

Bénévolat, volontariat, citoyenneté, militantisme...

NOUVELLE
ÉDITION

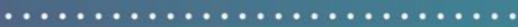
Jeune et ENGAGÉ·E

infojeunes-na.fr



infojeunes-na.fr

LE site qui t'accompagne au quotidien : infos, bons plans, conseils et événements à proximité de chez toi !



Tu as besoin d'informations et de conseils ?

Info Jeunes t'accueille gratuitement et anonymement, et répond à toutes tes questions, quel que soit le sujet : orientation, formation, emploi, logement, santé, transports, vacances, départ à l'étranger, culture, loisirs, bénévolat, volontariat, accès aux droits, aides financières...

On t'accompagne aussi dans tes projets !

Si l'aventure de l'engagement te tente et que tu souhaites en savoir plus, ce guide est fait pour toi ! **S'engager, ça veut dire quoi concrètement ? Comment faire ? À qui s'adresser ?** Toutes les réponses sont dans ce guide. Découvre toutes les possibilités, en fonction de ton âge, de ta situation, de tes motivations et envies. Et apprend aussi à valoriser ton engagement dans ton parcours de vie.

Plus de 130 lieux d'accueil dans toute la Région Nouvelle-Aquitaine

Trouve le centre Info Jeunes le plus proche de chez toi sur infojeunes-na.fr, en cliquant sur "À proximité", et viens nous rencontrer !

Découvre tous nos guides et dossiers d'information



Jeune et engagé·e

→ C'est quoi l'engagement ?

| | |
|--|----|
| Un quiz pour tester tes connaissances | 6 |
| 6 raisons de s'engager | 8 |
| 6 idées reçues sur l'engagement | 9 |
| Bénévolat, volontariat, quelles sont les différences ? | 10 |
| Les questions à se poser avant de se lancer | 11 |

→ Être bénévole

| | |
|-------------------------------------|----|
| C'est quoi être bénévole ? | 12 |
| Le bénévolat sous toutes ses formes | 12 |
| Trouver le bon équilibre | 22 |
| Des congés pour les bénévoles | 23 |

→ Être volontaire

| | |
|---|----|
| C'est quoi être volontaire ? | 24 |
| Le service civique sous toutes ses formes | 24 |
| Le Corps européen de solidarité | 29 |

→ Être un·e citoyen·ne engagé·e

| | |
|--|----|
| C'est quoi être citoyen·ne ? | 32 |
| Voter | 33 |
| Donner son avis | 34 |
| S'impliquer dans une instance participative locale ou régionale | 35 |
| S'engager dans la vie politique | 38 |
| S'engager dans une réserve | 38 |
| S'engager dans la sécurité civile | 42 |
| Le Service National Universel (SNU) | 43 |

➔ Être un·e élève, un·e étudiant·e ou un·e salarié·e engagé·e

| | |
|---------------------------------------|----|
| S'engager au collège et au lycée | 44 |
| S'engager pendant ses études | 46 |
| S'engager dans sa vie professionnelle | 47 |

➔ Avoir un projet et le réaliser

| | |
|---|----|
| Un projet... c'est quoi ? | 50 |
| Les questions à se poser avant de se lancer | 50 |
| Financer son projet | 51 |
| Se faire accompagner | 51 |

➔ Et le militantisme dans tout ça ?

53

➔ S'engager, un plus pour ton parcours

| | |
|---|----|
| Se former | 55 |
| Des aides pour avancer dans ton parcours | 56 |
| Savoir valoriser son engagement dans sa recherche de job, de formation... | 58 |
| Construire son avenir grâce à l'engagement | 61 |

➔ Contacts et ressources

| | |
|--------------------------|----|
| Organismes ressources | 64 |
| Notre sélection de sites | 65 |
| Contacts en région | 66 |



Accessible
aux mineur·es



En France



À l'étranger

C'est quoi l'engagement ?

De manière générale, s'engager c'est s'investir personnellement dans une activité ou un projet, dédier du temps à l'intérêt général, et assumer les responsabilités qui en découlent. Il n'y a pas une seule et bonne façon de s'engager : au contraire, tu vas voir dans ce guide qu'il existe plein de possibilités, car l'engagement peut prendre des formes très différentes !

Alors que tu aies envie d'être bénévole dans une association, de faire un volontariat, d'apporter ton aide dans une réserve, de t'engager dans son parcours scolaire ou professionnel, de militer ou encore de réaliser un projet, lance-toi ! **L'important, c'est que cela ait du sens pour toi.**

“ S'engager, c'est donner pour recevoir, se rendre utile pour les autres, transmettre et échanger pour grandir et s'ouvrir. ”

Marine (19 ans)



Un quiz

pour tester tes connaissances

1 - Quelle est la différence entre bénévolat et volontariat ?

- A - Le volontariat est indemnisé, pas le bénévolat.
- B - Le bénévolat se déroule en France, le volontariat à l'étranger.
- C - Le volontariat est suivi d'un contrat de travail, pas le bénévolat.
- D - Les deux termes sont synonymes.

2 - Quelle proposition n'est pas un domaine de mission de service civique ?

- A - Culture et loisirs
- B - Environnement
- C - Finance solidaire
- D - Citoyenneté européenne
- E - Sport

3 - Il est possible de réaliser des missions de bénévolat ou de volontariat dès 16 ans.

- A - Vrai
- B - Faux

4 - L'engagement peut être valorisé sur son CV.

- A - Vrai
- B - Seulement dans le secteur social et l'humanitaire
- C - Faux

5 - Que signifie le sigle CES ?

- A - Chantier européen solidaire
- B - Compte d'engagement solidaire
- C - Corps européen de solidarité

6 - Il est possible de faire reconnaître son engagement en tant qu'étudiant·e.

- A - Vrai
- B - Faux

7 - Un chantier de jeunes bénévoles c'est :

- A - Un projet de construction immobilière auquel des jeunes peuvent participer.
- B - Un projet de valorisation et d'animation du territoire.
- C - Un projet de fouilles archéologiques.

8 - Pour s'engager, il faut des connaissances ou des compétences spécifiques.

- A - Vrai
- B - Faux
- C - Ça dépend

9 - Combien y a-t-il de bénévoles en France ?

- A - Environ 15 millions
- B - Environ 19 millions
- C - Environ 25 millions

10 - Le bénévolat se fait obligatoirement de manière régulière.

- A - Vrai
- B - Faux

11 - On peut créer une association dès 16 ans.

- A - Vrai
- B - Faux

Réponses : 1-A / 2-C / 3-A / 4-A / 5-C / 6-A / 7-B / 8-B / 9-C / 10-B / 11-A

Source : Centre d'Information et de Documentation pour la Jeunesse (CIDJ) - Paris

Ton score

Entre 9 et 11 bonnes réponses

Bravo, tu es un·e véritable expert·e !

Mais tu peux découvrir dans ce guide d'autres formes de bénévolat ou de volontariat et des conseils pour valoriser ton engagement dans ton parcours d'études et ta vie professionnelle.

Entre 5 et 8 bonnes réponses

Pas mal du tout !

Tu as déjà de bonnes connaissances. Ce guide te permettra de les rafraîchir et de découvrir de nombreuses autres possibilités de t'engager.

Entre 0 et 5 bonnes réponses

Tu as encore plein de choses à découvrir

Ça tombe bien, ce guide est fait pour ça ! Pars à la découverte du bénévolat, du volontariat, de l'engagement citoyen... Et de tous les avantages que cela représente !

C'est quoi l'engagement ?

1

Te sentir utile

Venir en aide aux autres, défendre et soutenir une cause, contribuer à rendre le monde meilleur, donner du sens à ta vie.

2

Rencontrer de nouvelles personnes

Tu fais partie d'un groupe avec un objectif commun. C'est l'occasion de rencontrer des personnes engagées comme toi, de créer des liens et peut-être de nouvelles amitiés. C'est aussi un moyen de faciliter ton intégration dans ta nouvelle ville ou ton nouveau pays.

3

Sortir de la routine

Études, famille, travail... En t'engageant, tu t'évades de ton quotidien et tu entres dans un nouvel univers. Tu te découvres de nouveaux intérêts, et pourquoi pas une nouvelle passion !

4

Apprendre

L'engagement est très formateur. Tu vas automatiquement développer des savoir-être (*polyvalence, esprit d'équipe, responsabilité, sens de l'organisation...*) et des savoir-faire (*secourisme, communication, comptabilité, logistique...*) qui te suivront toute ta vie.

5

Te sentir bien dans ton corps et dans ta tête

L'engagement, ce n'est pas seulement pour les autres, mais aussi pour toi : cela te permet de développer ta confiance en toi, de gagner en maturité et de te sentir plus épanoui-e.

Agir concrètement pour une société plus solidaire est source d'énergie et de fierté !

6

Étoffer ton CV

Tu développes des compétences professionnelles et tu es capable d'assumer de nouvelles responsabilités. Tu étoffes ton CV avec de nouvelles expériences. Et surtout, tu élargis ton réseau professionnel. Voir p. 59.

6
raisons
de s'engager...

6 idées reçues sur l'engagement

1

"Je ne peux pas m'engager avant l'âge de 18 ans."

C'est faux, tu peux être bénévole à tout âge, même mineur-e, et faire une mission de volontariat ou être réserviste dès 16 ans (*sauf quelques exceptions !*). Et dès 11 ans, tu peux créer une Junior association ou être jeune sapeur-pompier ou sapeuse-pomprière. Voir p. 19 et 42.

4

"Je n'ai pas les compétences, je n'ai rien à offrir."

On a tous et toutes quelque chose à offrir : une présence, une aide, un sourire... Il n'est pas nécessaire d'avoir des compétences pour s'engager. Il suffit d'apporter sa bonne volonté, sa bonne humeur et son énergie !

2

"C'est un emploi déguisé !"

Non, si tu es bénévole ou volontaire, tu ne prends pas la place d'un-e salarié-e. Tu n'exerces aucune responsabilité et tu n'es pas sous les ordres d'un-e supérieur-e hiérarchique. L'activité de la structure d'accueil ne peut pas reposer sur le travail d'un-e bénévole ou d'un-e volontaire. **Le bénévolat est un engagement libre et gratuit** en dehors de ton temps professionnel et familial. Ta mission ne doit pas être permanente et planifiée. En tant que volontaire, tu t'engages plusieurs mois, à plein temps, pour soutenir le projet d'une association. C'est à ce titre que tu touches une indemnité, ce n'est pas un salaire !

5

"Ça ne sert à rien."

On s'engage pour être utile aux autres, participer à un projet qui nous tient à cœur, défendre une cause... **Cela t'apporte une expérience de vie, des savoir-faire et savoir-être, de nouvelles rencontres...** C'est très enrichissant humainement !

6

"J'ai peur d'être catalogué-e."

Si tu as envie d'agir pour une cause qui te tient à cœur, ce serait dommage de t'en priver par peur du jugement des autres. Tu n'es pas obligé-e de parler de tes activités bénévoles ou militantes autour de toi si tu as peur qu'on te colle une étiquette. En plus, en t'engageant dans une association, tu rencontreras d'autres personnes qui partagent tes convictions et tu auras le sentiment d'appartenir à un groupe.

3

"Ça prend trop de temps."

C'est toi qui décides du temps que tu vas consacrer au bénévolat. Cela peut être juste quelques heures par semaine ou par mois. Tu le gères en fonction de tes disponibilités. Par contre, si tu t'engages dans un **volontariat, la durée de la mission est définie à l'avance** et en général, elle s'étend sur plusieurs mois. Voir p. 12 et 24.

C'est quoi l'engagement ?

Bénévolat, volontariat, quelles sont les différences ?

Souvent, on confond bénévolat et volontariat. Ce sont deux formes d'engagement, mais elles ont des réalités différentes que ce soit au niveau du statut, de l'indemnité ou du temps consacré.

|  Bénévolat | | Volontariat  |
|--|---|---|
| <i>Pas de condition d'âge</i> | < À partir de quel âge ? > | <i>En général, 16 ans pour des missions en France, 18 ans à l'international</i> |
| <i>Pas de conditions de diplôme, ni de niveau d'études</i> | < Diplôme > | <i>Pas de conditions de diplôme, ni de niveau d'études</i> |
| <i>Pas de contrainte, engagement ponctuel ou régulier</i> | < Durée > | <i>Durée limitée, définie par contrat : missions courtes (de 2 à 3 semaines), moyennes (de 1 à 5 mois) ou longues (6 mois à 1 an)</i> |
| <i>Variable</i> | < Nombre d'heures > | <i>Un nombre d'heures minimum est défini selon le contrat de mission</i> |
| <i>Non</i> | < Indemnité > | <i>Oui, indemnité mensuelle</i> |
| <i>Non, engagement libre, mais respect du règlement et des statuts de l'association ainsi que des règles de sécurité</i> | < Contrat d'engagement > | <i>Oui, entre le ou la volontaire et la structure d'accueil</i> |
| <i>Non</i> | < Couverture sociale (maladie, accident du travail, maternité, invalidité, décès...) > | <i>Oui</i> |
| <i>Libre, sans procédure</i> | < Rupture de l'engagement > | <i>Préavis d'un mois (sauf cas particulier)</i> |

Les questions à se poser avant de se lancer

Avant de te lancer dans la recherche d'une mission de bénévolat ou de volontariat, pose-toi ces quelques questions. **Les réponses t'aideront à mieux cibler ta recherche et à trouver la mission qui te correspond.**

Est-ce qu'il y a un domaine ou des missions qui m'attirent ?

Aider les autres, être près de la nature, encourager la pratique sportive... Plein d'opportunités s'offrent à toi et tu peux tout à fait t'engager dans une association en fonction de tes centres d'intérêt personnels.

Tout au long de ce guide, nous te donnons des exemples ou des idées de missions que ce soit pour du bénévolat, un volontariat, une réserve...

Quel temps suis-je prêt·e à y consacrer ?

Cette question est déterminante.

Si tu souhaites t'engager quelques heures par semaine ou par mois, de façon ponctuelle ou régulière, **le bénévolat est fait pour toi.** Dans tous les cas, tu es libre de choisir le temps que tu vas consacrer à ta mission en fonction de tes disponibilités. Néanmoins, sache que certaines associations demandent à leurs bénévoles de s'engager selon des modalités précises (*horaires et/ou jours définis, régularité...*): renseigne-toi bien sur les attentes des associations !

Par contre, **si tu préfères consacrer tout ton temps** à une mission durant plusieurs mois, **vise plutôt un volontariat.**

Où effectuer ma mission ? Près de chez moi ? Dans un autre département ? Ou plus loin ?

Lorsque tu recherches une mission, **prends en compte le temps de trajet** : il n'est pas toujours simple de se rendre à l'autre bout de la ville ou du département !

Certaines missions ne nécessitent même pas un déplacement : tu peux, par exemple, faire du bénévolat en ligne depuis chez toi (*voir p. 14*) !

Et si tu veux bouger et faire un break, pense au chantier international de jeunes (*voir p. 20*), au Wwoofing dans une ferme biologique (*voir p. 21*) ou à un volontariat à l'étranger (*voir p. 29*).

Ai-je envie d'être en contact avec le public ?

Si oui, lequel ?

Dans certaines missions, tu devras aller à la rencontre des gens, animer des ateliers collectifs...

Demande-toi si c'est bloquant pour toi ! Tu peux aussi chercher une mission en fonction d'un type de public particulier : enfants, personnes âgées...

Être **bénévole**

C'est quoi être **bénévole** ?

C'est consacrer un peu de ton temps libre pour aider les autres, défendre une cause qui te tient à cœur, réaliser un projet ou faire partie du bureau ou du conseil d'administration d'une association.

À SAVOIR

- **Ton engagement est libre.** Il peut être ponctuel (de temps en temps) ou régulier : quelques heures par semaine ou par mois, en week-end, en soirée ou en journée. Tu peux le rompre à tout moment.
- **Aucune compétence ou qualification n'est demandée.** Mais si tu as des talents particuliers, tu peux les mettre au service d'une association.
- Tu peux être bénévole quel que soit ton âge, **même si tu es mineur-e.**
- Engagement libre veut dire aussi absence de contrat. **Tu n'exerces aucune responsabilité** (sauf si tu fais partie de l'équipe dirigeante !) et tu n'es pas sous les ordres d'un-e supérieur-e hiérarchique.

Et du point de vue financier ?

Tu ne touches ni salaire, ni indemnité, mais tu vas vivre une expérience humaine très enrichissante ! Par contre, tu peux être dédommagé-e pour certains frais : déplacements, hébergement, achat de matériel... Si ton association ne les rembourse pas, ces frais sont alors considérés comme un don et tu as droit à une **réduction d'impôts**. Si tu utilises ton propre moyen de transport, tu peux aussi obtenir une réduction fiscale. Dans le cas où tu as une activité régulière, ton association peut te délivrer des "**titres-restaurants du bénévole**" d'un montant maximal de 7,10 €. L'association prend la totalité du montant à sa charge.



Aujourd'hui, en France, ce sont les jeunes qui présentent **le plus fort taux d'engagement : les 15-34 ans représentent 26 % des bénévoles !**

Le bénévolat sous toutes ses formes

Le bénévolat peut s'exercer de **différentes manières** (en présentiel ou en ligne, en France ou à l'étranger) et prendre de **nombreuses formes** : chantier de jeunes bénévoles, Wwoofing, secourisme, mécénat de compétences, Junior Asso...

À toi de trouver ce qui te correspond le mieux !

Être bénévole dans une asso



Tu aimerais faire du bénévolat mais tu ne sais pas trop vers où te diriger ?

