiement le plus répandu et le plus pratique. Les ATM (*Automated Teller Machine* - distributeurs automatiques) poussent comme des champignons au Cambodge. Il y en a des dizaines à Phnom Penh et les autres grandes villes ne sont pas en reste. De plus en plus de villes moyennes ou petites ont maintenant au moins un ATM (souvent *Acleda*).

**Conseil** : essayez toujours retirer dans un ATM où il y a un bureau de banque à côté ; si votre carte se fait avaler c'est plus pratique...

Attention néanmoins à vérifier que le distributeur accepte les cartes internationales (Visa, Mastercard) et pas seulement les cartes de retrait de la banque en question. À Phnom Penh ce n'est en rien un problème. Au cœur du Ratanakiri, ça devient déjà plus complexe... La Visa est la carte internationale la plus largement acceptée, suivie de la Mastercard.

Outre vos frais bancaires en France, les banques prennent également une commission sur les retraits aux ATM. Ceux-ci tendent à augmenter d'année en année et il ne semble plus possible de trouver d'ATM sans frais, comme c'était le cas auparavant... Ceux-ci sont de 5\$ en moyenne par retrait. Soyez vigilant en retirant, un message d'avertissement apparaîtra à l'écran du distributeur.

### \* Carte bancaire et compte en banque

Les paiements par carte bancaire sont de plus en plus répandus dans les grandes villes, mais restent rares ailleurs. Attention, la plupart des commerçants appliquent des frais sur le paiement par carte bancaire, à hauteur de 3% en général, auxquels il faut ajouter les frais de votre banque. Pensez donc à vérifier.

Vous pouvez également faire le choix d'ouvrir un compte bancaire au Cambodge. Il vous faudra généralement fournir votre passeport, un contrat de travail, un justificatif de domicile et un dépôt d'argent minium (variable selon les banques).

### \* Le change

Si vous devez faire du change de devise, le mieux est d'aller dans les boutiques autour des marchés. Vos euros y seront les bienvenus, et elles offrent généralement un meilleur taux de change que dans les banques. Les changeurs les plus sérieux poinçonnent les billets de 100\$, une garantie contre les faux billets.

Si vous vous rendez dans les pays asiatiques voisins, c'est aussi une bonne idée de prendre les devises dans ces boutiques car le taux est, une fois de plus, plus avantageux que dans les pays en question.

## Deux adresses

### **Ly Hour**

314 bvd Charles de Gaules, Phnom Penh // Tél : 099 333 465

### **Or Sovann Jewelry & Currency Exchange**

69E0 & 71E0 rue 136, Phnom Penh // Tél : 070 627 666



Il existe plusieurs compagnies de **téléphonie mobile**, notamment Cellcard et Smart : renseignez-vous sur les prix et les conditions avant de vous décider. Pour moins de 5\$ par mois, vous pouvez avoir la 4G sur votre smartphone.

Vous pourrez acheter des téléphones neufs ou d'occasion à très petits prix partout, en vous méfiant des faux ! Et vous pourrez bien sûr faire débloquer votre téléphone français dans de nombreux magasins. Il vous faut normalement présenter votre passeport avec visa cambodgien pour acheter une carte SIM.

Le Wi-Fi est disponible gratuitement dans la plupart des cafés et restaurants des grandes villes. Sinon, il y a des cyber-cafés où la connexion Internet n'est vraiment pas chère. Les abonnements pour avoir Internet à domicile commencent à 12\$ par mois.

### Appels internationaux

- ✦ **Pour appeler le Cambodge depuis la France :**  
00855 ou +855 suivi du numéro du correspondant sans le zéro initial
- ✦ **Pour appeler la France depuis le Cambodge :**  
0033 ou +33 suivi du numéro du correspondant sans le zéro initial



Apprendre le khmer peut sembler fastidieux mais c'est un facteur certain d'intégration et cela permet de résoudre nombre de situations qui naissent souvent de problèmes de compréhension. De plus, les Cambodgiens sont très sensibles aux étrangers qui font l'effort d'apprendre leur langue. Dès les premiers mots, vous provoquerez sourires et rires, notamment à la campagne.

Les cours par l'intermédiaire de professeurs particuliers vous coûteront bien sûr plus cher que les cours collectifs. N'hésitez à venir vous renseigner à **l'Espace Volontariats du Cambodge**, où des cours sont régulièrement organisés selon les demandes !

