

Marilou, 22 ans

Volontaire en service civique dans une association de scoutisme



Marilou effectue son service civique dans une association de scoutisme.

Sa mission consiste à favoriser l'inclusion des jeunes en situation de handicap afin qu'ils puissent participer pleinement aux activités. Elle a parfois dû convaincre certains adultes que des adaptations étaient possibles. Son engagement lui a appris la patience, l'organisation et le travail en équipe. Aujourd'hui, elle est fière de voir des enfants vivre les mêmes aventures que leurs camarades.

Elle explique que chacun progresse lorsque personne n'est laissé de côté.

Chacun a sa place et c'est ensemble qu'on avance.

Les freins

- Changer le regard des autres.
- Trouver des adaptations pour tous.
- Être patiente et organisée.

Les motivations

- Vivre une expérience humaine forte.
- Développement de nouvelles aptitudes : la patience et le sens de l'écoute.
- Des jeunes plus heureux et inclus.
- Défendre l'égalité.



le témoignage vidéo ici



D'après www.eedf.fr

Thaïs, 20 ans

Volontaire en service civique dans un EHPAD



Après son baccalauréat, Thaïs ne savait pas encore quel métier choisir.

Elle a décidé de réaliser un service civique dans un EHPAD.

Chaque jour, elle accompagne les résidents lors d'activités, partage des moments de discussion et organise des animations. Au début, elle craignait de ne pas savoir comment parler avec des personnes âgées parfois malades ou isolées.

Peu à peu, elle a appris à écouter, à rassurer et à créer une relation de confiance. Cette expérience lui a permis de découvrir les métiers du soin et de confirmer son envie de travailler auprès des autres. Pour les résidents, sa présence rompt la solitude et apporte de la joie au quotidien.

S'engager peut permettre de trouver sa voie.

Les freins

- Peur de faire mal.
- Faire face à la maladie et à la solitude.

Les motivations

- Créer du lien et être utile.
- Rompre l'isolement des résidents et leur apporter un réconfort.
- Découvrir le secteur médico-social.
- Prendre confiance en soi et gagner en maturité.
- Une expérience qui oriente mon projet professionnel.



le témoignage vidéo ici



D'après www.service-civique.gouv.fr

Pauline, 18 ans

Sapeur-pompier volontaire

Pauline poursuit ses études tout en étant sapeur-pompier volontaire (SPV) dans le Bas-Rhin. Elle consacre plusieurs soirées par mois à des formations et reste disponible pour intervenir lorsque son emploi du temps le permet.

L'équilibre entre les études, la vie personnelle et les interventions demande beaucoup d'organisation. En retour, elle a acquis une grande confiance en elle et le goût du travail collectif. Elle sait que chaque intervention peut faire la différence pour une famille ou une personne en difficulté.

Les freins

- Manque de temps.
- Fatigue liée au cumul du travail et du volontariat.
- Être prête à intervenir à tout moment.

Les motivations

- Grandir et gagner en maturité.
- Se sentir utile.
- Sens des responsabilités.
- Secourir et protéger la population.

Se dépasser aujourd'hui pour pouvoir aider demain.



Claire, 22 ans

Ambassadrice des gestes de premiers secours

Claire réalise un service civique auprès des sapeurs-pompiers (SDIS 44). Elle intervient dans les collèges et lors de manifestations pour sensibiliser le public aux gestes de premiers secours et aux risques du quotidien. Au départ, elle était intimidée lorsqu'il fallait prendre la parole devant une classe. Grâce aux formations et au soutien de son équipe, elle a gagné en assurance. Elle est aujourd'hui capable de transmettre des réflexes qui peuvent sauver des vies. Cet engagement lui a donné confiance en elle et le sentiment d'être utile à toute la population.

Les freins

- La peur de parler en public.
- Gérer son stress.
- Être à la hauteur des responsabilités.

Les motivations

- Apprendre les gestes qui sauvent.
- Sensibiliser le plus grand nombre à l'importance de se former.
- Sens du contact et confiance en moi.
- Des personnes mieux informées et plus prêtes à aider.

Un petit geste appris aujourd'hui peut sauver une vie demain.



Andréas, 18 ans Chatuni, 16 ans Éloïse, 17 ans

Élus au Conseil de la Vie Lycéenne (CVL)

Les trois élèves ont œuvré au service du vivre ensemble et des valeurs républicaines au sein de leur établissement scolaire respectif.

Chatuni a participé à l'organisation d'événements comme un tournois sportif en fauteuils roulants pour sensibiliser au handicap et un bal de promotion de fin d'année.

Andréas a réalisé pour les élèves un kit en ligne pour lutter contre les discriminations.

Éloïse s'est impliquée dans une action solidaire collective de l'établissement au bénéfice des hôpitaux.

Les freins

- Dépasser sa timidité, aller vers les autres.
- Conjuguer études et engagement comme élu(e).

Les motivations

- Grandir, gagner en maturité et en responsabilités.
- Développer une aisance orale et relationnelle.
- Rencontrer et échanger avec les élèves et les acteurs de l'établissement et de l'académie.
- Gérer un projet de A à Z.
- Faire vivre la démocratie scolaire.

