

# GUIDE PESINO

*ou comment ne pas paniquer quand tu ne sais pas quoi faire de ta vie !*

**document de travail**

HEY MICHEL,  
QU'EST - LE  
TU FAIS ?

JE FAIS LE  
POINT SUR  
L'EXISTENCE  
AVEC LE GUIDE  
PESINO.

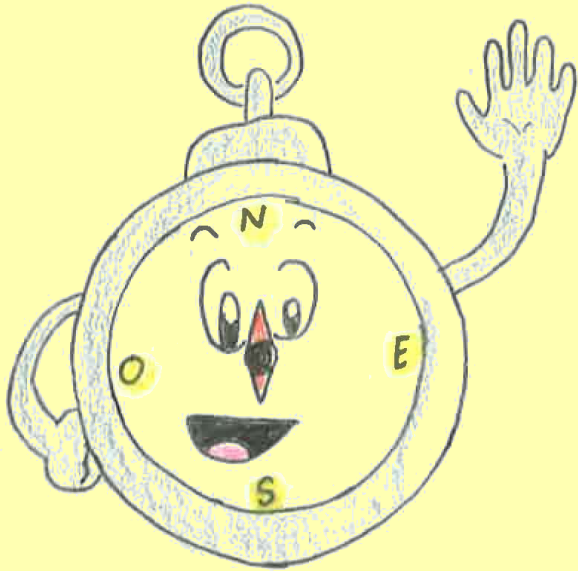
Illustration de Julie Graf

**i.peicc**

Peuple et Culture

Association de Jeunesse et d'Éducation Populaire

Université du Citoyen  
2017 - 2018



## éditoi lis lédito

« Alors comme ça tu ne sais pas quoi faire de ta vie ? Déjà, assied-toi, fais-toi un thé, respire un grand coup et dis la formule magique :

***"ça va aller"***

Ensuite, on ne sait pas si ça va te rassurer mais on tente le coup : **tu n'es pas tout.e seule !** On mettrait nos mains à couper que l'on est au moins 10 000 dans ce cas (les statistiques, ça nous connaît).

Et figure-toi que si **nous, la team rédaction de ce guide**, on en est là à faire ça aujourd'hui, c'est soit parce qu'on ne sait toujours pas ce qu'on va faire de notre vie, soit parce qu'à un moment, on a été comme ça. Perdu.e.s. Il y en a pour qui ça va prendre 8 mois, d'autres 20 ans, ça dépend ! Et **ce n'est pas un problème**, on est tous différents, chacun son rythme, c'est comme ça.

Le vrai problème, en fait, c'est qu'on t'a sûrement bassiné, et ce depuis ton plus jeune âge, avec cette foutue question :

***"tu veux faire quoi plus tard ?"***

Et puis on t'a demandé de choisir ton orientation alors que tu n'avais aucune idée de ce que tu voulais faire. Ou alors tu savais ce que tu voulais faire, mais que tu ne savais pas comment le faire. Ou encore tu voulais être une sirène et ça, ça s'avérait clairement compliqué...

Du coup maintenant, cette question, elle te fait paniquer. Et c'est là où la team Pesino intervient avec ce petit guide ! Pour **t'aider à y voir plus clair**, te pousser à te poser les bonnes questions, te proposer des solutions, et surtout, SURTOUT, pour **dé-dra-ma-ti-ser**.

Parce que non ça n'est pas grave de ne pas savoir ce qu'on veut faire dans la vie, oui tu es perdu.e, et non tu ne vas pas tomber dans un puits sans fond si tu n'as pas toutes les réponses tout de suite !

Il existe **plein d'alternatives** qui te permettront de vivre des expériences enrichissantes (oui oui, autant humainement que professionnellement) et grâce auxquelles tu pourras **prendre du recul**, rencontrer du monde, éclaircir tes envies de projets, et peut-être même trouver un truc qui te plaît vraiment !

Alors positive-attitude comme dirait l'autre, et regarde un peu tout ce qu'il est possible de faire. Et rappelle-toi : tu n'es pas tout.e seul.e, et **même si ça prend un peu de temps, tu vas trouver ta voie.**

## Qui est la team Pesino ?

Un groupe de jeunes, (ex-) volontaires en service civique, stagiaires, étudiants, demandeurs d'emploi, au RSA ou "dans une situation qui ne rentre dans aucune case". On s'appelle Élise, Jessica, Julie, Kevin, Nicolas, et on s'est réunis avec l'**envie de partager notre vécu** et notre avis sur l'orientation et les expériences "hors parcours scolaire", rarement mises en avant dans les cahiers officiels.

Avec des dessins, des petites blagues, des témoignages sincères ou encore un jeu, **on espère te captiver, t'informer, ou juste te faire sourire** même si on parle d'orientation !

Notre avatar, Mr. Boussole, est aussi là pour t'aiguiller... »

**... A toi de jouer ;)**

# “Guide Pesino”, quésako ??



On est d’abord partis de l’idée d’un livret type catalogue de formations mais valorisant les **expériences alternatives aux études**. Après réflexion collective, on a préféré le mot “guide” au “cahier” faisant davantage référence à l’école. Et « Pesino » parce qu’Onisep en verlan tout simplement !

C’est dans le cadre d’un projet porté par l’**association d’éducation populaire I.PEICC** à Montpellier que le Guide Pesino a pu se réaliser. Nos temps de réflexion collective, qui font partie de la **démarche de l’Université du Citoyen**, nous ont permis de nous mettre en chantier autour du thème de l’orientation choisi suite au constat de la plénière.

Pour plus d’infos, tu peux aller faire un tour sur : [www.ipeicc.com](http://www.ipeicc.com)

En construisant cet outil ensemble, on espère faire entendre notre parole aux acteurs publics qui, qui sait, pourront s’en saisir pour améliorer le système. Oui, on se bat pour un monde meilleur, et alors ?!

# SOMMAIRE

## **10 bonnes raisons de vivre une expérience de transition** p.6

*Envie de prendre du temps pour réfléchir à tes projets ?  
Te poser, ici ou ailleurs, pour utiliser tes journées à autre chose ?  
Voici 10 raisons qui t'aideront à franchir le pas !*

## **Un aperçu - tour du monde - des possibilités !** p.8

### **Quelques repères...** p.10

*Tu ne sais pas quoi faire ou comment le faire ?  
Ces quelques dispositifs pourront peut-être t'aider*

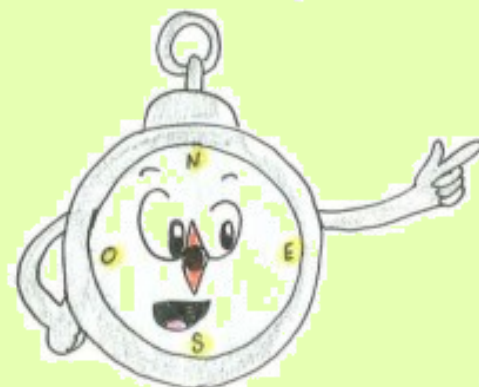
## **La parole aux jeunes : témoignages** p.14