La Nouvelle-Aquitaine compte près de 143 000 associations en activité :

autant te dire que tu as l'embarras du choix ! 9 associations sur 10 ne fonctionnent qu'avec des bénévoles : sans leur engagement, de nombreuses activités disparaîtraient. Faire du bénévolat, c'est aussi s'engager pour le maintien de la vie associative en général.



“ J’ai été bénévole pour mon club d’équitation pendant toute mon adolescence. J’étais présente à tous les événements de la vie du club (concours, fêtes de club, etc.) et mes tâches étaient vraiment variées : tenir une buvette ou un stand de vente de matériel, ramasser les barres, être commissaire au paddock... Plus j’étais présente aux événements, plus on me laissait de l’autonomie, donc j’ai dû m’habituer à avoir des responsabilités et à prendre des décisions. C’était aussi une super expérience humaine, j’ai appris à connaître les autres bénévoles et nous avons créé des liens au fur et à mesure. ”

Solène (22 ans)

“ Ça fait un an que je suis bénévole à Maeva, une association qui accueille les étudiants étrangers. Je suis en charge du pôle logement et développement durable. Ma mission, c'est de trouver des logements aux primo-arrivants et de faciliter leur installation. En termes de développement durable, on récupère des ustensiles de cuisine, des habits et toutes sortes d'objets chez des particuliers qui n'en ont plus besoin, et on les met gratuitement à disposition des primo-arrivants, qui n'ont pas forcément les moyens de s'équiper. J'aime le côté relations humaines et j'aime apporter mon aide à des gens en difficulté, c'est ce que j'ai trouvé chez Maeva. C'est utile aussi dans le cadre de mes études, parce que je suis étudiant en géographie aménagement, donc penser au développement durable et organiser des animations sur ce sujet ça me permet d'avoir de l'expérience là-dessus. ”

Antoine (27 ans)

Faire du bénévolat en ligne / à distance

De nombreuses missions sont réalisables en ligne, depuis chez toi !

Là aussi, tu choisis le temps que tu y consacres : une demi-journée par mois, 1 ou 2 heures par semaine, ou plus.

Par exemple, tu peux :



téléphoner à des personnes âgées, seules ou en situation de handicap ;



être bénévole pour une ligne d'écoute ou chat LGBTQIA+ ;



t'occuper de la newsletter d'une association ;



être community manager sur Tik Tok ;



contacter la presse et les médias pour une association de défense de l'environnement ;



animer la plateforme Discord d'une association de gaming ;



être comptable bénévole quelques heures par mois.

Où trouver des missions de bénévolat ?

Faire du bénévolat ne se planifie pas toujours à l'avance :

n'hésite pas à contacter directement une association proche de chez toi pour proposer un coup de main ou encore à suivre des ami-es qui s'investissent déjà dans une association.

Tu n'es pas obligé-e de t'engager sur des missions régulières :

tu peux aussi être bénévole ponctuellement,

par exemple sur un événement organisé dans ta ville pour quelques heures ou journées.



Si tu as une idée précise de mission, tu trouveras des annonces sur :

- jeveuxaider.gouv.fr
- tousbenevoles.org
- francebenevolat.org

Sur chaque site, un moteur de recherche te permet de sélectionner des missions en fonction de ton lieu de résidence, l'activité souhaitée et ta disponibilité. Une fois ta mission choisie, tu devras remplir un formulaire de candidature où tu indiqueras tes compétences et ton expérience.

Et après, comment cela se passe ?

Souvent, on te propose un **entretien avec le ou la responsable de l'association** pour discuter de tes motivations, de tes attentes et de la manière dont tu vas exercer ta mission. Dans tous les cas, il est important de préciser ton rôle au sein de l'association, notamment, pour savoir ce que tu dois faire et comment tu dois le faire.

Ensuite, les procédures peuvent varier selon les associations et les missions confiées.

Par exemple, il peut y avoir une vérification de tes antécédents si tu es bénévole auprès de personnes vulnérables (*enfants, personnes en situation de handicap...*).

On peut aussi te proposer de **suivre une courte formation** concernant l'organisation de l'association ou les règles de sécurité.

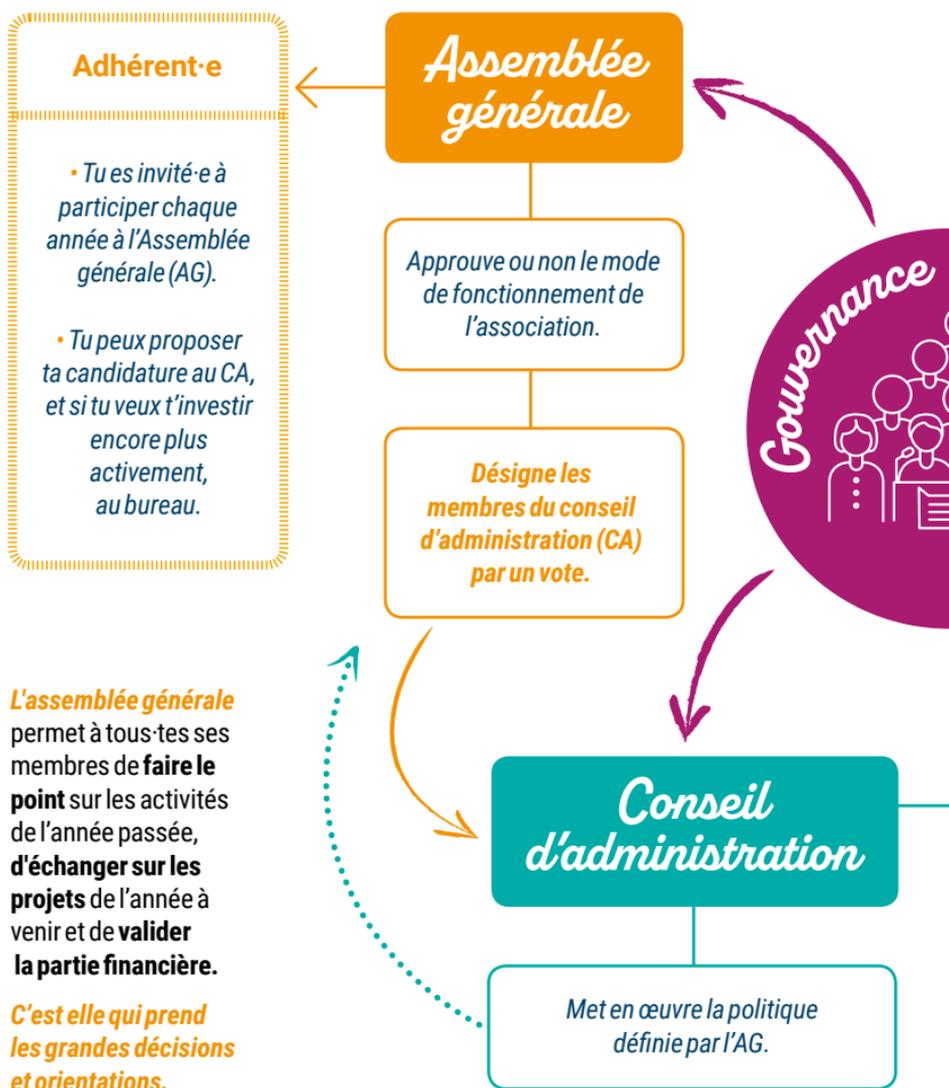
N'oublie pas que tu es bénévole pour défendre une cause qui te tient à cœur et qui correspond à tes envies, comme à tes disponibilités.

Si jamais une expérience ne te convient pas, tu as le droit de changer d'avis, d'essayer autre chose, pour trouver l'activité et l'association qui te correspondent !

Faire partie de la gouvernance d'une association

Si tu te sens impliqué-e dans ton association, que tu as envie de **développer son projet et de défendre ses valeurs**, tu peux rejoindre sa gouvernance. Tu es ainsi au plus près de la vie de ton association, tu participes aux décisions et tu **peux prendre des responsabilités à différents niveaux**.

C'est quoi la gouvernance ?





Il peut aussi y avoir un-e ou plusieurs vice-président-es, un-e secrétaire adjoint-e et un-e trésorier-ère adjoint-e.

Président-e

qui est le ou la représentant-e légal-e de l'association.

Secrétaire

chargé-e des différentes formalités administratives de l'association.

Trésorier-ère

qui s'occupe des comptes, ainsi que de la gestion des recettes et des dépenses de l'association.

Bureau

A en charge la gestion quotidienne de l'association et s'occupe des affaires courantes (mise en application des délibérations prises en AG, respect de la réglementation...).

En étant membre du bureau, tu **prends davantage de responsabilités** dans l'organisation générale de l'association et dans la direction des équipes.

Élit les membres du bureau.

En fonction de ses compétences, définies dans les statuts de l'association, **il peut par exemple :**

- **préparer le budget prévisionnel** de l'association ;
- **définir les projets** qui seront soumis à l'AG ;
- **autoriser des dépenses** qui n'auraient pas été prévues dans le budget prévisionnel ;
- **se prononcer** sur l'admission ou l'exclusion **des membres** de l'association ;
- **décider** de la création et / ou de la suppression **d'emplois salariés**.

“ Je pratique le roller dans un club depuis deux ans et j’ai décidé de rejoindre le Conseil d’administration lors de notre dernière assemblée générale, pour contribuer au fonctionnement de l’association.

J’ai eu envie de m’investir pour prendre la relève de celles et ceux qui ont fait vivre le club auparavant et m’ont permis de pratiquer ce sport que j’adore : chacun·e son tour ! Concrètement, nous nous réunissons chaque mois pour déterminer les activités à mettre en place et nous répartir les tâches : envoyer un mail, mettre à jour le site internet, effectuer des démarches administratives... Les réunions sont des moments conviviaux, où chacun·e apporte à boire et à manger.

Avant de faire partie du CA, j’attendais avec impatience les mails annonçant les animations et sorties organisées par le club. Aujourd’hui, non seulement j’ai toutes les infos en exclu, mais je peux même proposer mes idées ! ”

Juliette (30 ans)

“ Après avoir travaillé pendant deux ans en tant qu’animatrice saisonnière dans l’association Cavale, je m’y suis engagée comme bénévole et j’ai décidé de rejoindre le conseil d’administration. J’ai eu l’occasion de recruter les futur·es animateur·rices, de préparer leur accueil et d’organiser des temps de formation, mais aussi de prendre part à des décisions importantes.

Puis, je suis devenue secrétaire au sein du bureau de l’association. C’est un rôle qui m’est cher, car cela m’offre la possibilité de m’engager concrètement pour défendre des valeurs qui me tiennent à cœur : l’équité pour tous·tes, l’accès aux loisirs, l’émancipation des jeunes, la bienveillance éducative...

Aujourd’hui, cela fait 4 ans que je suis engagée dans l’association. J’ai appris à formuler mes idées et à oser les exprimer, à développer des projets, à travailler avec des partenaires.

Cette expérience m’enrichit beaucoup et m’a permis de faire de superbes rencontres. ”

Marion (24 ans)

Les tiers-lieux offrent aussi de réelles opportunités aux jeunes qui souhaitent s'investir dans un projet. Ce sont des endroits partagés, ouverts à tous·tes, qui regroupent différentes activités et services : **coworking, fablabs, bars/restaurants, espaces numériques, jardins communs, ressourceries, événements culturels, formations....**

Implantés aussi bien dans les villes que dans les zones rurales, les tiers-lieux apportent un vrai plus à la vie locale, en favorisant les rencontres et les interactions de personnes de tous horizons (*professionnel·les indépendant·es, associations, bénévoles, étudiant·es...*). En bref, les tiers-lieux sont des endroits accueillants, où tu peux rencontrer d'autres personnes, échanger de façon informelle, te poser, travailler, étudier, accéder à certains services, construire des projets...

Souvent, les tiers-lieux mettent en place **une gestion collective et une gouvernance partagée** : tu peux donc t'investir directement dans la vie du lieu, participer aux prises de décision et contribuer à la vie de ton quartier ou de ton village. Certains tiers-lieux recherchent également des volontaires en service civique pour participer à l'animation du lieu.

Si tu veux découvrir les tiers-lieux en Nouvelle-Aquitaine et repérer le plus proche de chez toi : coop.tierslieux.net

Créer une Junior Association

Si tu as entre **11 et 18 ans et un projet** que tu aimerais réaliser, **tu peux créer une Junior Association**. Ton projet peut concerner n'importe quel domaine : la culture, le sport, la citoyenneté, l'environnement...

Quelques exemples de projets :



pratiquer un **sport** ou une **activité** ;



s'investir dans son **quartier** ;



organiser un **séjour** ;



créer un **magazine**.

Comment cela se passe ?

Tout d'abord, il faut que vous soyez au moins deux mineur·es. Une fois le groupe constitué, vous faites une demande en ligne au Réseau National des Juniors Associations avec la description de votre projet. Vous devrez payer une cotisation de 15 € pour l'année. Si votre dossier est validé, **vous bénéficiez du label "Junior Association"**.

Vous êtes alors accompagné·es dans toutes les étapes de la réalisation de votre projet par **une personne relais** (il y en a une dans chaque département).

Cet accompagnement concerne :

- la recherche d'un lieu où vous réunir ;
- la recherche de financements ;
- l'ouverture d'un compte bancaire ;
- la création de partenariats avec d'autres structures ;
- la souscription d'une assurance...

La Junior Association vous garantit les mêmes droits que les associations créées par des personnes majeures.



Une Junior Association peut accueillir des majeur-es, mais il doit y avoir une majorité de mineur-es, notamment sur des missions à responsabilité.

juniorassociation.org

Tu fais déjà partie d'une association et tu as des questions sur tes droits, l'envie de monter un projet en interne, **besoin d'informations sur le fonctionnement associatif... ?** N'hésite pas à contacter le **point Guid'Asso** le plus proche de chez toi pour être conseillé-e et accompagné-e.

guidasso-nouvelleaquitaine.fr/cartographie

Participer à un chantier de jeunes bénévoles



À partir de 14 ans (en France)

À partir de 16 ans (en Europe)

En général, 2 à 3 semaines

Le temps d'un été, tu es bénévole environ 6 heures par jour sur un chantier en France ou à l'étranger, avec **d'autres jeunes de nationalités et de cultures différentes.**

Tu choisis l'activité de ton chantier :



restauration de lieux (murs en pierres sèches, ruelles pavées...) ou de **monuments historiques** (châteaux, fontaines, moulins...)



fouilles archéologiques, aménagement de rivières et cours d'eau (débroussaillage des berges, nettoyage...),

de sentiers pédestres, équestres ou cyclistes, de lieux d'accueil (aires de détente, parcours de santé...)



animation de manifestations (festivals, événements culturels...)



actions de solidarité auprès de populations en difficulté ou en réinsertion...

Une participation financière peut être demandée pour couvrir l'adhésion à l'association, l'hébergement, la nourriture et l'assurance. Le voyage jusqu'au site du chantier est à ta charge.

La langue commune sur les chantiers internationaux est l'anglais, mais sa maîtrise n'est pas obligatoire. Il n'est demandé ni expérience ni formation, **seulement de la motivation !**

infojeunes-na.fr / S'engager / Être bénévole, être volontaire

Partir en Wwoofing



À partir de 18 ans

De quelques jours à plusieurs mois

Le Wwoofing (*World-Wide Opportunities on Organic Farms*) te permet de vivre une expérience de bénévolat ou des vacances actives **dans une ferme biologique et écologique** en France ou dans le reste du monde. Tu es logé-e et nourri-e en échange de quelques heures de travail par jour. Faire du fromage, traire les chèvres, brasser de la bière, s'occuper du potager, du poulailler, des enclos... tout cela n'aura plus de secret pour toi ! C'est un bon plan pour voyager et acquérir des compétences en vivant une expérience au plus près de la nature.

wwoof.net
wwoof.fr



Hors Europe, il est souvent nécessaire **d'avoir un visa pour effectuer du Wwoofing**. Les législations et la définition du Wwoofing varient d'un pays à l'autre. **Renseigne-toi bien** sur les démarches d'immigration à effectuer.

Être secouriste bénévole



À partir de 16 ans

La mission d'un-e secouriste est de **porter assistance à des personnes en danger** (*victimes d'accidents, par exemple*) et de leur **dispenser les premiers soins**.

Tu exerces ta mission au sein d'une **association agréée "Sécurité civile"** et tu peux intervenir :

- **en interventions d'urgence** : lors de catastrophes naturelles ou technologiques, accidents, ou tout autre incident nécessitant une intervention immédiate ;
- **dans un poste de secours** lors d'événements sportifs, culturels, festifs... pour répondre rapidement à toute situation d'urgence ;
- **sur des missions de solidarité** : l'organisation de maraudes, la distribution de repas ou l'accompagnement de personnes en situation de précarité ;
- **dans les formations aux premiers secours** : les secouristes bénévoles peuvent également dispenser des formations aux premiers secours.

Pour être secouriste, **il faut être titulaire du PSC1** (*Premiers secours civiques de niveau 1*). Certaines associations de sécurité civile proposent cette formation en interne à leurs bénévoles. Ce type de mission requiert différentes qualités : bonne condition physique, réactivité et sang-froid, capacité d'écoute, esprit d'équipe et respect des protocoles d'intervention.

Il existe une dizaine d'associations agréées où tu peux être secouriste bénévole. Contacts sur secourisme-pratique.com.

Le bénévolat ou le mécénat de compétences

Le bénévolat et le mécénat de compétences concernent **essentiellement les salarié-es**. On confond souvent ces deux notions, pourtant il y a des différences.

Si tu fais du **bénévolat de compétences**, tu mets ton savoir-faire à la disposition d'une association **sur ton temps personnel**, en dehors de tes heures de travail. Ton engagement est libre et tu n'es pas obligé-e d'en informer ton employeur.