Si vous pouvez vous la procurer, la célèbre méthode Assimil est souvent recommandée dans les cercles d'expatriés et volontaires souhaitant apprendre le khmer.

**Quelques mots pour débiter**

- \* Bonjour (poli) Tchoum riep sour
- \* Salut Sousdey
- \* Comment ça va ? Soksabay té ?
- \* Merci Okoun
- \* Oui (fille) Tcha
- \* Oui (homme) Ba
- \* Non Atay
- \* Au revoir (poli) Tchoum riep lir
- \* Je m'appelle... Khniom tchmouh...
- \* Je vais... Khniom teuh...
- \* Combien ça coûte ? Thlay ponman ?
- \* C'est trop cher ! Thlay nah !

ក	គ	ខ	ឃ	ង	ង						
ka	ko	kha	kho	nga	ngo						
ច	ជ	ឆ	ឈ	ញ	ញ						
ca	co	cha	cho	ña	ño						
ដ	ឧ	ត	ទ	ថ	ធ	ប	ផ	ណ	ន		
da	do	ta	to	tha	tho	tha	tho	na	no		
ប	ប៊	ប៉	ព	ផ	ភ	ម	ម				
ba	bo	pa	po	pha	pho	ma	mo				
យ	យ	រ	រ	ឡ	ល	វ	វ				
ya	yo	ra	ro	la	lo	wa	wo				
ស	ស៊	ហ	ហ៊	អ	អ						
sa	so	ha	ho	qa	qo						
ក្រ	ក្រ	ក្រ	ក្រ	ក្រ	ក្រ						
ga	go	fa	fo	ža	žo						
១	២	៣	៤	៥	៦	៧	៨	៩	០		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	0		



## TRANSPORT

Si Phnom Penh est connue pour être l'une des capitales d'Asie les plus calmes au niveau du trafic, l'état de celui-ci a quand même tendance à empirer à mesure que la ville se développe. En temps normal, traverser la ville ne prend pas plus d'une demi-heure. En heure de pointe (vers 8h et 17h), vous pouvez compter le double...

Si vous souhaitez vous déplacer en tuk-tuk, moto-dop ou taxi, nous vous conseillons d'utiliser les applications PassApp ou Grab, qui fonctionnent sur le modèle d'Uber et affichent des prix justes (toujours plus bas que ceux que vous essaieriez de négocier). Cependant, gardez en tête que les chauffeurs ont parfois du mal à lire une carte... Si vous connaissez le chemin, n'hésitez pas à le leur indiquer.

Et sinon, vous pouvez toujours acheter un vélo pour 30 ou 40\$.

## Avertissement

La circulation est anarchique. À l'indiscipline des conducteurs s'ajoute une ignorance quasi généralisée des règles de conduite et des règles de signalisation. À Phnom Penh, l'accroissement du nombre de véhicules a entraîné une augmentation importante des accidents de la circulation, notamment ceux impliquant les deux-roues. Le port du casque par le conducteur comme par le passager est indispensable, tout comme la souscription à une assurance (délits de fuite très fréquents).

Si vous êtes interpellé par la police, pas de panique, restez calme et poli, et surtout, ne vous laissez pas impressionner. Quelle que soit l'infraction (ou la non-infraction), le montant de la contravention sera généralement de quelques dollars. Si vous êtes sûr d'être en règle, vous pouvez demander une facture à l'agent, ce qui devrait dissuader une éventuelle tentative de corruption...

## LOGEMENT

La spéculation immobilière frappe le Cambodge depuis quelques années. À Phnom Penh en particulier, le prix des locations d'appartement a beaucoup augmenté.

Il faut compter un minimum de 250\$ pour un appartement avec une chambre dans un condominium. À cela, il faut ajouter les charges d'électricité (en moyenne 1000 riels le Kw/h), d'eau (quelques dollars par mois) et de ramassage des ordures (entre 3800 riels et 5\$ par mois, selon votre quartier et votre propriétaire).

En province, les prix seront bien moins chers.