## **Conseils pratiques pour un départ à l'étranger** p.30

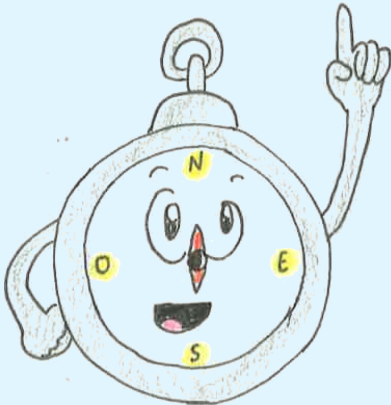
### **Nous contacter** p.32

## **Jeu de mots mêlés sur le thème : (dés)orientation !** p.33

## **Remerciements** p. 35



# 10 bonnes raisons de vivre une expérience de transition



*Envie de prendre du temps pour réfléchir à tes projets ? Te poser, ici ou ailleurs, pour utiliser tes journées à autre chose ? Voici 10 raisons qui t'aideront à franchir le pas !*

- 1 - Tu mûriras, toi, déjà, et tes plans de vie (personnels et/ou professionnels) s'éclaireront aussi
- 2 - Que tu restes dans ta contrée natale ou que tu partes dans les Caraïbes, tu auras l'occasion de te dépayser en faisant « autre chose »
- 3 - Tu gagneras en autonomie et ça, ça n'a pas de prix !
- 4 - Si tu valorises tes actions , tes actions te valoriseront
- 5 - Qu'importe l'expérience que tu vivras, elle te fera probablement sortir de ta zone de confort et te fera rencontrer plein de gens que tu n'aurais pas croisés habituellement
- 6 - En plus de l'expérience, tu acquerras ton indépendance
- 7 - Tu rêves de te mettre à la capoeira depuis toujours ? Ce sera peut-être enfin la période propice à prendre le temps de faire une activité !
- 8 - Tu apprendras sûrement à être en collectif : travailler en équipe, voyager à plusieurs ou vivre en collocation sont des bons moyens de développer sa capacité d'adaptation
- 9 - Avoir pris l'initiative de vivre une expérience transitoire rebooste bien souvent la confiance en soi
- 10 - Et parce que savoir cultiver un potager ou commander une glace en polonais, c'est la classe !!

# Si toi aussi...

*Tu as des idées de « bonnes raisons » de vivre une période de transition ? Envie de nous partager tes inquiétudes, tes envies, ton parcours ?*

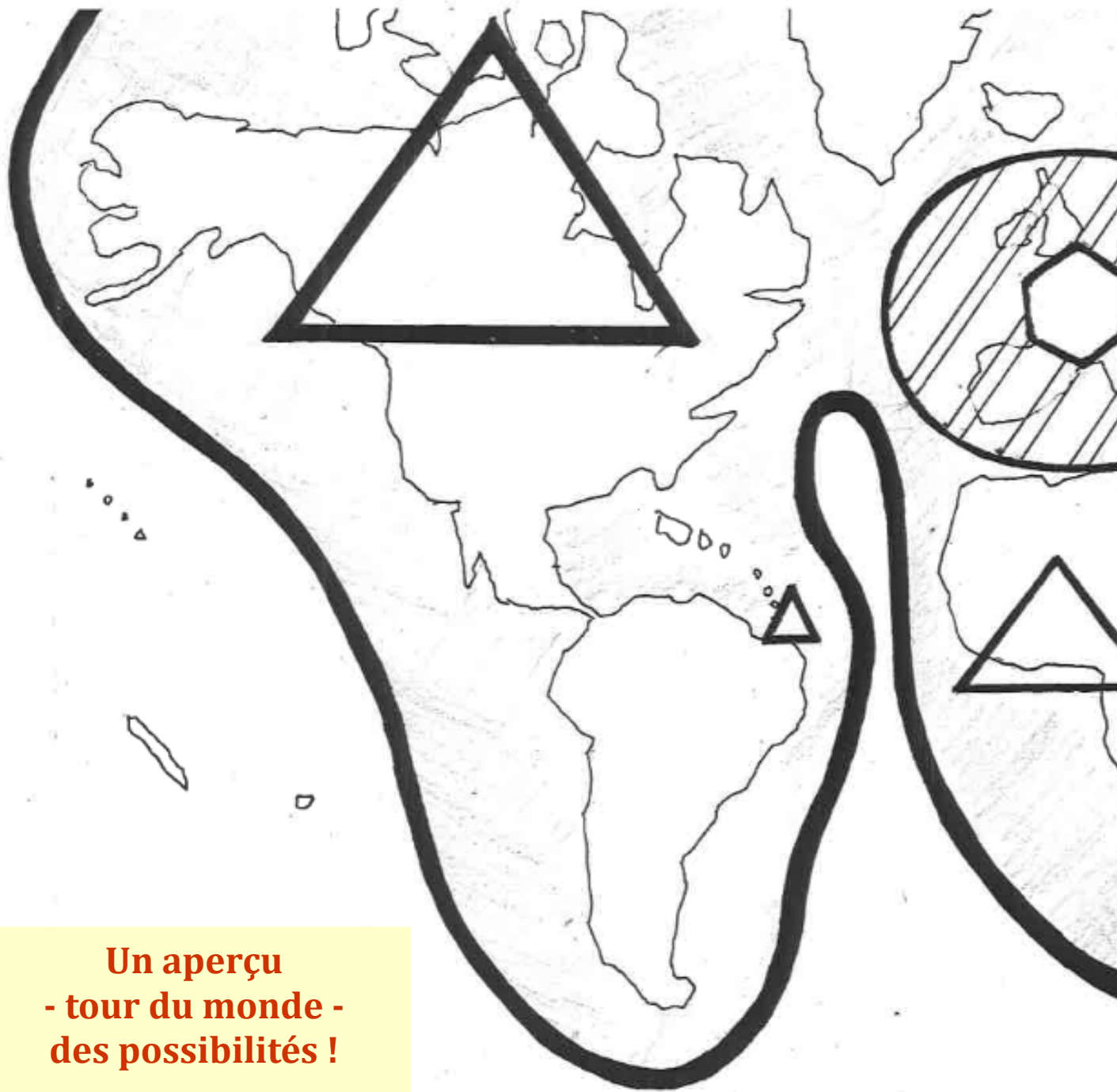
**N'hésite pas à nous contacter via notre page Facebook**

**i-PEICC peuple et culture**

**À venir nous rencontrer au siège social de l'association  
182 square de Corte 34080 Montpellier**

**Ou à nous appeler au  
0467164602**





**Un aperçu  
- tour du monde -  
des possibilités !**



EN FRANCE :

- . SERVICE CIVIQUE
- . CAP JEUNE



EN EUROPE :

- . S.V.E
- . ERASMUS
- . C.E.S



PARTOUT :

- . FORMATION
- . STAGES
- . JOBS
- . VOLONTARIAT
- . BENEVOLAT





CHANTIERS  
PARTICIPATIFS  
WOOFING  
BATEAU STOP  
VOYAGE

. CESURE

△ PAYS  
FRANCOPHONES :

. VIF



# Quelques repères...

*Tu ne sais pas quoi faire ou comment le faire ?  
Ces quelques dispositifs pourront peut-être t'aider*

## **CAP Jeune** (conseil et aide aux projets des jeunes)

C'est un programme départemental qui propose un accompagnement et un financement aux jeunes Héraultais de 11 à 26 ans. Ce dispositif soutient ceux qui souhaitent réaliser un projet ou une action bénévole et citoyenne dans un domaine qui leur tient à cœur.

Les aides vont jusqu'à 1000 € pour un projet individuel et 2000€ pour un projet collectif.

Pour plus d'infos :

<http://lheraultsebougepourtoi.fr/citoyens/cap-jeunes/>

## **ERASMUS+ Enseignement supérieur \***

Les étudiant.e.s peuvent obtenir une bourse pour suivre une partie de leur cursus en Europe dès leur 2ème année d'études. Ils peuvent valider un semestre ou une année à l'étranger et bénéficier d'une aide de 150 à 300€ par mois.