Le mécénat de compétences s'exerce, lui, **sur ton temps de travail**, avec l'accord de ton employeur et sans perte de salaire.

Selon ton métier, tu peux intervenir sur des missions en informatique, communication, secrétariat, gestion de projet, comptabilité... Toutes ces compétences sont recherchées par les associations qui ont souvent beaucoup de besoins et peu de

moyens. Le bénévolat et le mécénat de compétences leur sont une aide précieuse.



Bénévolat de compétences : nombreuses missions en ligne sur jeuxaider.gouv.fr.

Mécénat de compétences : informations sur admicol.org et koeo.net.



Trouver le bon équilibre

Il peut parfois être difficile de concilier le bénévolat, le travail ou les études et ta vie personnelle.

S'engager, c'est se faire plaisir, mais cela **demande aussi beaucoup d'énergie**. Il ne faut pas que ton engagement soit source de stress parce que tu n'arrives pas à tout mener de front.

Voici quelques conseils pour t'aider à trouver le bon équilibre !

- **Avant de te lancer, plonge-toi dans ton agenda !** As-tu des journées plus chargées que d'autres ? Quelles sont tes contraintes professionnelles ou personnelles ? Cela t'aidera à déterminer des jours ou des heures où tu peux dégager du temps. Et si tu n'as qu'une soirée par semaine à consacrer à ta mission, c'est déjà très bien !
- Ce n'est pas du tout obligatoire, mais tu peux informer ton employeur ou ton école de ton engagement

associatif. Le bénévolat est souvent bien perçu et on te **laissera peut-être plus de facilités pour t'organiser**, à condition bien sûr que cela ne perturbe pas ton travail au quotidien ! Cela t'évitera de stresser si jamais tu dois exceptionnellement partir plus tôt pour assurer ta mission.

→ **Si tu sens que ton engagement bénévole prend le dessus** sur ta vie personnelle et professionnelle, n'hésite pas à en parler à ton ou ta responsable associatif-ve. Vous trouverez certainement des solutions : réduction d'heures, modification d'horaires, pause dans ton activité...

→ Il est important que **tu te fixes des limites et des priorités**. N'hésite pas à refuser les missions et les tâches qui ne correspondent pas à tes objectifs ou à ta disponibilité. Garde du temps pour toi, pour tes loisirs, pour voir tes ami-es et te reposer.

Des congés pour les bénévoles

Si tu es salarié-e, **tu peux profiter de congés ou d'autorisations d'absence spécifiques** pour réaliser tes missions sereinement et avec l'esprit libre.

Le congé de représentation te concerne si **tu dois représenter ton association** dans des instances de concertation créées par l'État ou des collectivités territoriales.

Pour en bénéficier, tu dois demander une autorisation d'absence (**9 jours par an au maximum**) à ton employeur.



Il s'agit d'un congé non rémunéré, mais ton employeur peut choisir de maintenir la totalité ou une partie de ton salaire. Sinon, tu perçois une indemnité compensatrice (12 € de l'heure).

Le congé engagement est destiné aux **responsables associatif-ves**. Si tu es dirigeant-e ou encadrant-e bénévole, tu peux demander une autorisation d'absence à ton employeur pour préparer toute activité liée à tes responsabilités associatives au cours de l'année.

Ce congé n'est pas rémunéré (*sauf accord d'entreprise ou de branche*) et sa durée est de **6 jours**, fractionnable en demi-journées.

Le congé de formation de cadres et d'animateur-rices pour la jeunesse permet aux salarié-es et apprenti-es âgé-es de moins de 25 ans **de suivre des stages de formation à l'animation sportive, culturelle ou sociale**. Son but est de favoriser la formation ou le perfectionnement de cadres et animateur-rices associatif-ves. Sa durée est de **6 jours par an** (*pris en une ou deux fois*) et il n'est pas rémunéré.

Si jamais tu ne peux pas bénéficier de ces congés, il te reste toujours l'option de tes RTT (*si tu en as !*) ou de congés sans solde afin de pouvoir prendre du temps pour tes missions associatives.

associations.gouv.fr / Guide juridique et fiscal / Bénévolat associatif / Congés et autorisations d'absence au bénéfice du bénévole

Être volontaire

C'est quoi être volontaire ?

Envie de t'engager sur plusieurs mois ? Envie de faire un break ? Le volontariat te permet d'effectuer une mission au service des autres en signant un contrat d'engagement pour une durée définie, souvent pour plusieurs mois. Tu peux faire un volontariat en France, ou bien à l'étranger si tu as envie de changer d'air. Il existe de nombreux dispositifs de volontariat : découvre-les ici.

Le service civique sous toutes ses formes

Avec le service civique, **tu peux effectuer une mission** dans un organisme proche de chez toi, dans une autre région, dans un département ou territoire d'outre-mer, en Europe ou dans le monde.

L'engagement de service civique



De 16 à 25 ans (30 ans pour les jeunes en situation de handicap)

Mission de 6 à 12 mois

24 heures minimum par semaine

Le service civique est un volontariat ouvert à tous·tes les jeunes, sans condition de diplôme ni d'expérience. **Seuls la motivation et le savoir-être comptent.** Lorsque tu t'engages en service civique, tu signes **un contrat de mission avec un organisme**

agréé par l'État pour accueillir des volontaires en service civique. Cela peut être une association, une fondation, une collectivité territoriale, un établissement public, un service de l'État, un syndicat, une entreprise solidaire d'utilité sociale... **qui intervient dans un des domaines suivants :**



En service civique, **tu t'engages sur des missions utiles à la société.**

En voici quelques exemples :

- ➔ **guider des personnes** peu familières des lieux de culture dans une exposition ;
- ➔ participer à l'organisation et l'animation **d'un tournoi sportif** ;
- ➔ être aux côtés de **personnes hospitalisées** ;
- ➔ **préparer et animer des ateliers** d'initiation au numérique pour les séniors ;
- ➔ **gérer une ressourcerie** sur un campus universitaire ;
- ➔ **organiser des ateliers de cuisine de rue** pour promouvoir une alimentation saine et durable...

Porté par l'Union Française des Centres de Vacances (UFCV), le dispositif **Handiciviq** a pour but de faciliter l'accès des **jeunes en situation de handicap** au service civique et au Corps européen de solidarité. Si tu es concerné-e, n'hésite pas à prendre contact avec l'antenne UFCV la plus proche de chez toi. Tu pourras être accompagné-e dans la recherche d'une mission et suivi-e durant ton volontariat. L'UFCV aide également à la mise en place d'aménagements et d'adaptations si tu en as besoin.

ufcv.fr/Nouvelle-Aquitaine

Les avantages

- **Tu reçois une indemnité** d'environ 620 € net / mois versée par l'État et ton organisme d'accueil. Si tu es étudiant-e boursier-ère, ou que toi ou ta famille percevez le RSA, tu peux recevoir en plus une bourse d'un montant de 115 € / mois (*en 2024*).
- **Tu bénéficies du régime général de la sécurité sociale.**
- Grâce à la carte volontaire, tu as accès aux **mêmes avantages qu'avec une carte étudiante** : tarifs réduits dans les cinémas ou les transports, gratuité dans les musées...
- Durant ton volontariat, tu vas **suivre une formation** civique et citoyenne et **préparer le PSC1** (*formation aux premiers secours*).
- Tu es accompagné-e par un-e tuteur-riche tout au long de ton volontariat pour **t'aider à définir ton projet d'avenir** (*reprise d'études, emploi, alternance...*).
- Le service civique te permet de découvrir un secteur que tu ne connais pas et de **développer de nouveaux savoir-être et savoir-faire.**



En tant que volontaire, tu as aussi accès à des aides au logement, pour passer le permis de conduire...

Retrouve toutes ces informations p. 56.

“ J’ai fait un service civique au 4, un lieu dédié aux jeunes de Châtellerault. Mes missions étaient variées : recenser les articles de presse parlant des actions du 4, réaliser des affiches pour les événements, accompagner mon tuteur lors des ateliers d’information... J’ai eu la chance de participer au tournage d’un clip pour raconter mon expérience et promouvoir le service civique avec l’aide du pôle vidéo de la structure. J’ai rapidement trouvé ma place au sein de l’équipe et j’ai adoré travailler et concevoir divers projets avec mes collègues. C’était très enrichissant de pouvoir échanger ensemble et de bénéficier de leurs conseils. Mon service civique m’a permis de vaincre ma timidité, d’être plus autonome, d’utiliser ma créativité et d’aider concrètement des jeunes. ”

Axel (20 ans)

Et après ?

À la fin de ta mission, tu reçois une attestation qui **met en avant tout ce que tu as fait et réalisé pendant ta mission**, ainsi que les compétences et savoir-être dont tu as fait preuve. Si tu souhaites réfléchir encore à ton projet d’avenir (*reprise d’étude, recherche d’emploi, création d’activité...*), **tu peux être accompagné-e par l’Institut de l’Engagement** (voir p. 61).

Où trouver une mission de service civique ?

Si tu es convaincu-e et que tu souhaites t’engager, **rends-toi sur le site de l’Agence Nationale du service civique : service-civique.gouv.fr** pour connaître les offres disponibles. Pour candidater aux missions qui t’intéressent, crée-toi un compte, clique sur le bouton **"Je postule"**, et remplis le formulaire pour chaque mission. Si tu as besoin d’aide et de conseils pour candidater, n’hésite pas à te rendre dans le centre Info Jeunes le plus proche de chez toi. infojeunes-na.fr / À proximité



Je suis étudiant-e, est-ce que je peux faire un service civique ?

Oui ! En accord avec ton organisme d’accueil, **tu peux aménager et moduler ton temps de mission** hebdomadaire en fonction de ton emploi du temps. Par exemple, si tu as signé un contrat de 24 heures par semaine pour une durée de 6 mois, tu peux effectuer 10 heures de mission de service civique les semaines de cours et 30 heures les semaines de vacances.

Pour articuler plus facilement volontariat et études, tu peux faire un service civique sur le campus : dans un service de l’université, une association sportive, une radio étudiante, une bibliothèque... Si tu as peur de ne pas pouvoir assurer à la fois les cours et ta mission, sache que le service civique peut aussi être effectué pendant une année de césure : toutes les infos sont p. 47. Et si tu es boursier-ère, **tu peux cumuler l’indemnité avec ta bourse.**

Des services civiques spécifiques

→ Le service civique d'initiative

Si tu as une idée ou un projet qui te motive mais que tu ne trouves pas une offre de mission qui te permettrait de le réaliser, le service civique d'initiative est fait pour toi : **il te permet de créer ta propre mission** et de tester une idée, un projet citoyen, seul·e ou à plusieurs. **Tu es accompagné·e pour passer de l'idée au projet, puis du projet à l'action.**

Certains organismes proposent des services civiques d'initiative (*Osons ici et Maintenant, Unis Cité...*). **Les offres sont sur le site service-civique.gouv.fr.** Mais si tu as repéré une association qui pourrait être intéressée par ton projet, tu peux la contacter directement.

→ Le service civique écologique te permet de t'engager concrètement dans la lutte contre le dérèglement climatique. Toutes les missions proposées concernent la transition écologique et ses enjeux.

Cela peut être des **actions de sensibilisation** aux gestes éco-citoyens dans les quartiers ou les écoles, **l'entretien et l'animation** de jardins partagés, mais aussi **des actions au plus près de la nature** : préservation des espaces naturels, observation et inventaire des espèces protégées ou plantation d'arbres pour préserver la biodiversité.

service-civique.gouv.fr utilise le tag "service civique écologique" dans la recherche de missions.

→ Si tu as envie de t'engager auprès des personnes âgées, **Solidarité Seniors** propose des missions de solidarité qui leur sont dédiées : rendre visite à des séniors isolés, organiser des ateliers d'apprentissage du numérique, effectuer des animations collectives en établissement...

sc-solidariteseniors.fr

→ Le programme **Volont'R** permet à des jeunes réfugié·es ou étranger·ères primo-arrivant·es et à des jeunes français·es de **réaliser des missions de service civique au sein d'associations ou collectivités**. Le programme contribue ainsi, de manière significative, à **favoriser la rencontre et l'intégration des personnes réfugiées** au sein de la société française dans une perspective de cohésion sociale.

service-civique.gouv.fr tape "**Volont'R**" dans le moteur de recherche.

Le volontariat associatif et de service civique



Plus de 25 ans

Mission de 6 à 24 mois, renouvelable dans la limite de 36 mois au total

Le volontariat associatif s'adresse aux plus de 25 ans. Les missions peuvent être accomplies **en France ou à l'étranger**.

Tu bénéficies d'une protection sociale et ton organisme d'accueil te verse une indemnité pouvant aller jusqu'à 760 €, en fonction du temps consacré chaque semaine à ta mission. Tu peux aussi bénéficier d'une aide en nature (*repas, hébergement*).

Pour trouver une mission, **tu dois t'adresser à un-e référent-e local-e du service civique**.

service-civique.gouv.fr tape "référents" dans le moteur de recherche.

Le service civique à l'international



De 18 à 25 ans (30 ans pour les jeunes en situation de handicap)

Mission de 6 à 12 mois

Tu peux aussi partir à l'étranger dans le cadre du service civique! Le service civique à l'international te permet d'effectuer une mission d'intérêt général dans les mêmes domaines qu'un service civique en France.

Les avantages :

- **En immersion totale** dans un pays, tu vas **découvrir d'autres façons de vivre** et une autre culture. C'est aussi le moyen le plus efficace d'apprendre

une langue. À ton retour, tu auras une capacité d'adaptation à toute épreuve et un super niveau linguistique !

- En plus **d'une protection sociale**, tu reçois **une indemnité** d'environ 670€ net / mois versée par l'État et ton organisme d'accueil. Si tu es étudiant-e boursier-ère, ou que toi ou ta famille percevez le RSA, tu peux recevoir en plus une bourse d'un montant de 115 € / mois (en 2024).

Par contre, les frais de visa, de transport et d'hébergement ne sont pas toujours couverts.

Si tu souhaites effectuer un service civique en Allemagne ou au Québec, l'Office Franco-Allemand pour la Jeunesse (OFAJ) et l'Office Franco-Québécois pour la Jeunesse (OFQJ) **offrent des facilités et des avantages supplémentaires**.

Pour trouver ta future mission au **Cameroun, au Pérou, au Sri Lanka, en Italie...** **service-civique.gouv.fr**



Tu ne peux réaliser qu'une seule mission de service civique, que ce soit en France ou à l'étranger. Si tu souhaites (re)partir à l'étranger, tu peux te tourner vers d'autres programmes de volontariat : le Corps européen de solidarité, le volontariat de solidarité internationale...

Le Corps européen de solidarité (CES)

Le Corps européen de solidarité est un dispositif qui t'offre **la possibilité de t'engager à l'étranger**, dans **une organisation d'intérêt général**.

Ce dispositif comprend plusieurs volets : les projets de **volontariat individuel** ou **en équipe**, les projets de volontariat dans **le domaine de l'aide humanitaire et les projets de solidarité**.

→ Grâce au **volontariat individuel**, tu peux t'engager pour une mission de **2 semaines à 12 mois** dans un des 27 pays membres de l'Union européenne ou dans un pays voisin ou partenaire de l'UE. Aucun niveau de formation, de diplôme ou de langue n'est demandé. Le programme prend en charge tes frais de déplacement, de logement et de nourriture. Tu bénéficies d'une protection sociale, de cours de langue, d'un suivi individualisé et tu reçois de l'argent de poche.

De 18 à 30 ans

Mission de 2 semaines à 12 mois

→ Si tu souhaites t'engager pour une période plus courte, **pense au volontariat en équipe**, qui te permet d'effectuer une mission collective dans un des 27 pays membres de l'Union européenne ou dans un pays voisin ou partenaire de l'UE. Tu feras partie d'une équipe de volontaires de 5 participant-es minimum, originaires d'au moins 2 pays différents. La prise en charge et les avantages sont les mêmes que pour le volontariat individuel.

De 18 à 30 ans

Mission de 2 semaines à 12 mois

→ **Le volontariat humanitaire** te permet d'apporter un soutien concret à des opérations d'aide humanitaire et de solidarité internationale menées auprès de communautés victimes de catastrophes. Ces missions s'effectuent **individuellement** ou **en équipe**. La prise en charge est la même que pour les missions de volontariat classique.

De 18 à 35 ans

Mission individuelle de 2 à 12 mois, mission en équipe de 2 semaines à 2 mois

→ Dans le cadre du **projet de solidarité**, tu participes à une mission collective en France, **à l'échelle nationale, régionale ou locale**. Tu dois constituer un groupe de 5 personnes minimum. Ensemble, vous devez entreprendre une action d'entraide sur votre temps libre (*pendant les vacances, le soir, les week-ends...*). Votre projet devra **concerner au moins une thématique prioritaire européenne** : l'inclusion, le changement climatique, l'engagement démocratique, la citoyenneté ou l'égalité entre les femmes et les hommes. Pour effectuer un projet de solidarité, il faut tout d'abord **soumettre une candidature : prenez bien le temps de préparer votre projet !** Si votre projet est retenu, vous pouvez bénéficier d'une aide financière mensuelle de 630 €.

De 18 à 30 ans

De 2 à 12 mois

youth.europa.eu/solidarity_fr : informations, inscription, candidature



S'engager à l'international

Le volontariat associatif, le service civique à l'international et le Corps européen de solidarité ne sont pas les seuls dispositifs qui te permettent de t'engager dans une mission à l'étranger.