Il existe plusieurs groupes Facebook très utiles pour trouver un logement : [Phnom Penh Housing](#) ou encore [Apartment for rent in Phnom Penh](#) par exemple, où de nombreuses annonces sont publiées tous les jours. Vous pouvez aussi parcourir les quartiers de votre choix à la recherche de panneaux « **For rent** ». Et bien sûr, n'hésitez pas à passer par l'Espace Volontariats qui relaiera volontiers votre annonce au réseau !

Vous pouvez aussi vous adresser aux agences immobilières et courtiers qui peuvent vous dénicher des appartements répondant à vos critères de recherche. Vous ne paierez rien de toute façon en faisant appel à leurs services.



À Phnom Penh, les plus anciens se retrouvent vers 5h du matin le long du Tonlé Sap pour faire leurs exercices matinaux, alors que d'autres attendent la fraîcheur du coucher du soleil pour prendre des cours de danse ou jouer au badminton. La ville compte par ailleurs de nombreux clubs de sport et piscines.

Expositions, concerts, spectacles, cinéma ou simples soirées, de nombreux événements sont organisés à Phnom Penh, Siem Reap, mais aussi, dans une moindre mesure, à Battambang. Les journaux et magazines francophones comme [Le Petit Journal Cambodge](#) ou [Cambodge Mag](#) relaient les informations relatives à l'organisation de tels événements.

### Lieux culturels

- ✧ **Institut Français du Cambodge**  
Cinéma, médiathèque, cours de français, exposition...  
218 rue 184, Phnom Penh
- ✧ **Centre Bophana**  
Centre d'archives audiovisuelles et lieu d'exposition  
64 rue 200, Phnom Penh



## En province

### SIEM REAP

Siem Reap se situe au nord-ouest du Cambodge. C'est la ville aux portes des fameux temples d'Angkor, classés au Patrimoine Mondial de l'Unesco.

Le tourisme de masse ayant explosé ces dernières années, le centre-ville donne parfois une impression de « Disneyland », au vu des nombreuses boutiques, restaurants et hôtels pour les touristes. Toutefois, le centre-ville a conservé un charme certain avec ses anciennes maisons de négoce françaises et ses rues arborées, notamment le long de la rivière. Quelques minutes suffisent à sortir de la ville pour découvrir la magnifique nature environnante.

L'école hôtelière Sala Bai et l'Ecole du Bayon y accueillent des VSI et des Volontaires en Service Civique, entre autres.

**Attention :** la région de Siem Reap étant la plus touristique du Cambodge, c'est aussi là-bas que le volontourisme (*voir p. 23*) y est le plus développé. Si vous souhaitez vous y engager au sein d'une association, soyez d'autant plus vigilant afin vous assurer du sérieux de l'ONG. En cas de doute, n'hésitez pas à contacter l'Espace Volontariats du Cambodge.



## BATTAMBANG

Battambang est la deuxième ville du Cambodge. A l'ouest du pays, elle est située dans la province frontalière avec la Thaïlande. Battambang a su conserver une atmosphère provinciale qui lui confère un certain charme. La plupart des bâtiments sont de style colonial ou traditionnel cambodgien. Les balades le long de la rivière sont agréables.

Les volontaires qui y travaillent apprécient le calme de la ville. L'école de cirque Phare Ponleu Selpak a aujourd'hui acquis une reconnaissance à l'international. Avocats Sans Frontières ou encore l'association d'aide à l'enfance Komar Rikreay y accueillent aussi des volontaires en VSI ou en Service Civique.



## KEP, KAMPOT & SIHANOUKVILLE

Ces villes situées sur la côte attirent surtout les volontaires pour leurs week-ends ensoleillés en bord de mer. Plusieurs chantiers de solidarité internationale s'y déroulent chaque été.

Dans les années 60, Kep était un lieu de villégiature pour la haute société française et cambodgienne. A quelques kilomètres de la frontière avec le Vietnam, on trouve aussi un parc national. La région est renommée pour son crabe, pêché à Kep au poivre de Kampot. Kampot est une ville pleine de charme en bord de rivière.

Depuis quelques années, l'immigration et les investissements chinois ont explosé à Sihanoukville, entraînant une augmentation des loyers et ce que nombre de Cambodgiens considèrent comme une dénaturation de la ville. Les volontaires français y passent toujours, notamment pour accéder à Koh Rong et Koh Rong Samloem, les deux îles au large de la ville.