Il faut contacter le service « relations internationales » de son établissement. [www.agence-erasmus.fr](http://www.agence-erasmus.fr)

## **Césure \***

Le dispositif de césure, encadré par une circulaire ministérielle depuis 2015, donne droit aux étudiant.e.s de faire une « pause » dans leur cursus le temps d'un semestre ou d'une année scolaire tout en gardant leur statut d'étudiant et leur place au sein de la formation. Il permet aussi le maintien des bourses du CROUS. Il faut bien sûr monter un dossier justifiant de son projet pour candidater. Plus d'infos sur le site de l'association *Animafac* : [www.animafac.net/actualites/cesure-toutes-les-reponses-vos-questions](http://www.animafac.net/actualites/cesure-toutes-les-reponses-vos-questions)

*\* Attention ces dispositifs ne s'adressent qu'aux étudiant.e.s*



## **Chantiers participatifs ou « solidaires », « collaboratifs »**

Tu l'auras compris, il s'agit de chantiers durant lesquels des particuliers se retrouvent pour travailler ensemble, bénévolement, dans la convivialité et le partage afin d'aider une ou plusieurs personnes à construire leur habitat. Tu es souvent nourri et logé en échange de ta participation !



## **Wwoofing**

De plus en plus répandu aux quatre coins de la planète, le wwoofing te permet de donner de ton temps pour soutenir des agriculteurs.rices dans leur travail quotidien et d'apprendre énormément, en vivant avec eux.

Site officiel pour un wwoofing en France : [www.wwoof.fr](http://www.wwoof.fr)

A l'international : [wwoofinternational.org](http://wwoofinternational.org)

## **Bateau-stop**

Embarquer en bateau-stop pour voyager « vraiment », pourquoi pas ? De nombreux bateaux cherchent l'aide d'un.e nouvel.le équipier.e ! Tu peux chercher à naviguer (c'est le cas de le dire) sur internet pour trouver en amont, ou te pointer directement sur les ports d'embarcation !

Si tu choisis la première option, voici quelques sites intéressants :

[bateau-stop.com](http://bateau-stop.com)

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

[www.bourse-aux-equipiers.com](http://www.bourse-aux-equipiers.com)

## **“Jeunes au pair”**

Autre expérience possible, partir à l'étranger en tant que « jeune au pair » : tu aimes les enfants et tu voudrais découvrir une autre culture, apprendre une langue ou encore partager ton quotidien avec une famille d'accueil ? C'est possible de le faire dans le cadre d'un programme réglementé. Plus d'infos sur : [www.aupairworld.com/fr](http://www.aupairworld.com/fr)

# **Il existe aussi de nombreux dispositifs de volontariat :**

## **Service civique (SC)**

Dispositif français d'encouragement à « l'engagement de citoyenneté » ouvert aux 16-25ans (30 ans pour les jeunes en situation de handicap) et accessible sans condition de diplôme. Les missions de SC peuvent s'effectuer en France ou à l'étranger sur une période de 6 à 12 mois. Le volontaire est indemnisé en contrepartie de son investissement au service de l'intérêt général. Se renseigner sur : [www.service-civique.gouv.fr](http://www.service-civique.gouv.fr)

## **Service volontaire européen (SVE)**

Programme européen qui s'adresse aux jeunes de 17 à 30 ans et propose, sur le même principe que le SC, de faire une mission d'intérêt général dans le domaine qui t'intéresse, allant de 2 semaines à 12 mois au sein d'une structure à but non lucratif. Il faut contacter une structure d'envoi SVE pour pouvoir candidater à un projet.

Site officiel : [erasmusplus-jeunesse.fr](http://erasmusplus-jeunesse.fr)

## **Volontariat de solidarité internationale (VSI)**

Programme national d'engagement pour toutes les personnes majeures sur une période de 1 à 2 ans, dans un projet de solidarité à l'international. Volontaire pris en charge. Il faut contacter une association agréée VSI.

[www.france-volontaires.org](http://www.france-volontaires.org) ou [la-gilde.org](http://la-gilde.org)

## **Corps européen de solidarité (CES)**

Destiné aux jeunes de moins de 30 ans (étudiant.e.s, jeunes diplômé.e.s, employé.e.s ou en recherche d'emploi européen), ce nouveau programme propose de venir en aide aux organismes (ONG, autorités locales et entreprises privées) qui gèrent des situations difficiles dans l'Union Européenne (UE).

Sur une période de 2 à 12 mois, les missions consistent, par exemple, à reconstruire des communautés suite à des catastrophes naturelles, à accueillir et intégrer des réfugiés... Les frais de transport, d'hébergement et de nourriture des volontaires sont couverts, et ils bénéficient d'une assurance et d'argent de poche.

Plus de détails sur : [europa.eu/youth/solidarity](http://europa.eu/youth/solidarity)

### **Volontariat international en entreprise ou en administration**

Le VIE et le VIA sont des dispositifs pour les jeunes de 18 à 28 ans, étudiant.e.s, diplômé.e.s ou en recherche d'emploi, qui permettent aussi de s'engager comme volontaire international pour une période de 6 à 24 mois (renouvelables), dans une entreprise (VIE) ou administration (VIA) française implantée à l'étranger. Dans le cas de la VIA par exemple, il peut s'agir de participer à l'action de la France dans une ambassade, un consulat, ou un service de coopération et d'action culturelle. Le volontaire international bénéficie d'un statut public protecteur et perçoit une indemnité forfaitaire qui varie selon le pays d'affectation. Prise en charge des frais de voyage et d'installation, ainsi que de la protection sociale.

Plus d'infos sur : [www.civiweb.com](http://www.civiweb.com)

### **Volontariat international de la francophonie**

Le VIF offre aux jeunes francophones (de 21 à 34 ans, titulaires d'un diplôme universitaire) la possibilité d'effectuer une mission d'1 an au sein d'une institution francophone. Les missions de volontariat s'axent autour d'actions de promotion de la langue et de la culture française ; de la paix ; de la démocratie et des droits de l'homme ; et de l'éducation au service du développement durable. Une « indemnité de subsistance » mensuelle est versée aux volontaires et leurs frais de transports aller-retour sont couverts. Ils bénéficient également d'une assurance santé / rapatriement sanitaire et d'une responsabilité civile « vie privée ».