Il en existe beaucoup d'autres tels que **le volontariat international en entreprise ou en administration (VIE - VIA)** pour une première expérience professionnelle dans une structure française à l'étranger, **le volontariat de solidarité internationale (VSI)**, **le volontariat des Nations Unies (VNU)** pour soutenir la paix et le développement dans le monde... Certains d'entre eux demandent des compétences ou un niveau d'études spécifiques, mais pas tous !

➔ **Découvre-les sur somobilite.fr**, ton site d'info en Nouvelle-Aquitaine pour bouger à l'étranger et dans le guide "**Destination Europe et un peu plus loin**", en ligne sur infojeunes-na.fr / Nos publications.

“ *En 2018, je suis partie en échange universitaire au Mexique. J'ai eu la chance de faire un volontariat dans une association qui accompagne les femmes victimes de violence. J'avais découvert cette structure lors d'un stage, et j'ai immédiatement ressenti le besoin d'y rester plus longtemps. En tant qu'étudiante en droit, j'ai pu mettre en pratique mes connaissances en aidant ces femmes à naviguer dans le système juridique, à porter plainte et à comprendre leurs droits.*

Mon rôle consistait à les écouter, à les soutenir dans leurs démarches et à les orienter vers les ressources adaptées et nécessaires. Ce n'était pas toujours facile, d'abord à cause de la barrière de la langue, mais aussi de leurs récits. Cette expérience m'a permis de perfectionner mon espagnol tout en vivant des rencontres marquantes. J'ai réalisé à quel point chaque petite victoire compte et combien, même une écoute, peut être d'une grande aide.

Cela m'a donné une envie encore plus forte d'agir et de m'engager pour les femmes. Depuis, je travaille dans le milieu associatif pour lutter pour des causes qui me sont importantes. ”

Sophie (27 ans)

Ton site d'info en Nouvelle-Aquitaine
pour bouger à l'étranger



somobilite.fr



Témoignages | Actus | Agenda | Boîte à outils | Prise de rendez-vous | Accompagnement | Offres



info Nouvelle-Aquitaine
jeunes
EXPLORER LES POSSIBLES

Être un·e **citoyen·ne engagé·e**

C'est quoi être citoyen·ne ?

En France, être citoyen·e, c'est avoir la nationalité française, des droits (voter, être élu·e, liberté d'expression...) et des devoirs (payer ses impôts, respecter les lois, participer à la journée Défense et Citoyenneté...). C'est ce que dit la loi.

Mais d'un point de vue plus général, on peut aussi être citoyen·ne en s'engageant pour l'**intérêt collectif** et en participant au bien-être de tous·tes. Et ce, quelle que soit sa nationalité.

Tu peux le faire de multiples façons :

- en **t'impliquant dans une cause** que tu souhaites défendre ;
- en **donnant ton avis** ;
- en **t'engageant dans un parti politique** ;
- en participant à des projets et à leur réalisation **dans ton quartier ou ta ville** ;
- en **intégrant des réserves** pour défendre la laïcité, venir en aide en cas de crise... ;
- en étant **sapeur-pompier** ou **sapeuse-pomprière volontaire**...

Tu débutes **ton parcours de citoyen·ne** en classe de 3^e en suivant un enseignement civique. Ensuite, dans les 3 mois qui suivent tes 16 ans, tu dois te faire **recenser** à la mairie de ton domicile. Ce recensement citoyen est obligatoire pour ensuite être convoqué·e à la **Journée Défense**

et **Citoyenneté (JDC)**. Il te permet aussi d'être automatiquement inscrit·e sur les listes électorales dès tes 18 ans.

La JDC est une journée d'information sur :

- **les droits et les devoirs** en tant que citoyen·ne ;
- **la Défense** (*enjeux, sécurité nationale, métiers civils et militaires*) ;
- **les différentes formes d'engagement** : service civique, volontariat dans les armées ou service militaire volontaire, réserve opérationnelle ou citoyenne ;
- **l'égalité femmes-hommes**, la lutte contre les préjugés sexistes, la lutte contre les violences physiques, psychologiques ou sexuelles, la sécurité routière, le don de sang et d'organes...



Si tu ne fais pas ces deux démarches, **tu ne pourras pas t'inscrire aux examens et concours de l'État** (*permis de conduire, baccalauréat...*) **avant 25 ans.**



Si tu participes à un séjour de cohésion SNU (voir p. 43), tu seras dispensé·e de JDC.

service-public.fr/particuliers/vosdroits/N24 : recensement citoyen, JDC

Voter

Le vote est le premier mode d'action et le plus simple pour exercer sa citoyenneté. Voter permet de donner son avis, de faire son propre choix sur l'avenir d'une commune, d'une région, d'un pays... C'est aussi **protéger sa liberté et garantir la démocratie.**

En France, voter est un droit. C'est important, mais ce n'est pas une obligation !

À chaque élection, les citoyen·nes français·es sont appelé·es à voter pour élire leurs représentant·es. Dès tes 18 ans, si tu as la nationalité française et que tu jouis de tes droits politiques et civiques (*par exemple, ne pas avoir eu de condamnation pénale*), tu peux exercer ce droit en mettant ton bulletin dans l'urne.

Ton inscription sur les listes électorales est automatique à

partir du recensement, mais n'oublie pas de te réinscrire dans ta commune en cas de déménagement ou de changement d'adresse.

Si tu n'es pas disponible pour aller voter lors d'un scrutin, tu as aussi la possibilité de **donner procuration**, c'est-à-dire désigner une personne à qui tu demandes de voter à ta place. Il n'est pas nécessaire que vous votiez dans la même commune.

Si tu es citoyen·ne d'un pays de l'Union européenne (UE) et que tu résides en France, tu peux voter lors des élections municipales et des élections européennes.

Les différentes élections où tu peux exprimer ton avis et leur prochaine date :



→ Il existe aussi un autre type de vote, **appelé référendum**, où les citoyen·nes sont invité·es à répondre par oui ou par non à une question qui leur est posée.

Si tu as envie de participer plus activement à l'élection, tu peux, le jour du scrutin, **être assesseur·e** ⁽¹⁾ dans un bureau de vote ou **participer au dépouillement** des bulletins après la fermeture du bureau. C'est le moment où les bulletins sont vérifiés et comptabilisés devant témoins. Contacte ta mairie avant les élections.

infojeunes-na.fr / S'engager / Participer à la vie citoyenne / Voter

Donner son avis

En plus du vote, il existe d'autres moyens pour exprimer tes opinions et participer à la prise de décision. C'est ce qu'on appelle **la participation citoyenne**.

Avant de mettre en place une mesure, un projet de réforme ou de voter une loi, **les décideur·euses politiques** (au niveau européen, national, régional ou local) **peuvent demander l'avis des citoyen·nes** lors d'une concertation citoyenne. Un appel est lancé et tu peux décider librement de rejoindre cette concertation pour donner ton avis, suggérer des changements, faire des propositions.

Les concertations peuvent aborder plein de sujets différents : la santé, la sécurité, l'éducation, le travail, l'alimentation... Il n'est pas nécessaire d'être un·e expert·e en la matière pour y participer. Elles peuvent être organisées sous plusieurs formes : une consultation en ligne, un atelier

thématique, une conférence de citoyen·nes...

Quelques exemples de concertations :

- Donnez votre avis sur le métier d'influenceur ! (2023)
- Jeunes pour un monde solidaire (2023)
- Convention citoyenne sur la fin de vie (2022)

Il n'y a pas que des concertations nationales. Les communes, départements ou régions peuvent aussi en organiser (sur l'aménagement des espaces publics ou l'amélioration des lignes TER par exemple).

Pour connaître **les concertations** en cours au **niveau national**, consulte le site participation-citoyenne.gouv.fr.

Pour **les concertations locales**, renseigne-toi auprès de ta mairie, ton département ou ta région (contacts p.66).

Les concertations citoyennes organisées par l'Union européenne sont en ligne sur citizens.ec.europa.eu/index_fr

Les décideur·euses politiques ne sont pas les seul·es à pouvoir organiser des consultations. **Les citoyen·nes peuvent aussi se rassembler pour faire entendre leurs avis**. C'est ce qu'on appelle **les initiatives populaires**. Il y en a de plusieurs sortes.

En France, **le référendum d'initiative partagée (RIP)** est une procédure de consultation des citoyen·nes inscrit·es sur les listes électorales. Si un cinquième des membres du Parlement présente un projet

(1) Personne en charge du bon déroulement du vote.

de loi avec le soutien de 10 % des électeur·rices, la loi est présentée à l'Assemblée nationale et au Sénat. elections.interieur.gouv.fr tape "RIP" dans le moteur de recherche.

Au niveau européen, grâce à **l'initiative citoyenne européenne (ICE)**, tu peux interpeller la Commission européenne **pour proposer de nouvelles lois**.

Une fois qu'une initiative aura atteint 1 million de signatures, la Commission décidera des mesures à prendre.

citizens-initiative.europa.eu

Tu peux aussi interpeller directement les décideur·euses politiques ou les institutions en présentiel ou sur les réseaux sociaux. Cela pourra les amener à prendre position et à se mobiliser. Signer des pétitions en ligne ou participer à des manifestations est également un moyen de faire entendre ta voix et de rejoindre des mouvements citoyens collectifs.

S'impliquer dans une instance participative locale ou régionale



Une autre façon de t'investir activement : **porter la voix des jeunes et les représenter** au sein de ta municipalité, de ton département ou de la Région Nouvelle-Aquitaine. **Les conseils des jeunes** sont des espaces d'échanges, de débats et de propositions autour de projets qui les concernent directement dans leur quotidien tels que

l'accès à la culture, la lutte contre les discriminations, la solidarité, les loisirs, l'environnement... Directement au contact des élu·es, **tu es sensibilisé·e à la vie politique et à son fonctionnement**.

Conseil Régional des Jeunes de Nouvelle-Aquitaine

Le Conseil Régional des Jeunes est constitué de lycéen·nes, d'étudiant·es, d'apprenti·es et de jeunes actif·ves, **âgé·es de 15 à 29 ans**. Si tu es étudiant·e ou apprenti·e, tu peux candidater directement pour en faire partie. Les lycéen·nes sont tiré·es au sort parmi les délégué·es, éco-délégué·es et élu·es des Maisons des Lycéens (*voir p. 44*) et les jeunes actif·ves (*salarié·e, entrepreneur·e, en recherche d'emploi ou en formation professionnelle*) sont désigné·es par les partenaires de la Région. Le mandat dure 2 ans (*non renouvelable*).

Le conseil donne son avis sur les politiques régionales, propose la mise en place de nouveaux projets ou de nouveaux dispositifs et en réalise certains. **Il travaille sur des thématiques intéressant la jeunesse :**

- environnement, climat, biodiversité, urgence énergétique ;
- accès au logement ;
- égalité femmes-hommes ;
- accès à la culture ;
- santé, alimentation ;
- éducation et lutte contre le décrochage scolaire ;
- mobilités ;
- coopération européenne et internationale ;
- engagement, création d'activités.

Un exemple de projet choisi par le conseil :

favoriser l'utilisation des transports en commun et des mobilités douces par les jeunes dans la région, dans un souci de préserver l'environnement et de réduire les gaz à effet de serre. Sur ce projet, les jeunes conseillers·ères ont mené trois actions : la réalisation de vidéos, le lancement d'une enquête auprès des jeunes, la présentation des recommandations et des vidéos aux élu·es du Conseil régional.

jeunes.nouvelle-aquitaine.fr
tape "**conseil régional des jeunes**" dans le moteur de recherche.

Conseils Départementaux des Jeunes (CDJ)

Si tu as des idées ou des projets concernant la vie des collégien·nes, le Conseil Départemental des Jeunes (CDJ) peut te permettre de les réaliser. Les CDJ sont composés uniquement de collégien·nes, élu·es dans leur établissement scolaire.

Chaque année, les membres des CDJ **proposent de nouvelles actions pour améliorer la vie quotidienne des collégien·nes.**

Quelques exemples de projet :

création d'un escape game autour du sentiment d'appartenance à l'Union européenne, réalisation d'un clip vidéo pour lutter contre les comportements sexistes, organisation d'une opération de ramassage des déchets sur les plages...

En Nouvelle-Aquitaine, il y a des CDJ en Charente-Maritime, en Creuse, en Dordogne, en Gironde, dans le

Lot-et-Garonne, dans les Pyrénées-Atlantiques et la Vienne (*contacts p. 66*).

Dans ta ville ou ton quartier

Si tu t'intéresses à la vie de ta commune, tu peux demander à la mairie s'il existe **un conseil consultatif** ou **un conseil communal des jeunes**.

En intégrant ce conseil, **tu participes activement à la vie de ta commune.**

Tu portes la parole des jeunes auprès des élu·es du Conseil municipal. Tu peux faire des propositions, réaliser des actions concrètes, donner ton avis sur les projets de la Ville.

Les modalités d'élection et les conditions d'âge peuvent être différentes selon les municipalités, renseigne-toi directement auprès de ta mairie.

Tu peux aussi choisir de **t'investir dans ton conseil de quartier.**

Ces conseils ne sont pas réservés spécifiquement aux jeunes. Ils rassemblent des élu·es du conseil municipal, des associations, des professionnel·les (*commerçant·es, entreprises...*) et des habitant·es.

C'est un moyen pour toi de donner ton avis sur la vie de ton quartier, d'échanger avec les autres habitant·es et de faire des propositions sur des projets d'aménagement ou d'amélioration.

La désignation des membres d'un conseil de quartier dépend des communes. Certaines font appel au volontariat, d'autres les désignent, éventuellement par tirage au sort (*sur les listes électorales ou sur candidature*).

“ Je suis engagé au Bureau des Jeunes de Poitiers, dans une junior association, où je monte des projets sur les thèmes de la citoyenneté, de l'engagement, de l'inclusion et de l'ouverture au monde en compagnie d'autres lycéens.

En ce moment, nous avons pour projet de créer une vidéo expliquant de manière claire et ludique l'impact de l'Union européenne dans notre vie quotidienne et dans le monde.

J'ai choisi cette forme d'engagement car elle est très libre et peut facilement changer de forme selon nos envies et possibilités.

Mon engagement m'a apporté beaucoup en termes de relations humaines, m'a permis de rencontrer des personnes vers qui je ne serais jamais allé autrement. J'ai également appris de nombreuses choses comme le processus de création d'une association ou comment faire une recherche de financement. ”

Valentin (15 ans)

Assemblées et Parlements Libres de Jeunes

Un Parlement Libre est **une rencontre régionale de jeunes entre 18 et 30 ans**. Lorsque la rencontre est organisée au niveau d'une ville ou d'un département, on parle d'**Assemblée Libre de jeunes**. En général, ces rencontres sont organisées sur 2 ou 3 jours.

Le concept : donner la possibilité aux jeunes de s'exprimer sur un sujet politique et de proposer à partir de leurs vies et de leurs expériences d'autres façons de faire.

Les sujets des Parlements Libres ne sont pas déterminés à l'avance. Dans un premier temps, les jeunes **expriment librement leurs rêves et leurs colères, évoquent les problèmes de leur quotidien...**

À partir de là, un thème est choisi. Les problèmes sont alors analysés

et des propositions sont faites. Cela peut être des actions collectives à mener, des préjugés à combattre, des lois à imaginer ou à changer... Ces propositions sont ensuite votées par les jeunes réunies en Parlement Libre, et ceux et celles qui le souhaitent peuvent ensuite se retrouver pour passer à l'action.

Quelques exemples de sujets choisis par les Parlements :

- défendre ses droits lors de contrôles de police ;
- développer et soutenir les initiatives de locations ou colocations solidaires ;
- lutter contre les violences sexistes.

Pour rejoindre une assemblée ou un parlement, connaître les sujets qui ont été traités et les propositions qui ont été faites : parlementlibredesjeunes.org.

S'engager dans la vie politique

Adhérer à un parti



Si la politique t'intéresse et que tu as envie de soutenir un parti qui correspond à tes valeurs, tu peux devenir **adhérent·e ou militant·e**.

Quelle différence ?

L'adhérent·e est **affilié·e à un parti politique**, car il ou elle possède la carte du parti après avoir payé une cotisation.

Le ou la militant·e **est un·e adhérent·e actif·ve** qui effectue bénévolement un travail de terrain (*distribution de tracts, affichage, membre de l'organisation de meetings...*) et participe activement à la vie du parti. Les partis politiques sont ouverts à tous·tes et chacun a une section constituée exclusivement de jeunes qui peuvent participer aux débats et à la construction du projet défendu par le parti.

Se présenter à des élections

Si tu souhaites aller plus loin dans ton engagement politique, **tu peux te présenter à des élections** au niveau de ta ville, ton département ou ta région. Et même, viser les élections législatives, sénatoriales, européennes... Voire, pourquoi pas un jour, la présidentielle !

Pour te présenter (être éligible), tu dois :

- être majeur·e ;
- avoir effectué la "Journée Défense et Citoyenneté" ;
- avoir la nationalité française (*sauf pour les élections municipales et européennes*) ;
- ne pas être privé·e de tes droits civiques concernant l'éligibilité.



Pour te présenter à des élections, tu n'es pas obligé·e d'adhérer à un parti politique. Tu peux être élu·e "sans étiquette".

S'engager dans une réserve

Avoir un job ou faire des études tout en s'engageant pour son pays, c'est possible ! Civique, opérationnelle, citoyenne ou sanitaire... **tu as peut-être déjà entendu parler des réserves.**

Le concept : pendant quelques jours ou semaines par an, tu te mets au service d'une association, d'un organisme public, d'une municipalité...

Certaines réserves fonctionnent avec des bénévoles, d'autres rémunèrent leurs volontaires ; quelques-unes demandent des compétences particulières ou de l'expérience professionnelle (*cyberdéfense, santé, PJJ...*), d'autres non. Elles ont toutes leurs particularités et couvrent des domaines très variés. À toi de choisir en fonction de tes centres d'intérêt et des causes que tu as envie de soutenir.