## SE DEPLACER AU CAMBODGE

Des vols réguliers ont lieu quotidiennement entre Phnom Penh et Siem Reap. Pour le reste du Cambodge, le plus simple est de prendre des bus ou des vans. Attention à la compagnie que vous prenez, car les accidents de la route sont fréquents... Nous vous conseillons Giant Ibis ou Mékong Express. Vous pouvez réserver directement dans les agences ou en ligne (via la plateforme [Bookmebus](#) notamment).

Depuis 2016, une ligne de train relie Phnom Penh, Takeo, Kampot et Sihanoukville, et une seconde devrait bientôt relier Phnom Penh à Poipet. Le train est assez lent mais peu cher et il permet de prendre avec vous votre moto ou votre vélo !



## BIBLIOGRAPHIE

- \* BIZOT François, *Le portail ; Le Saut du Varan*
- \* DEVILLE Patrick, *Kampuchéa*
- \* FIDELIN Benoît, *Prêtre au Cambodge, François Ponchaud, l'homme qui révéla au monde le génocide*
- \* MALRAUX André, *La Voie royale*
- \* MAM Somaly, *Le silence de l'innocence*
- \* MARTIN Pierre-Régis & DY Dathsy, *Parler cambodgien et comprendre le Cambodge*
- \* MEYER Charles, *Derrière le sourire khmer*
- \* NGOR Haing, *Une odysée cambodgienne*
- \* PANH Rithy, *Le papier ne peut envelopper la braise ; L'élimination*
- \* PICQ Laurence, *Au-delà du ciel*
- \* PIN Yathay, *L'utopie meurtrière ; Tu vivras, mon fils*
- \* PONCHAUD François, *Cambodge année zéro*
- \* UNG Loung, *D'abord, ils ont tué mon père*
- \* ZEPHIR Thierry, *L'empire des rois khmers*

## VIDEOTHEQUE

- \* La filmographie de Rithy Panh : **Bophana, une tragédie cambodgienne** ; **S21, la machine de mort khmère rouge** ; **Les gens de la rizière** ; **Site 2** ; **La terre des âmes errantes** ; **Les artistes du théâtre brûlé** ; **Un soir après la guerre** ; **L'image manquante**
- \* **Apsara / Prey Praseth**, Norodom Sihanouk
- \* **Les 9 vies de Norodom Sihanouk**, Gilles Cayatte
- \* **Killing fields**, Roland Joffé
- \* **Same same but different**, Detlev Buck
- \* **Dogora**, Patrice Lecomte
- \* **Le temps des aveux**, Régis Wargnier
- \* **Le sommeil d'or** ; **Diamond Island**, Davy Chou
- \* **Don't think I've forgotten: Cambodia's lost rock & roll**, John Pirozzi
- \* **Les pépites**, Xavier de Lauzanne
- \* **First, they killed my father**, Angelina Jolie
- \* **Funan**, Denis Do

## Témoignage

### Margot, VSI chez Les Vergers du Mékong



*Ce VSI s'intègre parfaitement dans mon objectif professionnel : participer au développement agricole de petits producteurs en région tropicale. Travailler au Cambodge est une grande expérience : il faut faire preuve d'une réelle adaptabilité face aux différences de culture, savoir s'impliquer dans la vie de Cambodgiens aux pratiques et croyances différentes du milieu d'où je viens. Enfin, m'engager en tant que volontaire plutôt qu'en tant qu'employée apporte une perspective intéressante : je m'engage par intérêt pour la mission et non pas pour un salaire. Cela donne de la crédibilité à mon travail auprès des petits producteurs locaux avec qui je travaille.*



## Contacts et infos pratiques

### Espace Volontariats du Cambodge

Pasteur Apartments - 4ème étage  
#257 rue Pasteur (croisement rues  
51 et 370)  
Boeung Keng Kang 1  
Phnom Penh  
Royaume du Cambodge



- +855 (0)23 727 410
- ev.cambodge@france-volontaires.org
- France Volontaires Cambodge
- www.france-volontaires.org/dans-le-monde/cambodge
- EV Cambodge

Crédits photos : sauf indication contraire en légende, les photos ont été prises par Florian Chavigny et Maud Martinasso (France Volontaires) Espace Volontariats du Cambodge