Site à consulter : [www.jeunesse.francophonie.org](http://www.jeunesse.francophonie.org)

# LA PAROLE AUX JEUNES

## Témoignages



*« Jeune diplômée d'un master 2 d'étude cinématographique à l'Université Lumière Lyon II, j'ai pu, au cours de ces dernières années, réaliser deux expériences de « transition »... Lors de la fin de ma licence, j'ai fait le choix de faire mon master 1 en Espagne grâce à un échange Erasmus. Même si cette expérience fait partie d'un cadre universitaire, je la considère comme une période de transition, car je ne suis pas partie pour le master qui m'était proposé là-bas mais tout simplement pour partir loin de mon confort, et découvrir un nouveau pays, une nouvelle langue. Cette année en Espagne, vers Valencia, fût l'une de mes plus belles expériences.*

***J'ai pu devenir bilingue en espagnol  
et gagner en maturité.***

*Partir seule dans un autre pays m'a permis de mieux me connaître, je ne regrette en aucun cas ce choix. Je pense que sans cette expérience et ce recul, je n'aurais sûrement pas orienter mon cursus universitaire par la suite dans un master 2 d'étude cinématographique en option exploitation; et je n'aurais pas eu la maturité pour entreprendre le mémoire que j'ai eu la chance de réaliser.*

*A la fin de mon master, en septembre dernier, j'ai commencé un SC\* de 6 mois sur Paris au sein de l'association CINEMA PUBLIC, qui organise depuis maintenant 28 ans le festival international de jeune public « CINE JUNIOR ». Durant mon cursus universitaire, j'ai pu entreprendre de nombreux stages et participer à des projets de manière bénévole, mais cela me paraissait tout de même faible.*

***Je manquais selon moi d'expérience  
pour postuler aux postes que je désirais.***

*Alors j'ai profité de ce statut pour acquérir plus d'expérience dans mon domaine. En somme, ces expériences ont été réellement bénéfiques pour moi tant professionnellement que personnellement. J'ai pu acquérir plus de compétences dans mon domaine, rencontrer de nombreux professionnels et acteurs du monde culturel, ainsi que gagner de la confiance en moi et de la maturité. »*

***Adeline, depuis Paris***

\* SC : Service Civique

« J'ai suivi pendant 4 ans des études d'information-communication, option communication culturelle à l'Université Lumière Lyon 2. Après avoir obtenu ma maîtrise, j'ai décidé de prendre une année sabbatique pour voyager avec mon copain. Mes études me plaisaient mais les stages que j'ai réalisés ne m'ont pas donné envie de travailler dans la communication.

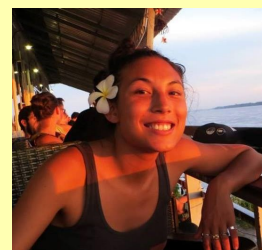
***J'ai donc ressenti le besoin de prendre du recul sur ma situation.***



Mes voyages réalisés auparavant durant des vacances m'ont donné envie de partir à la découverte de plusieurs pays, sur une période plus longue. C'est ainsi que nous avons passé 8 mois en Asie du sud-est (Laos, Vietnam, Thaïlande, Cambodge, Malaisie et Indonésie). Cette expérience a été d'une grande richesse, d'un point de vue personnel et professionnel.

***Ce voyage m'a permis de mieux me connaître et de réfléchir à ce que j'avais vraiment envie de faire en rentrant.***

A mon retour j'ai repris un master d'études culturelles, réalisant que l'aspect culturel de mes précédentes études était ce qui m'avait le plus plu. »



**Adrine, depuis Koh Phangan en Thaïlande**



*« Bonjour, je m'appelle Alexandre et j'ai eu la chance d'être en vadrouille à l'autre bout du monde durant 2 ans.*

***Aujourd'hui j'aimerais partager avec vous  
mon expérience de wwoofing.***

*Elle a débuté en juin 2016 à Byron Bay en Australie. Ce petit village, situé à 150 km de Brisbane sur la côte est de l'Australie, est devenu populaire dans les années 60, connu comme une merveilleuse destination touristique. Cette destination s'est rendue célèbre grâce aux surfers australiens et à l'intérêt porté par cette ville par le mouvement hippie.*

*Le wwoofing ce n'est pas compliqué, c'est même ce qu'il y a de plus simple :*

***donnez entre 3h à 5h de votre temps par jour,  
en échange vous serez nourris et logés.***

*Il consiste à participer la plupart du temps à une exploitation biologique (jardin, potager, verger, fleurs, élevage), ou à venir en aide aux tâches quotidiennes d'une famille.*

*Cette expérience est surtout un moyen de voyager pas cher et d'être en immersion totale. Dans mon cas, j'étais volontaire dans une petite ferme de gingembre biologique, accompagné de personnes venant des quatre coins du monde. Habituellement nous travaillions le matin afin d'être libre l'après-midi.*

***Le wwoofing m'a permis d'essayer beaucoup de nouvelles choses  
comme le surf, l'organisation d'un nouvel espace vert,  
l'apprentissage des langues, la découverte de nouvelles cultures  
et bien plus encore.***

*Je vous le conseille à tous, have fun guys ! »*

**Alexandre, depuis Montpellier**

*« Un beau jour, je reçois un appel, j'étais devant la bibliothèque, à la fac. « Mademoiselle vous êtes acceptée en ERASMUS, à Lancaster ». Le choc. Je m'étais tellement persuadée que je ne serai pas prise - pour me protéger sûrement - que j'en avais oublié que c'était cette semaine-là que le verdict tombait. « Ah oui ok, merci. Oui oui, je passerai au bureau des relations internationales. ».*

***Me voilà donc sautant à pieds joints  
dans un tourbillon de joie et de peur.***

*Enfin, le rêve ERASMUS se réalisait. Après avoir regardé l'Auberge espagnole 120 fois et après avoir fantasmé pendant des heures sur la vie en Angleterre en regardant la série Skins, c'était enfin mon tour. Je suis arrivée à Lancaster après 24h de bus. J'ai passé un week-end à découvrir la petite ville, à m'étonner des habitudes alimentaires de mes coloc, à essayer de déchiffrer leur accent du nord-ouest de l'Angleterre. J'ai rencontré 3 Françaises, qui sont devenues comme mes amarres. Des amarres qui me rattachaient à mon chez-moi, à mes parents, à mes amis, à mes habitudes. Je crois que cette année c'est celle où tout à basculé. J'avais l'impression d'être en exploration perpétuelle. Tous les jours de nouveaux mots, de nouveaux accents... On se dit que l'Angleterre, c'est à côté, c'est comme chez nous. Et pourtant j'avais l'impression d'être dans un autre monde. Cette année a été difficile mais elle m'a tellement appris. C'était ma 3ème année de licence Arts du spectacle, où j'adorais aller par plaisir d'apprendre mais où je n'avais aucune perspective future. Je ne l'ai pas validée, à cause, ou grâce, à un mélange de ras-le-bol des études, du système universitaire, de trop de fêtes, et surtout de révélations profondes sur moi-même... En rentrant, ce que je voulais, c'était faire des choses pour les autres.*

***Cette année a été le début d'un long travail sur moi-même  
et fera partie de moi pour toujours.***

*Pour finir, je me souviens de quelques moments magiques que j'aimerais partager : prendre des photos de moutons prenant la pause le long du canal ; se promener au coucher du soleil (à 14h30 en hiver !) au pied du château ; partir en balade à la mer et s'user les pieds le long du chemin ; partir en sac-à-dos seule en Écosse et tomber par hasard sur une amie au beau milieu d'Édimbourg ; caresser des poneys sauvages ; recevoir des colis de nourriture de France ; détester ses coloc à l'hygiène inexistante ; sourire quand la caissière ou le chauffeur de bus disent « you're alright love ». Merci Lancaster. »*

**Élise, depuis Montpellier**

*« Le bateau stop se fait de 2 façons : soit on contacte des capitaines via internet, soit on se promène sur les pontons et on discute avec les uns et les autres. Pour ma part, j'ai cherché sur internet et c'est comme ça que j'ai rencontré la famille : un papa français, une mère philippine et leurs 3 enfants m'ont accueillie sur leur bateau. Je m'occuperai de leur faire l'école.*