La Réserve Civique



À partir de 16 ans

Pas d'indemnité

La Réserve Civique permet de **s'engager en tant que bénévole**. Si tu souhaites donner de ton temps, tu peux proposer ton aide sur jeveuxaider.gouv.fr. Cette plateforme met en relation les personnes qui ont envie d'agir et les organisations publiques et associatives qui ont besoin de bénévoles.

La Réserve Civique, c'est dix domaines d'action où tu peux t'engager. Tu as le choix entre :

- la santé pour tous·tes ;
- l'éducation pour tous·tes ;
- le bénévolat de compétences ;
- la protection de la nature ;
- la solidarité et l'insertion ;
- le sport pour tous·tes ;
- la prévention et protection ;
- la mémoire et la citoyenneté ;
- la coopération internationale ;
- l'art et la culture pour tous·tes.

Dans ta commune, au plus près de chez toi

→ En intégrant la **réserve territoriale citoyenne**, tu peux donner quelques heures de ton temps libre pour **aider ta commune ou tes voisins de différentes façons** : soutien lors d'événements, aide pour faire traverser les enfants devant les écoles, entretien d'espaces verts, actions solidaires... Il suffit de t'inscrire en tant que bénévole sur lheurecivique.fr. La mairie te contacte ensuite pour **te proposer des actions proches de chez toi** en fonction de tes disponibilités.



Pas de condition d'âge

Pas de contrat d'engagement

Pas d'indemnité

→ La **Réserve Communale de Sécurité Civile (RCSC)** rassemble des citoyen·nes prêt·es à aider les élu·es et agent·es de la commune en cas de catastrophes naturelles (*inondations, tempêtes, incendies de forêts...*) ou d'accidents industriels (*explosion d'une usine, nuage toxique...*).



Tu viens en aide **en effectuant les missions les plus simples** pour

permettre aux secouristes et aux sapeur·euses-pompier·ères de se consacrer aux missions difficiles, dangereuses ou urgentes.

Tu peux intervenir en prévention d'un événement, en informant la population sur les risques et les comportements à adopter par exemple, mais aussi lors de l'événement lui-même : alerte, évacuation, aide aux sinistrés, ravitaillement, surveillance des digues...

Pour rejoindre la RCSC de ta commune, contacte ta mairie.

Pas de condition d'âge

Contrat d'engagement de 1 à 5 ans renouvelable

Pas d'indemnité

Tu peux aussi contribuer à la vie de ton quartier ou de ta commune **en participant aux Conseils Consultatifs ou Communaux des Jeunes ou aux Conseils de quartier** (voir p. 36).

Dans un établissement scolaire

À partir de 18 ans

Interventions ponctuelles

Pas d'indemnité

La **Réserve citoyenne de l'éducation nationale** te permet d'intervenir bénévolement dans les établissements scolaires. Tu viens en appui des activités éducatives de l'enseignant·e ou dans le cadre périscolaire en animant des ateliers, débats... sur différentes thématiques : citoyenneté, laïcité, égalité filles-garçons, lutte contre les discriminations, racisme, harcèlement, monde professionnel, média et information...

education.gouv.fr/la-reserve-citoyenne-3020

Être un·e **citoyen·ne engagé·e**

Auprès de jeunes en difficulté

À partir de 18 ans

Contrat d'un an renouvelable, 150 jours maximum d'intervention par an

Indemnité

Être réserviste à la **Protection Judiciaire de la Jeunesse (PJJ)**, c'est mettre ton expérience professionnelle au service de jeunes en difficulté. Les professionnel·les de la PJJ ont pour mission de **prendre en charge les mineur·es** confronté·es à la Justice et de les accompagner dans leur insertion scolaire ou professionnelle. À leurs côtés, tu peux agir de différentes façons.

En voici quelques exemples :

- mise en place d'activités éducatives, culturelles et sportives ;
- accompagnement des familles d'accueil ;
- actions de formation et de mentorat...

lajusticerecrute.fr tape "réserviste" dans le moteur de recherche.

Dans l'armée ou la gendarmerie

À partir de 17 ans, tu peux choisir de consacrer une partie de ton temps à la défense de la France en intégrant une des réserves de l'armée ou de la gendarmerie. Tu apportes un renfort temporaire aux forces armées **quelques jours ou semaines par an**. Il n'est pas nécessaire d'avoir une expérience militaire.

→ Dans la **réserve opérationnelle**, différentes missions peuvent t'être confiées.

Dans l'armée (Terre, Air, Marine) :

- la protection de la population (*missions Sentinelle, Vigipirate, protection de l'espace aérien et maritime*) ;

- la protection des installations militaires ;
- le secours en cas de catastrophes naturelles, industrielles ou technologiques...

Dans la gendarmerie :

- les contrôles routiers ;
 - la participation à des équipes de recherche (*disparition, fugues...*) ;
 - la sécurité lors de manifestations...
- Selon tes compétences, tu peux aussi être amené·e à apporter ton concours dans des domaines particuliers (*juridique, gestion, communication...*). Tu suis une formation et un entraînement spécifique pour assurer des missions sur le territoire national et en opérations extérieures (à l'étranger).

À partir de 17 ans

Contrat de 1 à 5 ans renouvelable

Indemnité

→ Tu peux aussi avoir un rôle d'ambassadeur·rice de la Défense ou de la gendarmerie en intégrant la **réserve citoyenne défense et sécurité**. Tes missions consistent à mener des actions de sensibilisation et d'information sur les questions de défense auprès des citoyen·nes et à renforcer le lien entre les armées et la société civile.

À partir de 17 ans

Bénévolat, agrément de 3 ans renouvelable

Pas d'indemnité

→ De même, tu peux t'engager en tant que **réserviste local·e à la Jeunesse et à la Citoyenneté**. Tu as aussi un rôle d'ambassadeur·rice, mais auprès des jeunes qui habitent dans des quartiers sensibles ou dans



des zones rurales. Tes principales missions sont de **renforcer le lien entre les armées et les jeunes** et de faire connaître leurs dispositifs professionnels (*le volontariat, la réserve militaire, le service militaire volontaire, le service civique, les lycées de la défense, les stages, les cadets de la défense, les préparations militaires...*).

reservistes.defense.gouv.fr
devenir-gendarme.com

→ Si tu es passionné·e d'informatique et que tu t'intéresses à la cybersécurité, **la réserve citoyenne de cyberdéfense** recrute des étudiant·es ou professionnel·les avec des compétences dans les nouvelles technologies de l'information et de la communication.



Tu participes directement aux opérations et tu apportes ton expertise et tes compétences au sein des unités de cyberdéfense des armées.

Tu as le choix entre la **réserve opérationnelle** : contrat de 1 à 5 ans, 20 jours minimum par an, avec le versement d'une indemnité ; et la **réserve citoyenne** où tu as le statut de bénévole.

À partir de 17 ans

defense.gouv.fr/comcyber tape "réserve" dans le moteur de recherche.



Si tu es réserviste opérationnel·le d'une des trois armées (*Terre, Air, Marine*), de la gendarmerie ou de la police, **tu fais partie de la Garde Nationale**.
garde-nationale.gouv.fr

Dans la police nationale

À partir de 18 ans, tu peux intégrer **une des réserves de la police**. Tu viens en renfort des équipes en effectuant des missions auprès des policiers de terrain. **Les missions sont très diverses.**

- **Sur la voie publique** : patrouilles, aide et assistance aux victimes, accueil du public en commissariat, escorte et surveillance de personnes interpellées, participation aux enquêtes et vérifications administratives, actions de prévention à destination des scolaires...
- **Aux frontières, dans les aéroports et ports** : régulation des flux de passager·ères, contrôle des conditions d'entrée, surveillance de locaux...
- **Dans la sécurité routière** : surveillance et régulation du trafic, escorte de véhicules ou convois spéciaux, intervention sur des accidents...

Tu as le choix entre :

→ **la Réserve citoyenne de la Police nationale...**

Plus de 18 ans

Contrat d'un an renouvelable

24 heures maximum par semaine ou plus pour des missions ponctuelles

Pas d'indemnité

→ ... et **la Réserve opérationnelle.**

Plus de 18 ans

Contrat de un à cinq ans

90 jours maximum

Indemnité selon ton grade et ton lieu d'affectation

police-nationale.interieur.gouv.fr /
Nous rejoindre / Nos voies d'accès /
Devenir réserviste

Dans un hôpital

Pas de condition d'âge

Contrat de 3 ans renouvelable

Indemnité

→ **La Réserve sanitaire** est constituée de professionnel·les de santé qui viennent en **renfort dans les établissements de santé** (urgences, médecine, pédiatrie, gériatrie...) en cas de situations sanitaires exceptionnelles (la pandémie de Covid-19, l'attentat de Nice en juillet 2016 par exemple).

Tu peux t'inscrire dans cette réserve si tu es médecin, infirmier·ère, aide-soignant·e, psychologue mais aussi secrétaire médical·e, assistant·e de régulation médicale... Et les étudiant·es sont aussi concerné·es.

Tu peux être mobilisé·e 45 jours maximum par an (90 jours en cas de situation exceptionnelle).

Lorsqu'une mission est déclenchée, **un appel urgent à candidatures** est adressé à l'ensemble des réservistes.

Si tu es intéressé·e et disponible, il te suffit de répondre à cet appel.

Inscription et informations en ligne sur reservesanitaire.fr.

S'engager dans la sécurité civile

→ **Être sapeur·euse pompier·ère volontaire**, 

c'est avoir envie de venir en aide aux autres, sauver des vies et s'investir dans des missions de protection de la population (secours et soins d'urgence, lutte contre les incendies, protection des personnes, des biens et de l'environnement) en parallèle de

son métier ou de ses études. **80% des sapeur·euses pompier·ères sont des volontaires.**

Tu dois bien sûr être dans de bonnes conditions physiques et médicales et suivre régulièrement des formations en secourisme et lutte contre les incendies.

À partir de 16 ans

Contrat de 5 ans renouvelable

Indemnité en fonction de ton grade

→ **Jeune sapeur·euse pompier·ère (JSP)** 

Dès 11 ans, tu peux intégrer les sections de jeunes sapeur·euses pompier·ères. Tu découvres et apprends les gestes qui sauvent, les techniques de lutte contre les incendies, tu participes à des manœuvres et à des cérémonies, et fais beaucoup de sport !

La formation a lieu tout au long de l'année scolaire, souvent les mercredis et/ou samedis.

À la fin, tu peux **passer le brevet national** de jeune sapeur·euse pompier·ère.

En tant que JSP, **tu peux aussi agir dans ton établissement scolaire** en apportant ton témoignage, en faisant connaître les gestes de premiers secours ou en participant aux exercices d'évacuation.



Les sections de JSP sont ouvertes aux jeunes de nationalité étrangère.

pompiers.fr / Devenir sapeur·pompier ou auprès du SDIS de ton département.

LE SERVICE NATIONAL UNIVERSEL (SNU)

Le SNU est proposé aux jeunes de 15 à 17 ans volontaires pour vivre une expérience collective et s'investir dans un parcours citoyen. Conçu comme une étape dans le parcours de chaque jeune vers la citoyenneté, le SNU est un service civil organisé autour des valeurs républicaines : liberté, égalité, fraternité, laïcité. Il met aussi l'accent sur l'écologie, le respect d'autrui, l'enseignement moral et civique, le sport, la vie en collectivité, la découverte des différentes formes d'engagement...

Le SNU se déroule en 2 parties.

→ Tu commences par un séjour de cohésion d'une durée de 12 jours dans un autre département que le tien. Tu partages ton quotidien avec d'autres jeunes et tu participes à des activités sportives, éducatives et civiques, comme la levée du drapeau, l'apprentissage du Code de la route ou des gestes de premiers secours. Les séjours sont organisés à chaque période de vacances scolaires. Les séjours de juin et juillet te dispensent du stage obligatoire de seconde.

→ Après le séjour de cohésion vient la période d'engagement. Tu as le choix entre un engagement court (une mission d'intérêt générale) ou un engagement plus long dans le cadre d'un service civique, d'une réserve, d'un volontariat international ou d'un bénévolat dans une association.

La mission d'intérêt générale (MIG) dure 84 heures ou 12 jours. Tu peux réaliser cette mission dans une association, un service de l'État, une collectivité (mairie, département, région), un établissement de santé, une entreprise de l'économie sociale et solidaire, un corps en uniforme (armée, police, gendarmerie...).

L'objectif est de découvrir le quotidien de ta structure d'accueil et **de participer aux actions qu'elle mène**. Tu dois réaliser la MIG dans l'année qui suit le séjour de cohésion. Si tu l'effectues entre mi-juin et mi-juillet, tu es dispensé-e du stage obligatoire de seconde.

Quelques exemples de missions :

- une participation à une mission solidaire (collecte de dons, distribution alimentaire...);
- une aide apportée à des publics fragiles (personnes âgées ou handicapées...);
- une participation à un chantier de restauration du patrimoine;
- une aide à l'organisation d'un événement culturel ou sportif...

Si tu veux t'engager plus longtemps, entre 3 mois et 1 an, tu as le choix entre :

- être bénévole dans une association ;
- faire une mission de volontariat en France ou à l'étranger ;
- intégrer la réserve opérationnelle des armées ou de la Police nationale ;
- devenir sapeur-pompier ou sapeuse-pomprière volontaire...

Des offres de MIG sont proposées sur le site du SNU. Si tu souhaites être accompagné-e dans la recherche de ta MIG ou d'une mission d'engagement plus longue, tu peux contacter le SDJES de ton département (contacts sur ac-bordeaux.fr/drajés) ou le centre Info Jeunes le plus proche de chez toi (contacts sur infojeunes-na.fr / À proximité).

Infos, dates des prochains séjours et inscription en ligne sur snu.gouv.fr

S'engager au collège et au lycée

Si tu as envie de participer à la vie de ton collège ou de ton lycée, d'avoir un rôle actif dans l'organisation de tes études et de défendre les intérêts des élèves, plein de possibilités s'offrent à toi.

Tu peux, dès le collège, te présenter aux élections des **délégués de classe**. Une fois élu·e, tu représentes les élèves de ta classe. Tu es leur porte-parole auprès des professeur·es et des personnels d'éducation, notamment au moment du conseil de classe.

Si tu es sensible à l'environnement et au développement durable, présente-toi à l'**élection des éco-délégués**. Ta mission : sensibiliser les élèves aux gestes quotidiens qui permettent d'économiser l'énergie et d'agir pour l'environnement (*éteindre les lumières et les robinets, vérifier qu'en hiver les fenêtres sont fermées et que les radiateurs sont bien réglés...*). Tu peux aussi mettre en place des actions écologiques dans ton établissement (*recyclage, lutte contre le gaspillage, tri des déchets...*).

À une plus grande échelle, si tu veux t'engager dans des projets (*organiser un échange linguistique ou une sortie scolaire...*), réfléchir à l'organisation de ton établissement

(*équipements, activités sportives et culturelles, information sur l'orientation...*), y améliorer les conditions de vie et d'apprentissage (*restauration, accompagnement personnalisé, emploi du temps...*), tu peux devenir **membre du conseil de la vie collégienne (CVC) ou du conseil des délégués pour la vie lycéenne (CVL)**. Il existe également le conseil académique de la vie lycéenne (CAVL) et le conseil national de la vie lycéenne (CNCL), si tu souhaites aller plus loin. Ce sont des lieux d'échanges et de dialogue entre des représentant·es d'élèves **élus** et la communauté éducative.

Pour faire vivre ton lycée, tu peux adhérer à **la Maison des lycéens (MDL)**. Présente dans chaque lycée, c'est une association gérée par et pour les lycéen·nes. Chaque membre doit payer une cotisation.

La MDL propose de nombreuses activités qui animent la vie du lycée durant toute l'année : cafétéria, ateliers musique, cinéma, photo, arts, radio, danse, théâtre, échecs, projets sportifs, culturels, humanitaires ou liés à la citoyenneté... Tu peux être simple adhérent·e ou participer plus activement : animation du lieu, vente de petite restauration, gestion courante, organisation d'événements...

education.gouv.fr / Vie scolaire / Fonctionnement de l'école

un·e salarié·e engagé·e

Enfin, si **la défense des intérêts des jeunes te tient à cœur**, tu peux adhérer à **un syndicat de lycéen·nes**. Ces associations sont gérées et animées par des lycéen·nes militant·es et les élu·es portent leurs revendications auprès des directions des établissements et dans les différentes instances locales et nationales (*académie, ministère...*).



Sites des principaux syndicats de lycéen·nes :

- ➔ fidl.org - Fédération Indépendante et Démocratique Lycéenne
- ➔ lavoixlyceenne.fr

“ *Durant mon année de première, je me suis engagé en tant que secrétaire de la MDLP, la Maison Des Lycéens et des Prépas de mon lycée. C'est une association uniquement gérée par des étudiants, dont le but est de dynamiser un peu la vie au lycée avec des projets, des clubs, la gestion du foyer où les élèves peuvent se poser...*

Mon rôle était, entre autres, de gérer la communication avec l'extérieur de l'association, c'est-à-dire de passer des appels, gérer la boîte mail, et aussi rédiger les comptes-rendus de toutes les réunions. Ensuite, pour l'année de Terminale, je suis passé co-président de l'association. C'est un poste avec beaucoup de responsabilités, il faut très bien connaître l'association, avoir toujours un œil sur tout, mais aussi être capable de gérer une équipe. Ce n'est pas toujours facile, mais ça a été une expérience vraiment enrichissante pour moi, ça m'a montré comment fonctionne le monde du travail, comment bien apprendre à travailler en équipe avec des gens qu'on a pas forcément choisis, mais aussi à être bien organisé, pour pouvoir penser à tout.