**Nous sommes la voix
des élèves et nous pouvons
faire avancer des projets
utiles à tous.**



le témoignage vidéo ici



D'après la chaîne YouTube du ministère
de l'Éducation nationale

Jean, 76 ans

Bénévole dans une banque alimentaire



Après quarante années de vie professionnelle, Jean, ancien pâtissier et confiseur est devenu bénévole dans une banque alimentaire à Saint-Etienne.

Deux matinées par semaine, il trie les denrées, prépare les colis et accueille les bénéficiaires avec le sourire. Il met également à profit son expérience pour fabriquer des pâtes de fruit pour les bénéficiaires avec des fruits trop abîmés pour être distribués. Il reconnaît que certaines situations sont parfois difficiles à vivre. Pourtant, il explique que ces rencontres lui apportent beaucoup humainement. Son engagement permet à des familles de recevoir une aide alimentaire tout en retrouvant un peu de dignité.

Les freins

- La fatigue.
- Des histoires parfois dures.
- L'organisation personnelle : conjuguer le bénévolat avec la vie de famille et les loisirs.

Les motivations

- Rester actif et épanoui.
- Être utile après ma vie professionnelle.
- Lutter contre la pauvreté et le gaspillage alimentaire.
- Rencontrer des gens
- Aider des familles à se nourrir dignement.

**Le bénévolat, ça donne
du sens à la retraite.**



D'après www.banquealimentaire.org

Benoît, 24 ans

Ambassadeur santé et handicap



Benoît, en situation de handicap, réalise un service civique au sein d'une association régie par la loi de 1901. Sa mission consiste à sensibiliser des enfants aux questions de santé et de prévention.

Il souhaite également montrer que le handicap n'empêche pas de s'engager au service des autres.

Les freins

- La peur du regard des autres.
- L'appréhension du travail en équipe.

Les motivations

- Développer sa vie sociale.
- Gagner en confiance.
- Sensibiliser les enfants à une meilleure hygiène de vie.
- Changer le regard sur le handicap.

“Il est tout à fait possible à un jeune en situation de handicap [...] d'intégrer ce dispositif.”



D'après www.service-civique.gouv.fr

Johana, 19 ans

Bénévole dans une association de soutien scolaire



Étudiante en classe préparatoire, Johana est bénévole dans une association caritative à Nanterre. Chaque semaine, elle accompagne des enfants du primaire et du collège dans leurs devoirs. Très vite, elle comprend que son rôle dépasse largement le soutien scolaire : elle écoute, encourage et crée une relation de confiance avec les jeunes.

Les freins

- Trouver du temps malgré des études exigeantes.
- S'adapter aux besoins de chaque enfant.

Les motivations

- Développer son écoute.
- Donner du sens à son temps libre.
- Favoriser la réussite scolaire.
- Renforcer la confiance des enfants.

“J'ai toujours voulu être active sur le plan social.”



D'après www.jeuneetbenevole.org

Un(e) élu(e) local(e) dès 18 ans

Portrait réalisé à partir de divers témoignages

Être maire ou conseiller municipal d'une petite commune, c'est souvent exercer un mandat de proximité. Les élus locaux connaissent personnellement leurs habitants, répondent à leurs besoins quotidiens, soutiennent les associations, accompagnent les écoles et portent des projets pour améliorer la qualité de vie locale. Leur engagement demande beaucoup de disponibilité mais repose avant tout sur le sens du service public.

Être élu(e) local(e), c'est être au service des habitants, chaque jour.



Les freins

- Une charge de travail importante.
- La difficulté à concilier vie personnelle, professionnelle et mandat.
- Des moyens parfois limités.

Les motivations

- Être acteur du développement de son territoire.
- Travailler au plus près des habitants.
- Améliorer les services de proximité.
- Renforcer la cohésion de la commune.

Isaure, 24 ans

Réserviste dans la Garde républicaine



Les freins

- Concilier études et engagement.
- Suivre les formations nécessaires.
- S'adapter à un cadre exigeant et rigoureux.
- Trouver du temps pour les missions.

Les motivations

- Développer la confiance en soi.
- Gagner en discipline et en rigueur.
- Prendre davantage d'initiatives.
- Acquérir de nouvelles compétences professionnelles et humaines.
- Participer à la sécurité de la population.
- Accueillir, renseigner et accompagner les citoyens.

Étudiante parisienne en stratégie et intelligence économique, Isaure cherchait depuis longtemps une manière de s'engager au service des autres en parallèle de ses études. Après une première expérience de bénévolat à la Croix-Rouge, elle découvre la réserve de la Garde républicaine grâce à une amie. Passionnée d'équitation, elle rejoint d'abord la cavalerie avant d'intégrer le régiment d'infanterie comme gendarme de réserve. Depuis trois ans, elle participe à différentes missions au contact de la population. Pour Isaure, porter l'uniforme est une façon concrète de contribuer à la sécurité de tous tout en développant ses compétences personnelles. Son engagement lui permet de mettre ses valeurs en action et de donner du sens à son temps libre.