*Nous partons de Port St Louis, je m'y rend une semaine à l'avance pour faire les derniers travaux. Le bateau est un vrai chantier et je découvre que sur un bateau, il y a toujours quelque chose à faire. Je commence par coudre des lignes de vie sur le catamaran au cas où il se retournerait, ça annonce la couleur... Nous entamons la 1ère partie du voyage, de France jusqu'à Tenerife en passant par l'Espagne et le Maroc. Les journées se répètent lentement et calmement. Nous lisons, cuisinons, réglons quelque fois les voiles. Puis vient la nuit, chacun son quart, le mien est de 2h à 5h. Il faut surveiller le vent, éviter les nombreux cargos en Méditerranée et faire attention à ne pas s'endormir.*

***Régulièrement, les dauphins viennent nous rendre visite  
et jouent dans le courant créé par le catamaran.  
Ce serait presque un long fleuve tranquille...***

*... Sauf que nous sommes en mer, et que la nature vient nous le rappeler. En essayant de hisser le parasailor, une très grande voile à l'avant du bateau, le vent se lève et nous coinçons les drisses (ce sont des cordes mais il ne faut surtout pas les appeler comme ça). Le capitaine monte vite au mât pendant que je m'accroche à la voile pour la retenir de s'envoler. Une première frayeur à laquelle d'autres vont venir s'ajouter. Car finalement le plus difficile ça n'est pas la voile, mais vivre en cohabitation dans un espace si restreint. Une fois à Tenerife, toute la famille nous rejoint ainsi que d'autres équipiers.*

***L'aventure humaine peut commencer.***

*Les tensions et les conflits se succèdent, il faut beaucoup de patience pour réussir à calmer les humeurs de certains. Lorsque nous arrivons au Cap-Vert et rencontrons d'autres équipages, je comprends que tous les bateaux ont traversé leur crise humaine. Chaque bateau stoppeur vide son sac et raconte les malheurs infligés par les capitaines, ces tyrans de la mer. »*

**Caroline, depuis le Brésil**

*« Originnaire de Lyon, j'ai voulu partir après le bac. Je me suis donc orientée vers l'université à Montpellier : licence L.E.A\*, parce que j'aimais les langues (et que j'étais paumée). Original n'est-ce pas ? J'ai tenu 6 mois. « Qu'est-ce que je vais faire maintenant ? ». Je cherchais n'importe quoi qui ne soit pas une formation où je devais rester assise sur une chaise toute la journée. Alors pour compenser la perte de mes bourses, j'ai enchaîné les jobs étudiants. Des gardes d'enfants aux distributions de gaspacho (déguisée en tomate sinon c'est pas drôle), avant de me rappeler qu'il y avait ce truc : le SVE\*\*, dispositif qui nous permet de choisir un projet dans un domaine qui nous intéresse et de faire un volontariat quelques mois à l'étranger !*

*GO. Vie en Espagne pour 10 mois en tant que volontaire à la Croix-rouge, sur un projet d'accompagnement social avec les personnes atteintes d'Alzheimer et avec les femmes immigré.e.s en situation de précarité.*

***Un environnement qui n'avait rien à voir avec  
ma routine habituelle, des rencontres inoubliables...  
J'ai réalisé un bon nombre de choses***

*dont le fait que les petits gestes du quotidien peuvent souvent être d'une grande aide. Dès que je pouvais, je partais à la découverte de nouvelles régions avec une amie. Un rythme parfait où l'apprentissage fut riche dans le volontariat et dans les voyages ! J'ai plus appris à parler espagnol en 2 mois qu'en je-ne-sais-combien-d'années-de-scolarité.*

*Suite à cette année où je n'étais pas revenue en France, retrouvailles, puis impossible de rester sur place et de reprendre des études. De nouveau, je décide de partir. Plus loin cette fois, direction la Colombie pour 6 mois de voyage en Amérique du sud. Ça a clairement été la plus belle expérience de ma vie où le sentiment de liberté était omniprésent. Des rencontres folles, des paysages incroyables, des moments de partage qui ont construit un pur bonheur. Pas de chez-soi, pas d'obligations, juste un sac-à-dos, et encore !*

*Puis retour en France, mi-mars, période où si tu veux t'inscrire quelque part c'est M-A-I-N-T-E-N-A-N-T.*

*Tu reviens la tête retournée, le cœur plein à craquer, mille projets à rêver, et on te demande (encore) de faire un choix, parce que clairement le Bac +3 Touriste ça n'existe pas.*

\* L.E.A : Licence de Langues Etrangères Appliquées

\*\* SVE : Service Volontaire Européen

*Du coup, pour me rapprocher au mieux, j'ai choisi le BTS Tourisme, hah ! Mais ohoh, too late, APB\* fermé. Un an à attendre. Alors j'ai essayé puis arrêté une formation ; fait des ateliers à la ML\*\* et des bilans de compétences au CIO\*\*\* ; accepté des offres Pôle emploi... Et j'ai postulé à un SC\*\*\*\*.*

*Après tout, on ne peut pas en faire 2 dans sa vie, mais on peut faire un SVE puis un SC ! 6 mois dans une école primaire en quartier prioritaire. Les enfants m'ont redonné le sourire. Et j'ai pu intégrer le BTS Tourisme.*

*Voilà maintenant autant dire que j'ai grillé pas mal de cartes alternatives-volontariat, les 25 ans approchent et le RSA avec (ça va, je plaisante) ! Comme il a déjà été dit dans d'autres témoignages,*

***ces périodes transitoires m'ont fait mûrir,  
elles ont été une grande partie de mon développement personnel et m'ont amenée là  
aujourd'hui.***

*Un peu de nostalgie, mais aucun regret. On ne va pas se mentir, même si tout ça m'a permis de reprendre des études ça n'a pas été facile et ce sentiment d'être désorientée est toujours un peu présent. Mais je crois que c'est normal, si on regarde autour de nous, on est une génération où il faut plus de temps.*

***Alors no panic, prendre chaque expérience avec le sourire  
et relativiser, il y a bien pire que de ne pas savoir quoi faire... Peace ! »***

**Jessica, depuis Montpellier**

\* APB : Admission-Post-Bac devenu Parcoursup

\*\* ML : Mission Locale

\*\*\* CIO : Centre d'Information et d'Orientation. Enfin normalement.

\*\*\*\* SC : Service Civique

*« Je m'appelle Jessie, j'avais 22 ans quand je suis partie pour 1 an en tant que fille-au-pair aux USA. A l'époque, après plusieurs tentatives post-bac non concluantes, je venais de lâcher ma 2ème année de fac. J'ai donc décidé qu'un voyage à l'étranger m'aiderait à me détacher un peu de cette spirale de l'échec, à faire le point, et à parfaire mon anglais. De plus pour un 1er voyage en solo, le système « au-pair » est très sécurisant. Mon bilan est positif, même si le début a été mouvementé et que c'est une expérience qui demande un peu de force de caractère et de persévérance. On apprend beaucoup sur les autres, mais aussi sur soi-même : être catapultée dans l'intimité d'une famille dont la culture et l'éducation diffèrent de ce que l'on a toujours connu est un choc.*