Je ne regrette pas du tout, même si ça prend pas mal de temps c'est quand même beaucoup de bons moments, surtout quand on voit les projets aboutir.

J'ai beaucoup appris durant ces 2 ans à la MDLP. ”

Léopol (18 ans)

S'engager pendant ses études



Dans la vie étudiante

Une fois entré·e dans l'enseignement supérieur, **tu auras l'embarras du choix** : les associations étudiantes sont très présentes et actives. Elles organisent des événements sportifs ou culturels, des rencontres entre étudiant·es, mais sont aussi là pour porter leur parole et défendre leurs droits.

→ Il y a **les syndicats étudiants** dont les membres peuvent se présenter aux élections universitaires. Leurs élu·es interviennent dans les domaines liés **au fonctionnement de l'université**. Ils ou elles siègent dans les conseils et commissions des universités, tels que le conseil d'administration, la commission de recherche, la commission de la formation et de la vie universitaire... Les syndicats étudiants sont aussi représentés dans les Crous. Leurs élu·es participent au conseil d'administration et aux différentes commissions et groupes de travail. Dans chaque Crous, la fonction de Vice-Président·e étudiant·e est assurée par un·e membre d'un syndicat.

Les principaux syndicats étudiants sont :

- la **FAGE** (Fédération des Associations Générales Étudiantes) - fage.org ;
- l'**UNEF** (Union Nationale des Étudiants de France) - unef.fr ;
- l'**UNI** (Union Nationale Interuniversitaire) - uni.asso.fr.

→ **Les associations de filières** sont les plus nombreuses. Elles représentent les étudiant·es d'UFR (pharmacie, droit, Staps...), d'écoles

d'ingénieur·es, de commerce... Leur mission est de **défendre les intérêts des étudiant·es de leur filière**, mais elles sont aussi une ressource : informations sur les études, l'insertion professionnelle, actualité du secteur, réseau d'ancien·es diplômé·es... Demandez leurs contacts au bureau de la vie étudiante de votre université ou école.

“ Pendant mes études, j'ai été élu étudiant au conseil d'administration de l'université, pour participer aux décisions et veiller à ce que les étudiants ne soient pas les grands oubliés de la politique universitaire. Cela impliquait d'être présent aux réunions, de représenter les étudiants en votant et bien sûr d'effectuer un gros travail de négociation. Pour moi, c'était le meilleur moyen d'améliorer concrètement la vie étudiante. Les journées étaient bien remplies et ça m'est arrivé d'être appelé à 6h du matin parce que la fac avait été bloquée ! Quand je suis entré dans la vie active, j'ai indiqué cet engagement sur mon CV et ça m'a servi : mon premier patron m'a dit que ces quelques lignes l'avaient décidé à me recruter. Avec le recul, je pense que cette expérience m'a vraiment aidé à entrer dans le monde des adultes. ”

Théo (31 ans)

Durant une année de césure

L'**année de césure** te permet de suspendre temporairement (*un semestre ou une année*) tes études **pour vivre une autre expérience** : volontariat, bénévolat, stage, formation... en France ou à l'étranger. Tu peux demander une année de césure auprès de ton établissement d'enseignement supérieur (*qui est libre de l'accepter ou non*) au cours de tes études supérieures ou juste après le baccalauréat. Pendant la césure, tu maintiens ton statut étudiant et tu conserves certains droits.

Au terme de la césure, ta place en formation ayant été réservée, **tu reprends tes études dans le même établissement.**

Si tu choisis de faire une année de césure **pour réaliser des missions de bénévolat ou de volontariat** (*service civique, volontariat associatif ou de solidarité, Corps européen de solidarité, volontariat en administration ou en entreprise...*), tu peux demander **une reconnaissance des compétences acquises et obtenir des crédits européens (ECTS)** supplémentaires et /ou des dispenses totales ou partielles de certains enseignements ou de périodes de stages.

infojeunes-na.fr / Construire son parcours / Les études supérieures

S'engager dans sa vie professionnelle

Comité social et économique et syndicats

Si tu travailles dans une structure de plus de 11 salarié·es, tu peux t'investir dans la vie de ton entreprise ou association en te présentant aux **élections du comité social et économique (CSE)**.

En tant qu'élu·e du CSE, tu représentes tes collègues et ta mission est de présenter à ton employeur **toutes les réclamations et questions individuelles ou collectives du personnel**. Cela peut concerner : le salaire, les primes, les heures supplémentaires, les conditions de travail ou les conditions d'hygiène et de sécurité, les dates des congés payés, un accident de travail...

Ton rôle est aussi de **promouvoir la santé, la sécurité et de bonnes conditions de travail**. Dans ce cadre, un·e des membres du CSE est référent·e "harcèlement sexuel et agissements sexistes".

Le CSE est obligatoire dans toutes les entreprises **de plus de 11 salarié·es**. Ses membres sont élu·es pour 4 ans et il n'est pas nécessaire d'être syndiqué·e pour se présenter à l'élection. service-public.fr tape "CSE" dans le moteur de recherche.

Si la **défense des intérêts des salarié·es** est une cause importante pour toi, tu peux adhérer à un syndicat. Les organisations syndicales jouent **un rôle essentiel pour le respect du droit au travail et la négociation d'avantages sociaux** (*prise en charge des frais de transport, mutuelle d'entreprise, congés payés, participation aux bénéfices...*).

Tu peux t'investir de différentes façons :

- en étant **membre adhérent·e** pour être informé·e des activités du syndicat, des causes défendues et soutenir son action à travers ta cotisation ;
- en étant **membre adhérent·e et actif·ve** en t'impliquant dans les activités du syndicat (*participation aux réunions et débats, distributions de tracts...*).

Tu peux aussi choisir d'assumer un mandat :

- **délégué·e syndical·e** dans ton entreprise ;
- **délégué·e du personnel** (*élu·e du CSE*).

Les 5 principales confédérations syndicales :

- **Confédération française démocratique du travail (CFDT)** - cfdt.fr ;
- **Confédération française des travailleurs chrétiens (CFTC)** - cftc.fr ;
- **Confédération générale des cadres (CGC)** - cfecgc.org ;
- **Confédération générale du travail (CGT)** - cgt.fr ;
- **Force ouvrière (FO)** - force-ouvriere.fr.

service-public.fr tape **"syndicat"** dans le moteur de recherche.

Un job ou un emploi engagé, c'est possible ?

Tu peux également choisir de t'engager dans ta vie professionnelle **en privilégiant des jobs ou des emplois qui ont du sens pour toi**, des entreprises qui correspondent à tes valeurs, un métier qui a un impact positif sur la société et le monde qui t'entoure...

jobs.makesense.org

Au cours de ta vie professionnelle, tu seras peut-être amené·e à former et encadrer des jeunes en alternance, en stage ou en service civique sur ton lieu de travail. Cela s'appelle du **tutorat**, et **c'est aussi une forme d'engagement**.



Si tu souhaites partager ton expérience et **accompagner des jeunes dans leur projet professionnel** (*orientation, choix d'un métier, recherche d'emploi ou de stage...*), tu peux bénévolement être mentor, parrain ou marraine ou encore devenir **Ambassadeur·rice Métier**.

➔ 1jeune1mentor.fr

➔ nouvelle-aquitaine.dreets.gouv.fr

tape **"parrainage"** dans le moteur de recherche

➔ ambassadeursmetiers.fr



L'animation, un job et un engagement

Dès 16 ans, tu peux passer le **Brevet d'aptitude à la fonction d'animateur·rice (BAFA)** pour encadrer des groupes d'enfants ou d'adolescent·es dans des centres de loisirs, de vacances, des classes de découverte ou des campings durant les vacances scolaires et les mercredis. Les salaires ne sont pas très élevés, mais tu participes à une expérience de vie en collectivité et tu contribues à transmettre des valeurs citoyennes et solidaires aux plus jeunes.

➔ Dossier "**Passer son BAFA - BAFD**" en ligne sur infojeunes-na.fr / Nos publications

Travailler dans l'Économie Sociale et Solidaire

L'**Économie Sociale et Solidaire (ESS)** fonctionne sur les principes **d'égalité, de solidarité et d'entraide**. La gouvernance (*direction*) prend en compte ses salarié·es, avec une prise de décision la plus démocratique possible. L'ESS regroupe diverses structures (*associations, fondations, coopératives, mutuelles...*) et couvre des secteurs variés tels que le social, les sports et loisirs, la banque et les assurances, la culture, l'enseignement, l'industrie, les nouvelles technologies, l'environnement... Elle offre aussi de réelles opportunités d'emploi pour les jeunes, notamment dans le secteur social.

cress-na.org

Si tu veux découvrir les métiers de l'ESS, n'hésite pas à contacter le centre Info Jeunes le plus proche de chez toi. infojeunes-na.fr / À proximité

Avoir un **projet** et le **réaliser**

Un projet... c'est quoi ?

Réaliser un projet, c'est transformer une idée en une réalisation concrète. Pour y parvenir, il faut se fixer des objectifs et une date. Le mot "projet" peut faire référence à des choses très différentes : organiser un spectacle ou un festival, créer un groupe de musique, réaliser une exposition, monter une action de nettoyage d'une plage, aménager un skatepark...

Même s'il s'agit d'une initiative personnelle, **réaliser un projet, c'est aussi s'engager** : un projet peut dynamiser la vie locale, améliorer le quotidien d'autres personnes, apporter une solution à un problème.

Ton projet peut se terminer dans un délai relativement court ou s'étaler sur une période plus longue. Tu peux le réaliser tout-e seul-e ou en équipe. Un projet peut aussi en cacher un autre : tu peux décider de créer une association, voire une entreprise, pour mener à bien ton projet.

Quoiqu'il en soit, **concrétiser un projet ne s'improvise pas !** Cela demande du temps, de la motivation et une bonne organisation. **Voici quelques conseils** pour mettre toutes les chances de ton côté.

Les questions à se poser avant de se lancer

- En quoi consiste mon projet ?
- Est-ce qu'il n'existe pas déjà ?
- Quelles sont mes motivations ?
- À qui s'adresse-t-il ?
- Qui peut m'aider ?
- Où sera-t-il réalisé ?
- Comment vais-je le mettre en œuvre ?
- Combien va-t-il coûter ?
- Quand sera-t-il achevé ?

Les grandes étapes du montage de projet

Pour que ton projet voit le jour, **tu dois réfléchir aux moyens nécessaires** à sa réalisation et **suivre différentes étapes** :

- écrire le projet (*description, objectifs, planning...*) et créer un dossier de présentation ;
- faire la liste des moyens humains, techniques et matériels dont tu as besoin ;
- réaliser un budget prévisionnel ;
- rechercher des financements, faire des demandes de subvention ;
- élaborer un plan de communication ;
- déterminer les partenariats à mettre en place ;
- réfléchir aux suites possibles du projet.

Découvre notre outil interactif pour t'informer sur les différentes étapes de la création d'un projet !
infojeunes-na.fr / *S'engager / Monter un projet*

Financer son projet

Une fois **ton budget prévisionnel réalisé**, tu peux te tourner vers des fondations, des entreprises, des organisations étudiantes, des collectivités locales (*ta ville, ta région*) ou des sites de crowdfunding pour financer ton projet. Tu peux aussi participer à des concours ou des appels à projet pour obtenir un prix, une bourse, un prêt...

Par exemple, le dispositif **“Projets Initiatives Jeunesse”** de la Région Nouvelle-Aquitaine **soutient**

financièrement les projets de jeunes âgé-es de 15 à 30 ans et regroupé-es en association.

les-aides.nouvelle-aquitaine.fr / Jeunesse / Engagement et citoyenneté

Se faire accompagner

Des structures spécialisées (*organismes, associations, réseaux...*) **peuvent te conseiller et t'accompagner gratuitement** tout au long de ton projet. N'hésite pas à contacter le centre Info Jeunes le plus proche de chez toi pour des informations et des conseils.

infojeunes-na.fr / À proximité

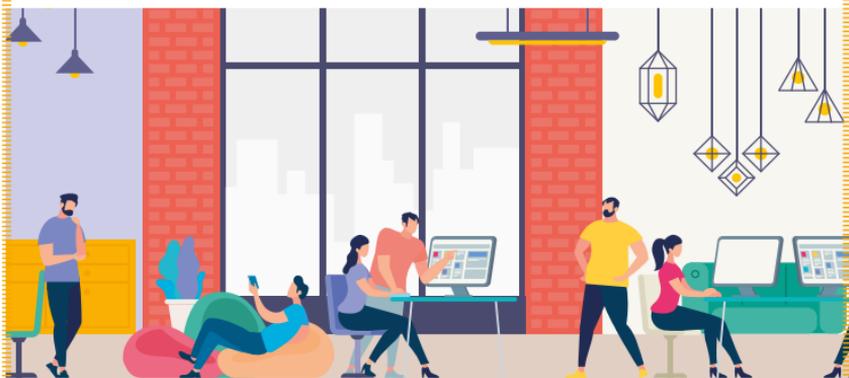
Pense aussi aux tiers-lieux

Les tiers-lieux offrent un environnement particulièrement propice à l'élaboration et la réalisation de projets : plus de 2 millions de personnes ont déjà réalisé un projet dans un tiers-lieu !

Tu y trouveras des espaces pour travailler et organiser des réunions, du matériel informatique ou spécialisé... En plus, de nombreux tiers-lieux proposent des ateliers et des formations pour les porteur-euses de projet, voire un accompagnement personnalisé.

C'est aussi l'endroit idéal pour rencontrer d'autres personnes, échanger autour de ton projet et te constituer un réseau professionnel.

➔ Repère le tiers-lieu le plus proche de chez toi : coop.tierslieux.net.



“ Dans le cadre de mon service civique à Cooleurs du monde, une association spécialisée dans l'accompagnement de projets de jeunes à l'étranger, j'ai travaillé avec plusieurs volontaires sur un projet que nous avons appelé "Souvenirs d'ici et d'ailleurs".

À l'aide d'Alifs, une association intervenant auprès de migrant·es, on a rencontré des séniors originaires du Maroc et on a appris à les connaître petit à petit. On a organisé des ateliers pour récolter des souvenirs de leur enfance et de leur jeunesse en travaillant sur les 5 sens (odorat, toucher, goût...).

On a décidé de partir au Maroc pour retrouver les lieux dont nous avaient parlé les séniors, rencontrer les gens sur place, et découvrir le pays. On a défini notre projet et notre itinéraire en lien avec une association de jeunes marocain·es.

Une fois que tout était prêt, on est partis les rejoindre et on a vécu cette aventure ensemble. C'était très enrichissant pour nous de rencontrer les jeunes au Maroc, de découvrir leur quotidien, leur culture, leur cuisine... Quand on est rentrés en France, on est retournés voir les personnes âgées pour leur raconter notre voyage, leur montrer les photos... L'objectif de ce projet, c'était vraiment de créer un lien interculturel et intergénérationnel.

Le montage du projet a été complexe et nous a pris beaucoup de temps. Nous avons géré la coordination du projet à plusieurs : définir ce qu'on allait faire, établir notre budget, faire des demandes de subvention, gérer la logistique...

Il fallait apprendre à travailler en équipe, à gérer les tensions.

Avant ce service civique et ce projet, j'étais un peu perdue, et ça m'a donné une idée de ce que j'avais envie de faire de ma vie. Je me suis rendue compte que c'est quelque chose qui me plaisait beaucoup et ça m'a permis de me réorienter professionnellement.

Au niveau personnel, c'était une expérience très forte, qui a changé ma manière de voir les choses. ”

Marie (22 ans)

Et le militantisme dans tout ça ?

Le militantisme, c'est quoi ?

Le militantisme est une forme d'engagement actif et souvent guidé par une cause importante pour toi, qu'elle soit politique, économique, sociale, ou environnementale. Il se caractérise par une volonté de changement, une envie de transformer la société et les mentalités, en réponse à une injustice ou à une situation que tu estimes intolérable. Il implique souvent une action plus directe et revendicatrice.

Où militer ?

Tu as vu une vidéo sur les réseaux sociaux ou vécu une expérience qui t'a marqué-e et tu ne peux plus rester les bras croisés ? Tu t'informes, tu te poses des questions et tu cherches des moyens d'agir ? Pas de stress, tu n'as pas besoin d'avoir toutes les réponses dès le début. **Ce qui compte c'est d'avoir envie de changer les choses.**

Cherche des organisations, des collectifs ou des associations engagées dans la cause que **tu souhaites défendre** et qui sont en accord avec tes valeurs et tes objectifs.

Il existe plusieurs espaces où tu peux militer :

- les ONG et associations (environnementales, droits humains, féministes, antiracistes, LGBTQIA+...);
- les partis politiques ;
- les syndicats (pour défendre les droits des lycéen-nes, des étudiant-es ou des travailleur-euses).

Comment agir ?

Le militantisme peut prendre plusieurs formes, selon la cause et le contexte.

Tu peux par exemple :

- en discuter avec tes proches pour les informer et les sensibiliser ;
- changer tes habitudes de consommation (*alimentation, vêtements, transport...*) ;
- participer ou organiser des événements ou des manifestations ;
- aller directement au contact des citoyen-nes (*pour distribuer des tracts, faire signer des pétitions, sensibiliser...*) ;
- interpellier les élu-es et/ou les médias ;
- militer sur internet (*relayer des informations, lutter contre la désinformation, partager des vidéos/pétitions, mobiliser en ligne...*) ;
- créer une œuvre (*poème, roman, chanson, illustration, BD...*) pour prendre position, faire passer un message, dénoncer... bref, t'exprimer !