"Quand j'enfile ma tenue de réserviste, j'ai le sentiment d'être utile."



Emmanuel

62 ans

Partage d'expérience professionnelle
au service d'associations



Après une carrière de près de quarante ans chez EDF comme ingénieur puis contrôleur de gestion, Emmanuel Verzaux prépare soigneusement son départ à la retraite. Il ne souhaite pas « rester les bras croisés » et décide de mettre ses compétences au service de plusieurs associations. Parrain d'enfants depuis 1990 avec son épouse, il devient bénévole pour Un Enfant par la Main, où il réalise du contrôle de gestion de projets. En parallèle, il s'engage également à la Croix-Rouge, auprès d'une association pour l'accueil des réfugiés et au sein d'un collectif qui développe des activités extrascolaires pour les enfants. Son parcours montre qu'une expérience professionnelle peut devenir une véritable richesse au service de l'intérêt général.

“J'ai besoin de donner du sens à ma vie et d'aider des associations qui essaient de porter sur leurs épaules une partie de la misère du monde.”

Les freins

- Trouver un nouvel équilibre après la retraite.
- Concilier plusieurs engagements associatifs.
- Oser quitter le rythme intense de la vie professionnelle.

Les motivations

- Continuer à utiliser ses compétences.
- Donner du sens à cette nouvelle étape de sa vie.
- Conserver une vie sociale active.
- Renforcer le fonctionnement d'associations grâce à son expertise.
- Soutenir des projets en faveur des enfants et des personnes réfugiées.
- Transmettre son expérience aux équipes bénévoles.



D'après www.unenfantparlamain.org

Tom, 24 ans

Donateur pour les causes
environnementales



Depuis son enfance, Tom est sensibilisé aux questions environnementales. Dans sa famille, la protection de la nature et du vivant a toujours été un sujet important. Pourtant, pendant longtemps, il se contentait de soutenir ces idées sans passer à l'action. Le déclic survient lorsqu'il découvre une campagne de protection d'une espèce de requins menacée. Face au risque de disparition de cette espèce, il décide pour la première fois de faire un don à une association. Ce geste, simple en apparence, marque une étape importante dans son parcours. Tom comprend alors que chacun peut contribuer à une cause qui lui tient à cœur, même avec des moyens modestes.

“J'ai toujours soutenu les causes environnementales.

Pour cette cause-là, il fallait que je fasse un premier don.”

Les freins

- Ne pas savoir par où commencer.
- Penser que son action est trop petite pour être utile.
- Manquer d'informations sur les associations.
- Hésiter avant de faire son premier don.

Les motivations

- Contribuer à préserver la biodiversité pour les générations futures.
- Donner du sens à mes convictions.
- Me sentir acteur plutôt que spectateur.
- Participer au financement de projets environnementaux.
- Sensibiliser d'autres personnes aux enjeux écologiques.



le témoignage vidéo ici



D'après www.infodan.fr

Florian, 29 ans

Bénévole lors de la crise sanitaire du Covid-19



Engagé depuis plus de dix ans à la Protection Civile de Loire-Atlantique, Florian s'investit dans des missions de secours au service de la population. Pendant la crise sanitaire de la Covid-19, il a joué un rôle essentiel en coordonnant l'hébergement de personnes précaires atteintes du virus. Il accompagne les équipes sur le terrain, veille au bon fonctionnement des structures d'accueil. Florian souligne le soutien de ses proches et rend hommage à l'implication et à la solidarité des bénévoles avec lesquels il a travaillé.

Les freins

- Concilier vie professionnelle et engagement.
- Gérer des situations de crise.

Les motivations

- Coordonner efficacement les secours.
- Soutenir les personnes les plus fragiles.

“C'est lors des moments de crise que notre engagement prend tout son sens.”



Ryan, 20 ans

Collecteur pour le Bleuet de France



Ryan est bénévole auprès du service départemental du Haut-Rhin de l'ONaCVG. Il participe aux campagnes de collecte pour le Bleuet de France, symbole national de solidarité envers les anciens combattants, les militaires blessés, les victimes du terrorisme et les pupilles de la Nation.

En rejoignant la collecte du Bleuet de France, Ryan souhaitait participer concrètement à une action de mémoire et de solidarité. Sa mission consiste à aller à la rencontre du public pour expliquer la signification du Bleuet, sensibiliser aux valeurs de mémoire et recueillir des dons.

Les freins

- Aller spontanément à la rencontre des passants.
- Expliquer l'histoire du Bleuet de France à des personnes qui ne la connaissent pas.
- S'investir sur son temps libre.

Les motivations

- Développer sa confiance dans les échanges avec le public.
- Mieux connaître l'histoire combattante et les valeurs de la République.
- Soutenir financièrement les ressortissants de l'ONaCVG.
- Faire vivre le devoir de mémoire.
- Sensibiliser les jeunes et les citoyens à l'histoire de la Nation.

“Le Bleuet de France fait partie de nous à travers l'histoire de notre pays depuis la Première Guerre mondiale [...]. C'est une initiative de pur soutien national, de cohésion et d'amour.”