***Passé les appréhensions du début et la gestion de la distance, c'est une super expérience.***

*La découverte est quotidienne et je pense que c'est le but quand on part à l'étranger. Découverte de nouveaux lieux, de nouvelles personnes, d'une nouvelle cuisine... On apprend la patience (forcément, quand on garde des enfants !) et surtout la tolérance : accepter que notre façon de faire n'est pas universelle ni meilleure. Autant de qualités qui serviront au retour dans la vie personnelle comme professionnelle. On apprend aussi le vivre-ensemble, le respect et le partage quand on vit dans une maison qui n'est pas la nôtre. Et à s'affirmer un peu plus parfois, face aux enfants comme aux parents, qui vivent la même expérience que nous mais dans l'autre sens. Du côté des points négatifs (car il y en a) je pense qu'il faut rappeler que devenir « jeune au-pair », peu importe l'endroit ou la durée du séjour, c'est avant tout pour garder des enfants ! Ca doit rester le motif n°1 du voyage car c'est pour cela que vous serez payé.e. Donc exit ceux/celles qui ne supportent pas les marmots qui braillent. Parce que le temps d'adaptation sera plus ou moins long et plus ou moins difficile. Dans mon cas c'était vraiment dur, les enfants ne voulaient pas de moi et me traitaient très mal, c'est d'autant plus difficile à gérer quand on vient de quitter son pays avec famille et amis et qu'on se retrouve tout.e seul.e loin de tout. Il faut avoir le cœur bien accroché et être persévérant.e ! Parfois on a le mal du pays, c'est dur, on a envie de tout abandonner, de rentrer... C'est normal et souvent ça passe vite. Pour conclure je vous dirais juste que là je retourne aux USA pour leur rendre visite et je suis plus excitée que jamais.*

***C'est une aventure humaine incroyable, il faut foncer ! »***

**Jessie, depuis Tours**

*« Après avoir obtenu mon DUT, j'ai commencé une 2ème année de licence dans le but d'avoir un double diplôme, dans l'administration. Ce n'était pas du tout pour moi, je n'ai tenu que 3 mois. Très mauvaise expérience et mauvais souvenirs, j'ai littéralement arrêté la fac du jour au lendemain. Puis les semaines ont passé et j'ai continué à me poser un milliard de questions.*

***Impossible de savoir ce que j'avais envie de faire :  
trouver un job alimentaire ? Reprendre des études ?  
Me professionnaliser ?***

*Bref, autant de questions que de possibilités. Avec du recul cela paraît positif : j'étais chanceuse, en soi, je pouvais faire n'importe quoi. Mais je me sentais perdue et toutes ces possibilités me faisaient paniquer. J'ai donc décidé de trouver une solution temporaire, de quelques mois, qui conviendrait à mon état du moment. Une association recherchait une personne en service civique et leur projet m'animait réellement. J'ai donc eu la chance d'être prise et de passer dans le milieu professionnel.*

*Je considère que cette expérience m'a beaucoup appris de par le statut que j'ai eu pendant ces quelques mois. En effet, j'étais un membre de l'équipe associative mais pour autant pas salariée. J'ai beaucoup appris au cours de ce service civique, et le fait d'être plongée dans le milieu professionnel m'a permis de me poser moins de questions, et qu'elles soient plus pertinentes. Cette expérience m'a fait découvrir mon envie d'aller plus loin dans les études, mais tout en souhaitant rester active professionnellement. Après ces 6 mois de service civique j'ai donc repris mes études en contrat professionnel, en alternance.*

***Le combo parfait !***

*Cela m'a beaucoup aidé : dans une période très forte de questionnement, j'ai pu faire une pause dans mes études sans être complètement exclue du système administratif. Aujourd'hui, après avoir terminé mes études et trouvé du travail, je me sens beaucoup plus détendue à l'idée d'un jour sortir du monde professionnel pour reprendre, pourquoi pas, une licence ou une école !*

***En effet, à chacun son rythme et son moment, autant pour les études  
que pour le travail ! »***

**Joanna, depuis Lyon**

*« Je suis partie en 2012 en Espagne pour réaliser un SVE\* au sein d'un centre de loisirs pour adultes en situation de handicap mental. J'avais 20 ans et je venais de terminer mes années de lycée avec 2 ans « de retard ». Ma scolarité a été compliquée, j'ai redoublé 2 fois, je n'aimais pas l'école. Durant les dernières années de lycée, je ne rêvais que d'une chose : voyager, quitter la vie que j'avais toujours vécue et qui avait été si douloureuse par moments. La transition de l'adolescence à l'âge adulte devenait une nécessité. J'avais souvent pensé à travailler dans le social, mais en étais-je capable ? Je me lançais un défi : partir seule dans un pays où la langue ne m'était pas familière et où je pourrai réaliser un volontariat dans ce qui me plaît. Tout m'était alors inconnu.*

*Je me souviens, je suis arrivée à Saragosse vers 3h du matin. Le responsable de l'association m'amenait là où j'allais vivre une année. Je me suis réveillée au petit matin avec une pensée terriblement angoissante : « qu'est-ce que j'ai fais ?! ». C'était terrifiant d'être là, dans cette chambre inconnue.*

***J'étais si loin de tout... Mais cette angoisse a vite disparue.***

*C'était la 1ère fois de ma vie que je ressentais une sensation de liberté totale. Je voyais la ville comme un monde à découvrir, dans lequel j'étais libre de faire ce que réellement j'avais choisi de faire. L'ambiance de l'association était très agréable, je découvrais que j'étais capable de gérer un groupe, de mettre en place des projets, et surtout j'avais une très bonne entente avec les usagers. Je crois leur avoir donné tout ce que je pouvais, je m'investissais beaucoup dans ce volontariat et cela de manière naturelle.*

***C'était encore une nouvelle sensation que j'explorais :  
je m'épanouissais dans le travail  
et en plus j'avais des retours positifs.***

*Aussi, nous nous retrouvions tous les mois avec une amie pour voyager en Espagne. Ces voyages ont été des moments partagés incroyables. Nous faisons principalement du couchsurfing\*\*, ce qui nous permettait de rencontrer des personnes natives des régions à découvrir.*

\* SVE : Service Volontaire Européen

\*\* Couchsurfing : Partout dans le monde, des hôtes accueillent des voyageurs sur un bout de canapé ou dans la chambre d'amis, pour le simple plaisir de rencontrer et d'échanger !



*Je me rappelle avoir ressenti pour la 1ère fois de ma vie une sensation de bonheur permanente. Dans cet élan de bien-être, je tombais alors amoureuse d'un bénévole de mon association. Nous sommes toujours ensemble aujourd'hui !*

*Cette expérience d'une année m'a motivée à repartir 6 mois de plus en Amérique du Sud... Splendide, dans la continuité de ce que je décris jusque là.*

*Le voyage m'a plus apporté que n'importe quoi d'autre dans ma vie.*

***J'ai su reprendre confiance en moi,  
prendre conscience de mes capacités et de mes envies.  
J'ai aussi compris ce qu'était le bonheur.***

*J'ai pu rencontrer des personnes qui feront désormais toujours partie de ma vie, j'ai pu renforcer une amitié qui est aujourd'hui inégalable et j'ai rencontré l'amour ! J'ai aussi pu affirmer un certain nombre de mes valeurs personnelles et me lancer dans un métier qui me passionne : la psychologie.*

***Le SVE et le voyage m'ont permis un grand travail d'introspection,  
et ont été essentiels à mon développement personnel. »***

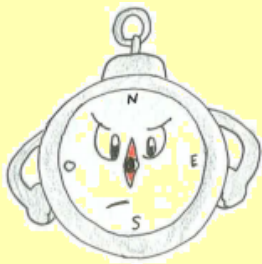


**Lou, depuis Toulouse**

« Partir à l'autre bout du monde dans le cadre d'un volontariat a été pour moi l'une des expériences les plus formatrices. Alors que je venais de terminer une licence d'études franco-allemandes et que je me prédestinais à faire carrière dans le journalisme, j'ai soudain eu des doutes et j'ai eu envie de faire une pause avant de poursuivre mon parcours universitaire.