Tu trouveras toujours une manière d'agir, que ce soit au niveau local ou international, en ligne ou sur le terrain.



Sois vigilant-e quant aux informations et aux pétitions qui circulent sur les réseaux sociaux et sur internet en général. Lorsque tu signes une pétition, **vérifie bien d'où elle vient** et lis attentivement le texte qui l'accompagne. Certaines démarches peuvent cacher des récupérations politiques ou commerciales.



Militer demande du temps et de l'énergie. On peut parfois se sentir impuissant-e, avoir l'impression de ne pas faire assez ou être frustré-e de ne pas voir de changement. N'oublie pas de penser à toi, de faire des pauses et de te reposer. Souviens-toi que chaque action compte et que les évolutions prennent du temps.

Le militantisme a joué un rôle clé dans de nombreuses avancées sociales et politiques, comme l'inscription du droit à l'avortement dans la Constitution française en 2024, après des décennies de luttes féministes.

Militer, c'est s'engager pour soi, pour les autres et avec les autres !

“ Depuis toute petite, j'ai toujours eu un fort sens de la justice. J'en ai eu assez de voir et de subir, directement ou indirectement, les violences quotidiennes infligées aux minorités. C'est ce ras-le-bol, combiné à de nombreux échanges avec mes ami·es et à la lecture de livres engagés, qui m'a finalement poussée à sauter le pas. J'ai donc rejoint l'AG Féministe 33, même si je participais déjà à chaque manifestation. J'y allais d'abord pour ressentir la force du collectif et marcher avec un cortège où je savais que mes idées étaient partagées. Mais au-delà des manifs, m'investir dans ce collectif m'a apporté bien plus. Ça fait un bien fou de ne plus se sentir seule, de ne plus avoir cette impression d'être spectatrice des injustices.

D'ailleurs, j'aimerais beaucoup rejoindre une fanfare militante. Militer en musique, ce serait pour moi une autre manière de lutter, d'apporter de la force, de la joie, tout en continuant à me battre pour ce en quoi je crois. Je trouve beaucoup de joie dans mes luttes, même si parfois c'est dur. Il y a des moments où c'est violent, parce qu'on est exposé à encore plus d'informations. ”

Marie (26 ans)

S'engager, un **plus** pour ton parcours

L'engagement, c'est un plus pour ta vie personnelle, mais c'est aussi un vrai tremplin professionnel, qui te permet de développer des compétences et de te préparer à assumer de nouvelles responsabilités.

Au passage, tu étoffes ton CV avec de nouvelles expériences et tu élargis ton réseau professionnel. Suis nos conseils pour apprendre à valoriser tes expériences d'engagement !

Se former

Tous-tes les bénévoles peuvent avoir accès à des formations. Souvent courtes et gratuites, elles te permettent d'acquérir de **nouvelles compétences** qui sont aussitôt mises en pratique dans ton association et qui te serviront aussi dans ta vie personnelle et professionnelle. En te formant, tu seras **plus efficace dans tes missions** et tu pourras aussi assumer de nouvelles responsabilités si tu en as envie.

Alors profite de ton expérience de bénévole pour te former ! Parles-en à ton ou ta responsable associatif-ve et va faire un tour sur les sites suivants pour avoir **une idée de l'étendue des formations** proposées en présentiel ou en ligne.

formations-benevoles-nouvelleaquitaine.org

Créée par le Mouvement Associatif, cette plateforme **recense les formations proposées** par les associations, l'État et les collectivités territoriales, **pour les bénévoles de Nouvelle-Aquitaine.**

Quelques exemples de formation :

- créer des outils de communication ou un site internet associatif ;
- gérer les réseaux sociaux ;
- la gestion comptable et financière ;
- rédiger ou reformuler ses statuts associatifs ;
- prévention et secours civiques de niveau 1 (PSC1) ;
- les incontournables de l'organisation d'une réunion ;
- mobiliser et impliquer les bénévoles dans l'organisation d'une manifestation...

Tu as un large choix !

eva-formationbenevoles.fr

E.learning Vie associative est une plateforme **de formation en ligne** gratuite. Elle propose des formations dans de **nombreux domaines** : de la création d'une association 1901 à son fonctionnement, en passant par la communication, l'organisation d'un événement, les sources de financement, la gestion comptable et financière...



Les associations qui font partie d'un réseau national ou régional, les fédérations sportives, entre autres, proposent aussi des formations en interne à leurs bénévoles. Parles-en à ton ou ta responsable.

Le CFGA

À partir de 16 ans

Une formation théorique (30 heures min.) et une formation pratique dans une association (20 jours min.)

Le Certificat de Formation à la Gestion Associative (CFGA) est **la seule formation certifiante** pour gérer une association.

La préparation de ce certificat est ouverte aux bénévoles, aux dirigeant-es et aux salarié-es du monde associatif.

Le CFGA n'est pas obligatoire pour gérer une association, mais il apporte les connaissances nécessaires à la gestion administrative, financière et humaine et permet de prendre des responsabilités dans l'association.

associations.gouv.fr tape "CFGA" dans le moteur de recherche.

En Nouvelle-Aquitaine, huit organismes de formation préparent au CFGA (voir p. 64).



Le réseau Guid'Asso peut t'informer sur les possibilités de formation pour les bénévoles. N'hésite pas à contacter le point Guid'Asso le plus proche de chez toi pour être conseillé-e et accompagné-e.

guidasso-nouvelleaquitaine.fr/cartographie

Des aides pour avancer dans ton parcours

Lorsque tu t'engages, en particulier dans le cadre d'un volontariat, tu peux **bénéficier de différentes aides financières et avantages**, pour consolider ton parcours d'orientation ou ton projet professionnel, ou tout simplement pour pouvoir vivre ton expérience d'engagement plus sereinement.

Durant tes études

Si parallèlement à tes études, tu es engagé-e dans une association, un service civique, une activité sportive de haut niveau, une réserve opérationnelle, ou en tant que sapeur-euse-pompier-ère volontaire, tu peux **faire reconnaître cet engagement dans ton cursus**. C'est ce qu'on appelle **le Bonus engagement étudiant**.

Ce bonus peut prendre **différentes formes** :

- l'attribution d'une unité d'enseignement (UE) libre ou optionnelle ou de crédits ECTS ;
- des points bonus dans la moyenne générale ;
- une dispense de stage ou d'enseignement ;
- un aménagement de tes études (*emploi du temps, modalités de contrôle des connaissances, durée du cursus...*).

Pour faire reconnaître cet engagement étudiant, **tu dois en faire la demande** auprès de ton ou ta responsable de formation.

Mais attention ! La reconnaissance n'est pas automatique : c'est la commission de la formation et de la vie universitaire (CFVU) qui valide les compétences, connaissances et aptitudes acquises lors de ton activité et t'attribue un bonus.

etudiant.gouv.fr / *Vous bouger et vous cultiver / Service civique, volontariats, bénévolat*

Le logement

En service civique, tu peux signer un **bail mobilité** d'une durée de 1 à 10 mois non renouvelable. Avec ce contrat, ton ou ta propriétaire ne peut pas exiger un dépôt de garantie (1), mais peut demander une caution (2), notamment avec **la garantie Visale**.

Avec cette garantie, Action Logement se porte garant pour toi pendant toute la durée du bail et couvre les impayés de loyers.

Tu as aussi droit aux **aides personnelles au logement** versées par la CAF, sous réserve de respecter les conditions d'éligibilité.



Faire un service civique ne modifiera pas le montant des aides car tu n'as pas à déclarer ton indemnité à la CAF.

infojeunes-na.fr / *Nos publications / Guide "Trouver un logement"*

Les impôts

Tu ne paies pas d'impôts sur les indemnités reçues dans le cadre d'un volontariat. Tu n'as donc **pas besoin de les déclarer**.

Le permis de conduire

→ La Région Nouvelle-Aquitaine attribue une aide aux volontaires en **service civique**. Pour en bénéficier, tu dois avoir un niveau de formation inférieur ou égal au baccalauréat et ne pas dépasser un certain plafond de revenu. Son montant varie de 400 à 1 200 €.

les-aides.nouvelle-aquitaine.fr tape "**permis**" dans le moteur de recherche.

→ Si tu es volontaire du **service national universel** (voir p. 43), tu peux préparer gratuitement **ton code** sur une plateforme d'apprentissage du code de la route.

Dès que tu as validé la phase 2 (*engagement dans une mission d'intérêt général, un service civique, un volontariat international ou une association*), tu peux bénéficier d'une première inscription gratuite à l'examen théorique.

support.snu.gouv.fr/base-de-connaissance tape "**permis**" dans le moteur de recherche

→ Si tu es volontaire dans **la réserve opérationnelle** de la police nationale ou dans les armées (voir p. 40-41), une aide de 1 000 € peut t'être accordée.

Les conditions pour l'obtenir :

- avoir signé un contrat d'engagement avant tes 25 ans ;
- n'avoir jamais été titulaire du permis B ;
- avoir effectué au moins 50 jours d'activité dans la réserve et être à plus de 2 ans de la fin de ton contrat d'engagement.

securite-routiere.gouv.fr tape "**aide permis réserviste**" dans le moteur de recherche.

infojeunes-na.fr / *Nos publications / Dossier "Passer le permis"*

(1) Somme demandée à la signature du bail : un mois de loyer pour un logement vide, deux mois pour un meublé.

(2) Personne qui se porte caution ou garante en s'engageant à payer le loyer à ta place si tu ne peux pas le régler.

Les vacances

Avec l'**Agence Nationale pour les Chèques-Vacances** (ANCV), tu peux recevoir une aide pour financer un séjour de vacances en France ou en Europe dans le cadre du **programme Départ 18:25**. Tu conserves cet avantage jusqu'à un an après la fin de ta mission.

depart1825.com



Des communes et départements proposent aussi des bourses aux jeunes engagé·es (*bénévoles ou volontaires*) de leur territoire. Cela peut t'aider à financer un BAFA, un permis de conduire, des études...

Pour connaître toutes les aides dont tu peux bénéficier, renseigne-toi directement au service jeunesse de ta mairie ou de ton département, ou prends contact avec le centre Info Jeunes le plus proche de chez toi : infojeunes-na.fr / À proximité

Savoir valoriser son engagement dans sa recherche de job, de formation...

De manière générale, une expérience de bénévolat ou de volontariat **montre que tu es dynamique et motivé·e**, que tu as envie de te rendre utile : c'est très positif ! En plus, ton engagement t'a probablement permis d'acquérir de nombreuses qualités, aussi appelées **soft skills**, qui sont très recherchées par les recruteurs : sens de l'écoute, confiance en soi, aisance relationnelle, esprit d'équipe et d'entraide, responsabilité, autonomie, ouverture d'esprit...

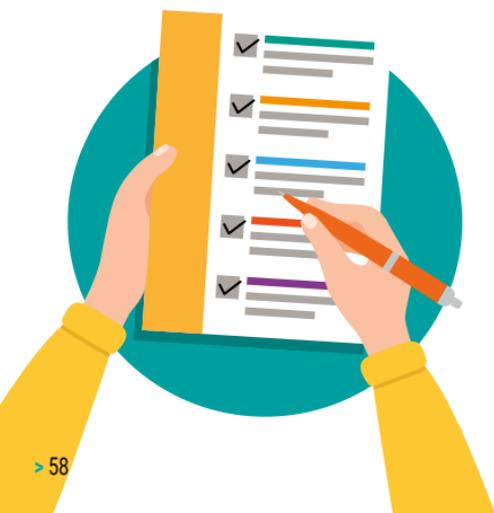
Même chose pour les compétences qui peuvent toucher de nombreux domaines : communication, comptabilité, secrétariat, aide aux personnes, accueil, animation sportive, médiation culturelle, informatique... **Ces qualités et compétences** te suivront tout au long de ta vie professionnelle et personnelle : ne les sous-estime pas et **apprends dès maintenant à les mettre en valeur !**

Comment faire ?

On a parfois du mal à prendre du recul sur nos expériences et ce qu'elles nous ont apportées en compétences, savoir-être... Pour t'aider à y voir plus clair, tu peux utiliser deux outils :

le portefeuille de compétences ou **le Passeport Bénévole**.

L'un et l'autre te permettent de **lister toutes tes expériences et missions** sur un livret. Ils t'aident à identifier et décrire précisément



les connaissances et compétences acquises. Une fois ce travail fait, tu auras une vue d'ensemble de ton parcours, et ce sera plus facile pour toi de le valoriser dans tes études ou lors de la recherche d'un premier emploi.

Le portefeuille de compétences

Ce portefeuille sert à traduire **tes expériences en compétences**. Il est composé de **8 fiches** (*pilotage et gestion de projet, travail et animation d'équipe, communication, savoir-être...*), avec des exemples concrets pour faciliter le repérage des compétences.

associations.gouv.fr tape "**portefeuille de compétences**" dans le moteur de recherche.

Le Passeport Bénévole

Le Passeport Bénévole est le **témoignage de ton parcours** bénévole. Tu le remplis avec le ou la responsable de l'association qui **certifie tes expériences et compétences**.

Il est reconnu par France Travail (*ex Pôle Emploi*), l'Éducation nationale, l'Association pour la Formation Professionnelle des Adultes (AFPA) et peut servir de justificatif dans le cadre d'une Validation des Acquis de l'Expérience (VAE).

Pour obtenir ton Passeport Bénévole, **prends contact avec le centre France Bénévolat** le plus proche de chez toi. Il te fournira un Passeport Bénévole pour 3 € pour une remise en main propre ou 5 € pour un envoi par courrier.

francebenevolat.org

Dans quelles situations peux-tu valoriser ton engagement ?

Pour une recherche de job ou d'emploi

→ Sur ton CV et / ou ta lettre de candidature

Pour valoriser ton bénévolat ou ton volontariat dans ton CV, tu peux **ajouter une partie "Engagement personnel"** ou **"Expériences extra-professionnelles"**. Tu peux aussi les intégrer dans la partie "Expériences professionnelles", mais évite de les mentionner dans la partie "Loisirs". C'est d'autant plus important de les mettre en valeur quand on débute et que l'on a peu ou pas d'expérience professionnelle. En général, les recruteurs apprécient et en tiennent compte.

N'hésite pas à détailler tes missions et à préciser les compétences et qualités acquises. Tu dois leur accorder la **même importance qu'une expérience professionnelle**.

Même chose dans la lettre de candidature : détaille tes compétences et/ou qualités en précisant dans quel cadre tu as pu les acquérir.

En complément de ton CV...

- Pourquoi pas **réaliser un portfolio** qui présente et met en valeur tes réalisations dans le cadre d'un bénévolat ou volontariat. De nombreux exemples et modèles de portfolio sont en ligne sur internet.
- N'hésite pas à demander à ton ou ta responsable **une lettre de recommandation** que tu pourras présenter lors d'un entretien de recrutement.

“ *Après mon master, je ne me sentais pas assez sûre de moi ni suffisamment compétente pour démarrer ma vie professionnelle. Faire un service civique m'a paru être une bonne option pour être sur le terrain et entrer dans le concret, tout en étant encadrée et accompagnée. J'ai fait un service civique dans une collectivité territoriale pendant 8 mois. Durant ma mission, j'ai participé à l'animation de la vie étudiante et à l'accueil des étudiants étrangers, en organisant des événements. Ça m'a permis de découvrir le fonctionnement d'une collectivité territoriale, la relation avec les élus, et ça m'a donné envie d'y travailler plus tard. J'ai eu l'occasion de rencontrer beaucoup de gens et de me constituer un réseau professionnel. Progressivement, j'ai pris confiance en moi et en mes compétences et à la fin de ma mission, je me sentais beaucoup plus apte à démarrer ma vie professionnelle. D'ailleurs, j'ai trouvé mon premier emploi à peine un mois après mon service civique !* ”

Sarah (23 ans)

→ Lors d'un entretien

Avant un entretien, **prends le temps de préparer un pitch**, c'est-à-dire un résumé très court de ton parcours. Entraîne-toi à présenter en quelques minutes ce que tu as fait et ce que cela t'a apporté en termes de compétences mais aussi à titre personnel (*confiance en soi, aisance relationnelle...*), en t'appuyant sur tes expériences les plus marquantes.

Lis bien l'offre d'emploi et, dans la mesure du possible, **mets en lien les compétences et savoir-être** acquis grâce à ton engagement et ce qui est demandé pour le poste : le domaine d'activité est-il proche ? Y a-t-il des missions similaires ? Des compétences que tu pourras réutiliser ? Réfléchis également aux **questions que l'on risque de te poser** : pourquoi as-tu choisi d'être bénévole dans cette association ou d'effectuer un volontariat ? Qu'est-ce que cette expérience t'a apporté ?

Les centres Info Jeunes peuvent **te conseiller et t'aider à préparer un entretien**. N'hésite pas à les contacter : infojeunes-na.fr / À proximité

Pour tes études

Sur **Parcoursup**, tu dois remplir plusieurs rubriques pour composer ton dossier : le **"Projet motivé"** et les **"Activités et centres d'intérêt"**. Si cette dernière rubrique est facultative, il est fortement conseillé de la remplir. Elle te permet en effet de **mettre en valeur toutes tes expériences** : bénévolat, volontariat, BAFA... Dans certaines filières (*BUT carrières sociales, IRTS, STAPS...*), cette partie est prise en compte à hauteur de 30% dans la sélection des dossiers.

Pour entrer dans une formation (*école, université, organisme de formation professionnelle...*), tu dois souvent rédiger une lettre de motivation ou passer un entretien. Là aussi, tu peux citer **des compétences et qualités acquises dans le cadre de ton**

engagement et qui sont importantes dans le cadre de tes études (*savoir s'organiser, gérer son temps, travailler en groupe, être à l'aise à l'oral, savoir débattre et exposer ses idées...*).