**Partir loin, me déconnecter,  
prendre du temps pour réfléchir,  
voilà ce dont je rêvais.**

En recherchant des offres de volontariat international sur internet, je suis tombée sur une association française qui proposait des missions aux quatre coins du monde. J'avais choisi ma mission. Destination : le Pérou. J'ai embarqué pour une aventure de trois mois au sein d'une communauté traditionnelle perchée à 3000 mètres d'altitude, coupée de la civilisation moderne, où j'ai aidé la population dans leurs travaux de la vie quotidienne. J'ai vécu sans ordinateur, sans portable et sans personne à qui m'adresser en français.



L'expérience, bien que difficile, m'a complètement transformée. J'ai beaucoup mûri, je me suis ouverte aux autres. Finalement, de retour en France, j'ai eu envie de m'investir davantage dans l'action sociale.

**Bien que ce voyage fut enrichissant, je tiens tout de même à mettre en garde ceux qui choisiraient cette voie.**

De plus en plus, j'ai le sentiment que des associations ou des entreprises profitent de cette « tendance » des jeunes à vouloir vivre des expériences uniques et en font un véritable business.

L'association avec laquelle je suis partie proposait des missions aux prix exorbitants. Pour ma part, j'ai dû payer des frais d'agence, puis le billet d'avion, puis un loyer assez cher chaque mois, tout en travaillant de manière bénévole. Une fois que j'avais réglé la somme attendue, je n'ai plus eu de contact avec la structure française qui m'a laissée me débrouiller seule dès mon arrivée à l'aéroport... »

**Romane, depuis Montpellier**

**« Je m'appelle Vincent, j'ai 23 ans, et j'ai fait 3 dispositifs qui m'ont permis de découvrir des compétences perdues ou que je ne connaissais pas.**

*Après un Cap Avenir (mise à niveau des compétences et accompagnement à la recherche d'emploi/formation), je suis rentré en service civique (SC) à i.PEICC.*

***Ce volontariat m'a permis de redécouvrir des capacités d'infographie que je n'utilisais plus. J'ai aussi pris connaissance de certains métiers comme celui d'animateur ou de vidéaste.***

*Je conseille à tous les jeunes qui ne savent pas quoi faire pendant leur année de pause, de se renseigner sur le service civique.*

*i.PEICC m'a aussi donné l'opportunité de partir en échange en Allemagne à Heidelberg, avec une dizaine de jeunes. Nous y avons fait de la sculpture sur béton, bois et pierre (photos) ! Cette expérience m'a permis de découvrir une autre coutume, une autre langue, et de voir d'autres horizons professionnels.*

*A la fin de mon SC à i.PEICC, j'ai pu bénéficier du dispositif Cap Jeune, qui offre aux jeunes une aide financière pour monter un projet de citoyenneté. Mon projet : valoriser un quartier prioritaire par le biais de la photo et des vidéos. »*



**Vincent, depuis Montpellier**

# Conseils pratiques

Pour un départ à l'étranger

Avant de partir, il vaut mieux se poser certaines questions pour séjourner en toute tranquillité.

## Pour les papiers

En Europe, la carte d'identité ou le passeport (en cours de validité) suffit pour te déplacer, séjourner ou travailler dans un pays de l'UE. Si tu pars plus de 3 mois, selon le pays, tu devras te présenter auprès des autorités locales (mairie, commissariat... ) pour demander une attestation d'enregistrement d'une durée illimitée. Attention il reste toute fois quelques exceptions. Pour plus d'infos : <http://europa.eu/youreurope> ou [www.service-public.fr](http://www.service-public.fr)

Hors UE, demande-toi s'il faut un visa ou un permis de travail. Renseigne-toi auprès du consulat-cible sur :

<https://www.diplomatie.gouv.fr>, rubrique « conseils aux voyageurs »

Tu peux aussi regarder les conseils de sécurité pays par pays sur ce même site, et t'inscrire sur le « le fil Ariane » pour rester informé.e.

## N'oublie pas la sécurité sociale pour ta santé

En Europe, demande la carte européenne d'assurance maladie (gratuite) pour attester de tes droits à l'assurance maladie et couvrir les soins nécessaires dans les pays de l'UE : [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr)

En cas d'urgence, le 112 est le numéro valable partout en Europe. A l'international, les soins médicaux peuvent être pris en charge par ta caisse d'assurance maladie sous certaines conditions, mais tu devras probablement avancer les frais. Vérifie avec ton assureur que tu seras bien couvert.e pour la maladie, le rapatriement et la responsabilité civile.

Hors Europe, il est fortement conseillé de prendre une assurance spécialisée.

Attention, selon les pays, certains vaccins peuvent être obligatoires.

## Concernant l'argent

Si tu souhaites utiliser ton compte français à l'étranger, prends connaissance auprès de ta banque, avant ton départ, de ses conditions d'utilisation (coûts des virements, commissions, frais et plafonds de retraits et de paiement... ) !

Si tu préfères ouvrir un compte sur place, les justificatifs demandés seront différents selon les banques et les pays (attestation d'identité et de domicile, certificat d'études, contrat de travail...).

Petit conseil : tu peux demander une lettre de recommandation à ta banque française pour faciliter les démarches !

& Rappelle-toi qu'en fonction de ton statut, il existe des réductions pour les transports, le logement ou encore les lieux culturels :)

Carte jeune internationale : <http://carteiytc.fr>

Carte Jeunes européenne : [www.cartejeunes.fr](http://www.cartejeunes.fr)

Carte d'étudiant internationale : [www.isic.fr](http://www.isic.fr)

Carte FUAJ : [www.fuaj.org](http://www.fuaj.org)

Aussi, il existe un site plutôt bien fait pour les jeunes qui ont la bougeotte ! Il recense les programmes et bourses de mobilité, et permet de comparer les opportunités de séjours à l'étranger :

[decouvrirlemonde.jeunes.gouv.fr](http://decouvrirlemonde.jeunes.gouv.fr)

## Transport

Il est souvent préférable de repérer ses billets d'avion sur les sites comparateurs, et de les acheter sur le site officiel de la compagnie aérienne. Bien sûr, pense à les prendre en avance et à bien lire les conditions (enregistrement, bagages... ).

Il y a de plus en plus de compagnies de bus qui desservent les villes européennes à très bas prix (Eurolines®, OUIBUS®, Flixbus® ... ).

Les Pass Interrail proposent également des prix réduits pour voyager en train. Sinon tu peux opter pour le covoiturage pour te déplacer sans te ruiner, et en plus c'est écolo !

Pour le bateau : [www.ferrylines.com](http://www.ferrylines.com) ou [www.aferry.fr](http://www.aferry.fr)

# Logement

Comme tu le sais probablement déjà, les auberges de jeunesse restent un des types d'hébergement favoris des jeunes baroudeurs : pas cher, convivial, équipé... Il y a aussi les gîtes, air'bnb®, les pensions, et le canap' chez l'habitant !

Voici quelques sites :

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

[www.yestudent.com](http://www.yestudent.com) ; [bedycasa.com](http://bedycasa.com)

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



## Et le RETOUR ? ... Tadaaaaaa !

Bien que souvent difficile à envisager, il faut parfois engager certaines démarches avant de rentrer. Par exemple si tu penses vouloir t'inscrire quelque part pour étudier, anticipe ton inscription pour ne pas rater les délais. Si tu as travaillé à l'étranger, tu devras signaler ton retour en France au centre des impôts... Des petits trucs comme ça.

[www.ufe.org](http://www.ufe.org) ; [www.service-public.fr](http://www.service-public.fr) ; [www.diplomatie.gouv.fr](http://www.diplomatie.gouv.fr)

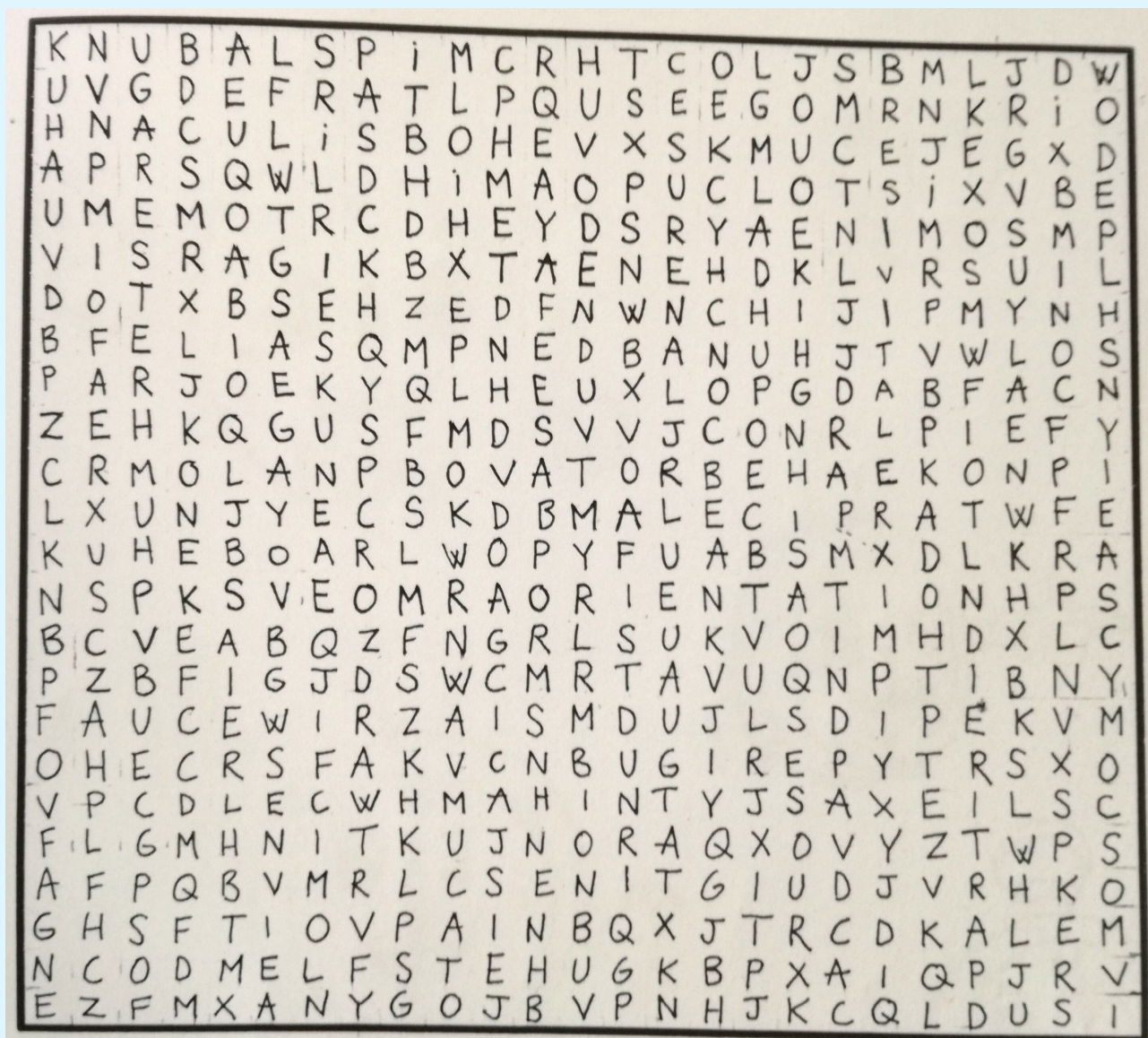
Le gouvernement a aussi conçu ce site pour tout savoir sur les démarches, délais et justificatifs qui pourront t'être demandés à ton retour en France : <http://retour-en-france.simplicite.fr>

## VALORISE tes expériences !

En les faisant apparaître dans ton CV, en activant tes réseaux sociaux, en en parlant autour de toi... Un séjour à l'étranger est souvent un véritable tremplin, tant personnel que professionnel. Il ne faut donc pas le négliger mais le valoriser ! De nombreuses compétences peuvent être acquises durant ces expériences de mobilité : le perfectionnement linguistique, mais aussi l'ouverture d'esprit, la curiosité ou encore la capacité d'adaptation ! Si tu participes à une action jeunesse du programme Erasmus+ (échanges de jeunes, SVE... ), tu obtiendras un « Youthpass » (certificat européen officiel) qui identifie et valorise ces compétences acquises. Il est à mentionner sur le CV et peut être un « + » pour intégrer une formation ou trouver un emploi!

# Mots mêlés

Thème : (dés)orientation !



**10 mots et 4 sigles à trouver...**

Orientation	Césure
Partir	Bénévolat
Rester	Go
Relativiser	UC (Université du Citoyen)
Envie	MLJ (Mission Locale des Jeunes)
Choix	SC (Service Civique)
Voyage	SVE (Service Volontaire Européen)

*Sens de lecture :*

*Horizontal  
Vertical  
Diagonal  
De haut en bas  
De bas en haut  
De gauche à droite  
De droite à gauche*

# Nous contacter

Page Facebook : i-PEICC peuple et culture

Site officiel : [www.ipeicc.com](http://www.ipeicc.com)

Téléphone : 04 67 16 46 02

Mail : [i-peicc@orange.fr](mailto:i-peicc@orange.fr)

[ipeicc.europe@orange.fr](mailto:ipeicc.europe@orange.fr) (échanges internationaux)

Siège administratif : 182 square de Corté — 34080 — MONTPELLIER

Local d'activités : 139 rue de Bari — 34080 — MONTPELLIER

- **Illustration couverture et carte du monde** : Julie Graf
- **Illustrations graphiques** : Nicolas Foix
- **Dessins Mr Horloge** : Kevin Linde
- **Co-écriture** : Elise Janot et Jessica Grel





# REMERCIEMENTS

Un grand MERCI à :

- L'association i;PEICC qui nous a permis de nous réunir et de réaliser ce projet, et plus particulièrement à Tatiana Formet et Olivier Halet, animateurs de l'Université du Citoyen.
- Tou.te.s les jeunes qui nous ont partagé leurs expériences de transition en témoignant : Adrine, Adeline, Alexandre, Caroline, Jessie, Joanna, Lou, Romane et Vincent.
- Mr. Olivier Brunel, qui lors de l'assemblée plénière l'an passé a montré son intérêt pour un support de communication qui valoriserait les parcours d'orientation "différents", les pauses, les "césures".
- Toute la team Pesino pour son investissement et pour avoir pris le temps de créer cet outil en apportant chacun.e sa touche personnelle : Élise, Jessica, Julie, Kevin et Nicolas.
- Toi cher.e lecteur.rice, pour te poser les mêmes questions que nous !

Parce que ce petit guide n'aurait pas pu se faire sans la contribution, quelle qu'elle soit, de toutes ces personnes.





**La team Pesino te remercie pour ta lecture  
et espère que ce petit guide t'a plu :)**

**Bonne chance pour la suite, et sois confiant.e !**