Tu peux également justifier ton choix de formation par une expérience d'engagement où tu as découvert un secteur d'activité ou un métier, et expliciter en quoi cette expérience a été décisive dans le choix de ton orientation professionnelle. Par exemple : dans l'enseignement si tu as fait du soutien scolaire, ou dans le social si tu as été bénévole dans une association d'aide aux sans-abri.

Pour t'aider, voici quelques exemples de phrases qui associent compétences et missions d'engagement.

- "Être bénévole sur un festival m'a appris la polyvalence. Je m'occupais à la fois de la logistique, des réservations, de la communication sur les réseaux sociaux, de l'organisation de l'accueil des artistes. Toutes ces missions demandaient une grande coordination de ma part."
- "Volontaire en service civique au vestiaire du Secours Populaire, j'ai su faire preuve d'une grande capacité d'adaptation et d'écoute par rapport aux bénéficiaires accueilli-es et aux problématiques rencontrées."
- "Mon engagement au sein du conseil des délégué-es pour la vie lycéenne m'a appris à exposer mes idées, à argumenter et à débattre sur un sujet."
- "En tant que bénévole dans un café associatif, je gère les réseaux sociaux et la communication visuelle (*affiches, flyers...*) pour annoncer les événements

organisés. Je sais faire preuve de créativité et j'ai des compétences en graphisme, en rédaction de contenu et en réalisation de vidéos."

Construire son avenir grâce à l'engagement

Et après ? Si tu souhaites être accompagné-e dans la réalisation de ton projet professionnel, suivre une formation ou valider ton expérience par un diplôme, c'est possible !

Être accompagné-e avec l'Institut de l'Engagement



Si tu réfléchis encore à ton projet d'avenir (*reprise d'étude, recherche d'emploi, création d'activité...*) ou que tu te heurtes à des difficultés dans sa réalisation, tu peux bénéficier d'un accompagnement avec l'Institut de l'Engagement. L'institut propose **deux programmes ouverts aux jeunes entre 16 et 30 ans**, effectuant ou ayant effectué un service civique, un volontariat ou un bénévolat de longue durée.

Le programme "Lauréats"

En devenant lauréat-e, tu bénéficies d'un accompagnement individualisé d'un an par un-e professionnel-le pour t'aider à concrétiser ton projet et t'accompagner à chaque étape. Tu fais partie de l'une des deux promotions annuelles de lauréat-es et tu participes à une Université et à des Campus de l'Engagement aux côtés d'autres jeunes engagé-es comme toi. Pour devenir lauréat-e, tu dois déposer un dossier de candidature. Si tu es admissible, tu passes devant un jury pour exposer tes motivations.

Le programme "Mentorat"

Si tu as juste **besoin d'un coup de pouce** pour préciser ou concrétiser ton projet professionnel, tu peux **être accompagné-e durant 6 mois** par un-e mentor-e bénévole qui t'aidera à clarifier ton projet et te conseillera dans tes démarches. Ce programme est ouvert toute l'année, tu peux t'y inscrire quand tu le souhaites !

Informations et inscriptions :
engagement.fr

Se former avec le Compte Engagement Citoyen (CEC)



Si tu as un projet de formation, **pense à créer un CEC pour le financer**. Ce compte te permet d'acquérir des heures de formation que tu peux ensuite utiliser comme tu veux.

Comment créer ton compte ?

Le CEC est rattaché au **compte personnel d'activité (CPA)**. Tu dois donc d'abord créer ton CPA en ligne sur moncompteformation.gouv.fr. Une fois ton espace personnel créé, tu as accès à tes informations personnalisées (droits, formations admises...).

Comment cela se passe ?

Tu dois **déclarer tes heures de bénévolat** et/ou de volontariat en ligne. Lorsque ton ou ta responsable les valide, tu peux recevoir une somme allant jusqu'à 240 € par an. Le CEC a un plafond maximum de 720 €. Une fois cette somme atteinte, tu ne peux plus créditer de nouvelles heures de formation. Le CEC reste ouvert tout au long de la vie.

Attention ! Le CEC ne concerne que les bénévoles qui font partie du CA ou du bureau d'une association, ou qui encadrent d'autres bénévoles.

À quoi cela sert ?

Tu peux utiliser cette somme pour :

- financer une formation qui te permettra **d'acquérir les compétences nécessaires** pour exercer tes missions de bénévolat ;
- financer **une formation professionnelle**. Dans ce cas, le montant de ton CEC peut s'ajouter à celui de ton compte personnel de formation (CPF) si celui-ci n'est pas suffisant (*voir ci-dessous*).

[jeunes.gouv.fr/Engagement civique/Valorisation de l'engagement](http://jeunes.gouv.fr/Engagement_civique/Valorisation_de_l'engagement)



C'est quoi le CPA ?

Le CPA te permet d'avoir accès, au cours de ta vie professionnelle, à **des droits et services comme une formation ou un accompagnement professionnel** par exemple. Il permet aussi la reconnaissance de l'engagement citoyen.

Il regroupe les 3 comptes suivants :

- **compte personnel de formation (CPF)** pour les salarié-es ;
- **compte d'engagement citoyen (CEC)** pour les bénévoles et volontaires ;
- **compte professionnel de prévention (C2P)** pour les salarié-es exposé-es à des risques professionnels.

Tu peux ouvrir un CPA dès 16 ans, et même 15 ans en cas de signature d'un contrat d'apprentissage.

Obtenir un diplôme avec la Validation des Acquis de l'Expérience (VAE)

La VAE, c'est la possibilité pour toi **d'obtenir un diplôme ou une certification professionnelle** (CAP, bac pro, BTS, licence, CQP, titre professionnel...) **grâce aux compétences acquises** au cours d'un emploi, d'une activité bénévole, d'une mission de volontariat ou d'une activité sportive de haut niveau.

La VAE est ouverte à tous·tes. Par contre, tu dois pouvoir **justifier d'une expérience personnelle** ou **professionnelle** ayant permis d'acquérir les compétences requises pour l'obtention du diplôme, du certificat ou du titre que tu vises. Tu peux être accompagné·e pour constituer ton dossier VAE et bénéficier d'un financement selon ta situation (*salarié·e, demandeur·euse d'emploi, indépendant·e, bénévole, volontaire...*).

vae.gouv.fr

Et dans ta vie personnelle ?

Ton engagement peut avoir **une influence très positive** sur ta vie personnelle. Cela varie bien sûr en fonction de ta personnalité et de tes expériences passées, **mais t'engager peut t'aider à :**

- te sentir utile ;
- développer ou renforcer ta confiance en toi ;
- rencontrer de nouvelles personnes ;
- mieux gérer ton temps et l'organisation de ton quotidien ;
- avoir un sentiment d'accomplissement ;
- t'épanouir dans un cadre différent ;
- développer de nouvelles compétences ;
- élargir ta zone de confort ;
- devenir plus autonome ;
- te rendre compte que tu es capable de faire plein de choses !



La Région Nouvelle-Aquitaine délivre une aide, sous conditions, aux candidat·es à la VAE. Pour toutes informations et conseils, appelle le 05 57 57 55 66. Tu seras mis·e en contact avec le Point Régional Conseil VAE le plus proche de chez toi. Un·e conseiller·ère t'informera sur tes droits et t'aidera à choisir le diplôme ou la certification adaptée à ton expérience. Le service est gratuit.

Contacts et ressources

Organismes ressources

Soutien à la participation des jeunes

L'Association nationale des conseils d'enfants et de jeunes (Anacej)

accompagne les collectivités locales (*mairies, départements, régions*) et les associations qui souhaitent **mettre en place une démarche de participation** des enfants et des jeunes à la construction des politiques publiques (*conseil de jeunes, conseil consultatif...*).
anacej.fr

Au service des associations

Les associations peuvent bénéficier de soutien auprès de différents dispositifs.

→ Le Fonds pour le Développement de la Vie Associative (FDVA)

Les associations peuvent demander **une subvention FDVA pour financer la formation** de leurs bénévoles, une partie de leur fonctionnement et des actions innovantes. Ce fonds est géré par l'État (*la Drajex et ses services départementaux*) et la Région Nouvelle-Aquitaine.

ac-bordeaux.fr/drajex / Jeunesse et vie associative / Soutien à la vie associative

→ Les Délégués Départementaux-ales à la Vie Associative (DDVA)

Le ou la DDVA est l'interlocuteur-riche des associations au niveau départemental. Ses missions sont **d'animer, de coordonner et de développer** la vie associative, recueillir les besoins et attentes des associations, leur faciliter l'accès à l'information, mettre en place des formations...

associations.gouv.fr/ddva

→ Les Centres de Ressources et d'Information des Bénévoles (CRIB)

Les CRIB informent, conseillent et forment les bénévoles dans tous

les domaines concernant **la vie quotidienne d'une association** (*gestion, statuts, engagement bénévole*).

Présents dans tous les départements, ils sont peu à peu intégrés aux points d'appui Guid'Asso.

associations.gouv.fr tape "CRIB" dans le moteur de recherche

→ Le réseau Guid'Asso

Le réseau Guid'Asso se développe progressivement en France. L'objectif est que chaque association, même la plus petite, sur n'importe quel territoire, puisse trouver près de chez elle un endroit, une personne pour répondre à ses questions.

guidasso-nouvelleaquitaine.fr

Au service des bénévoles

→ La Fresque du Bénévolat

La Fresque du Bénévolat est **un atelier collectif, ludique et participatif** pour faire découvrir le bénévolat sous toutes ses formes, guider le ou la futur-e bénévole dans ses choix et l'aider à sauter le pas.

jeuxaider.gouv.fr/fresque-benevolat

Centres de formation au CGA

16 - Guid'Asso - SAVA 16

sava16.fr

guidasso@sava16.fr

Tél. 05 45 25 30 48 / 07 56 18 28 95

17 - Profession Sport et Loisirs

profession-sport-loisirs.fr

federation.nationale@profession-sport-loisirs.fr

Tél. 05 46 27 89 55

24 - Profession Sport et Loisirs

dordogne.profession-sport-loisirs.fr

dordogne@profession-sport-loisirs.fr

Tél. 05 53 35 47 51

33 - CDOS Gironde

cdos33.org

gironde@franceolympique.com

Tél. 05 56 00 99 05

40 - Profession Sport et Loisirs

landes.profession-sport-loisirs.fr

formation40@profession-sport-loisirs.fr

Tél. 05 58 75 72 94

64 - Profession Sport et Loisirs

pyrenees-atlantiques.profession-sport-loisirs.fr

64@profession-sport-loisirs.fr

Tél. 05 59 14 19 60

79 - Guide'Asso 79

formationdesbenevoles79.fr

crdva@laligue79.org

Tél. 05 49 77 38 74

87 - CDOS Haute-Vienne

cdos87.fr

hautevienne@franceolympique.com

Tél. 05 55 79 20 87

Notre sélection de sites

Deux sites incontournables :

jeuxaider.gouv.fr

LE site pour trouver une mission de bénévolat : offres, actualités de l'engagement, témoignages, FAQ...

service-civique.gouv.fr

Informations pratiques et actus sur le volontariat en service civique, offres de missions, FAQ...

France Bénévolat

francebenevolat.org

Informations et actualités sur le bénévolat et le Passeport Bénévole, offres de missions, cartographie du réseau national de France Bénévolat.

Tous bénévoles

jeuneetbenevole.org

Informations pratiques sur le bénévolat destinées aux jeunes de 8 à 25 ans, sur les différentes formes d'engagement, témoignages, offres de missions.

tousbenevoles.org

Informations générales et actualités sur le bénévolat, guides numériques, offres de mission.

Ministère des Sports, de la Jeunesse et de la Vie associative

jeunes.gouv.fr / *Engagement civique*

Informations sur les parcours d'engagement des jeunes, le bénévolat et la valorisation de l'engagement.

associations.gouv.fr

Informations pratiques sur le monde associatif. Ressources concernant la création et la vie d'une association, les aspects juridiques et fiscaux, le bénévolat, les lieux ressources et les politiques publiques en faveur des associations.

1jeune1solution.gouv.fr

Engagement : informations sur le bénévolat et le service civique, offres de missions.

Animafac, le réseau des associations étudiantes

animafac.net

Informations pour les associations étudiantes et les candidat-es au bénévolat : fiches pratiques, modèles de documents, formations, valorisation de ses compétences, année de césure... Renseignements sur le service civique et l'accueil des volontaires, offres de missions. Programmes d'accompagnement : professionnalisation des projets associatifs sélectionnés, insertion professionnelle dans l'économie sociale et solidaire (ESS).

Contacts et ressources

Le Mouvement associatif Nouvelle-Aquitaine

lemouvementassociatif-na.org

Le Mouvement associatif représente les associations, c'est leur porte-voix. Sur le site : actualités des associations, guides et outils pour les aider au quotidien, offres de formation pour les bénévoles, chiffres-clés...

Solidaire

solidaire-info.org

Un portail pour s'orienter et construire son projet humanitaire et solidaire : présentation des différents types d'engagement, boîte à outils pour construire son projet, témoignages...

Institut de l'Engagement engagement.fr

Conseils, mentorat et accompagnement des ex-volontaires ou bénévoles dans leur projet d'avenir.

Engagement à l'international

france-volontaires.org

La plateforme française du volontariat international d'échange et de solidarité. Informations sur tous les dispositifs de volontariat à l'étranger, offres de missions...

somobilite.fr

Le site d'info en Nouvelle-Aquitaine pour bouger à l'étranger : partir en bénévolat ou volontariat, offres de mobilité, boîte à outils, FAQ... Possibilité de prendre rendez-vous gratuitement avec un-e conseiller-ère pour parler de ton projet.

infojeunes-na.fr / Nos publications / Guide "Destination Europe et un peu plus loin"

Contacts en région

Délégation Régionale Académique à la Jeunesse, à l'Engagement et aux Sports Nouvelle-Aquitaine (Drajes)

ac-bordeaux.fr/drajes

Informations sur **les dispositifs d'engagement** : le service civique, le Corps européen de solidarité, le Service national universel (SNU), les chantiers de jeunes bénévoles, la réserve civique... Annuaire des Services départementaux à la jeunesse, à l'engagement et aux sports (SDJES).

Région Nouvelle-Aquitaine

nouvelle-aquitaine.fr

Un site dédié aux jeunes :

jeunes.nouvelle-aquitaine.fr

Toutes les actus et aides financières pour les jeunes de la Région Nouvelle-Aquitaine.

Départements

Pour connaître les aides et bourses proposées par ton département aux jeunes engagés et avoir des informations sur le Conseil Départemental des Jeunes.

16 : lacharente.fr

17 : la.charente-maritime.fr

19 : correze.fr

23 : creuse.fr

24 : dordogne.fr

33 : gironde.fr

40 : landes.fr

47 : lotetgaronne.fr

64 : le64.fr

79 : deux-sevres.fr

86 : laviennne86.fr

87 : haute-vienne.fr

Le réseau Info Jeunes

Plus de 130 lieux d'accueil en Nouvelle-Aquitaine pour t'informer sur l'engagement, le bénévolat, le volontariat... ou t'aider à réaliser ton projet.
infojeunes-na.fr / À proximité

Une édition du CRIJ Nouvelle-Aquitaine

Remerciements

L'équipe du CRIJ Nouvelle-Aquitaine tient à remercier les services de la Délégation Régionale Académique à la Jeunesse, à l'Engagement et aux Sports (Drajes) et de la Région Nouvelle-Aquitaine qui ont manifesté leur intérêt pour le projet, nous ont fait part de leurs besoins, et nous ont apporté leur expertise. Nous remercions également tous-tes les jeunes qui nous ont fait parvenir leur témoignage pour contribuer à rendre ce guide plus vivant.

Directrice de la publication : Constance de Peyrelongue

Comité de rédaction : Corinne Esquirol, Anne-Louise Martinat, Marie Pellissier

Avec l'appui de : Alicia Beucher Negremont, Caroline Brion, Marie Coiffard, Mannaïg Julien, Lucie Tesson

Création page de couverture : Anne-Louise Martinat

Crédits photo de couverture : Freepik

Création et réalisation graphique : Marielle Chaprenet, stock.adobe

Impression et façonnage : Proformats

© CRIJ Nouvelle-Aquitaine 2024

CRIJ NOUVELLE-AQUITAINE



www.infojeunes-na.fr

Bordeaux

125 cours Alsace Lorraine - 33000 Bordeaux
05 56 56 00 56 - bordeaux@crijna.fr

Limoges

Bâtiment 25, 64 rue Armand Barbès - 87000 Limoges
05 55 10 08 00 - limoges@crijna.fr

Poitiers

45 place Charles de Gaulle - 86000 Poitiers
05 49 60 68 68 - poitiers@crijna.fr

Conformément à une jurisprudence constante, les erreurs ou omissions involontaires qui auraient pu subsister dans ce guide malgré les soins et les contrôles de l'équipe de rédaction ne sauraient engager la responsabilité de l'éditeur. La reproduction partielle ou totale des renseignements contenus dans cette édition est formellement interdite sans l'autorisation expresse de l'éditeur.

Dépôt légal novembre 2024



RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE

*Liberté
Égalité
Fraternité*



EASY



Toutes les infos
dont tu as besoin,
+ vite, + simple

**FINI DE
GALÉRER**

**LOGEMENT, FORMATION, ENGAGEMENT,
EMPLOI, SANTÉ, MOBILITÉ INTERNATIONALE...**

**DISPO PRESQUE PARTOUT
EN NOUVELLE-AQUITAINE**

www.boussole.jeunes.gouv.fr

