

## Témoignage de Kahina

Après avoir obtenu un master en gestion sanitaire et sociale en 2022, j'ai dû faire face à des défis importants dans le monde professionnel. Malgré mon parcours académique et mon expérience en alternance dans un établissement de santé, on m'a toujours dit que je manquais d'expérience professionnelle. Cela a entraîné une longue période de doute et de remise en question, où je me suis sentie perdue et incertaine de ma voie. Plutôt que de rester bloquée, j'ai décidé de mettre à profit cette période pour explorer de nouveaux horizons. J'ai découvert le programme Erasmus+ par l'intermédiaire du portail européen de la jeunesse et j'ai commencé à rechercher des opportunités internationales.

Un ami qui avait participé à plusieurs échanges de jeunes et stages de formation Erasmus+ m'a présenté une association d'échange, la Fondation européenne pour la jeunesse et c'est ainsi que mon voyage a véritablement commencé. J'ai d'abord participé à un échange de jeunes en Lituanie. J'ai d'abord participé à un échange de jeunes en Lituanie, puis à un stage de formation aux Pays-Bas. Ensuite, j'ai eu l'occasion de changer de vie en rejoignant le Corps européen de solidarité au Portugal - un choix qui s'est avéré transformateur.

Depuis octobre 2024, j'étais bénévole à la Croix-Rouge portugaise, participant à des projets qui correspondent à mes valeurs : soutenir les jeunes vulnérables, promouvoir la santé mentale, favoriser l'inclusion et encourager les jeunes à s'intégrer dans la société.

J'ai organisé des activités pour des jeunes défavorisés âgés de 13 à 18 ans et des ateliers manuels pour des personnes âgées. J'ai également participé à l'organisation de la structure et à diverses tâches complémentaires. J'ai créé des activités pour des jeunes confrontés à de graves problèmes de santé mentale, dont beaucoup avaient un bien-être psychologique fragile en raison de leurs expériences de vie. Ces jeunes ont été placés dans un centre de soins par le gouvernement portugais pour diverses raisons: violences domestiques graves ou lutte contre l'alcoolisme et la toxicomanie.

Dans ce contexte, j'ai pris le temps de les écouter, de comprendre leurs besoins et de concevoir des activités axées sur le bien-être et la régulation émotionnelle.

Mon objectif était d'offrir un espace sûr et encourageant qui favorise le développement personnel et la stabilité émotionnelle.

J'ai travaillé en étroite collaboration avec des jeunes en situation de vulnérabilité, dont beaucoup étaient confrontés à l'exclusion sociale, à des problèmes de santé mentale et à des antécédents familiaux difficiles. J'étais passionnée par la création d'espaces sûrs par le biais d'activités créatives et inclusives, telles que la peinture, la cuisine et la musique. créatives et inclusives - telles que la peinture, la cuisine et les ateliers de bricolage - où ils pouvaient s'exprimer et prendre confiance en eux.

D'octobre 2024 à avril 2025, j'ai été volontaire internationale pour la Croix-Rouge portugaise à Vale de Cambra où j'ai été activement impliquée dans ce centre d'accueil de jeunes travaillant avec des adolescents en situation de vulnérabilité sociale et familiale.

En plus d'organiser des activités éducatives et récréatives, j'ai également géré le compte Instagram local de la Croix-Rouge en concevant du contenu et des récapitulatifs pour mettre en évidence nos initiatives et partager le cœur derrière notre travail.

Depuis avril 2025, j'étais bénévole à la Croix-Rouge de Bragança (avril-mai), dans un centre plus orienté vers l'extérieur qui collaborait avec un hôpital psychiatrique. Les principales

activités avec les patients de cet hôpital étaient axées sur des jeux de réflexion cognitive ou des activités plus profondes centrées sur nous-mêmes et la santé mentale. J'ai également participé à des ateliers inclusifs, des services de soutien aux réfugiés et aux migrants (aide alimentaire, logement, intégration sociale), et j'ai participé à un projet de jardin communautaire où nous avons cultivé des plantes médicinales et des plantes médicinales, un beau symbole de guérison et de communauté.

J'ai également mené des activités motrices et cognitives dans les villages environnants pour aider les personnes âgées à lutter contre l'exclusion, à se socialiser, à se déplacer, etc. contre l'exclusion, à se socialiser, à se déplacer, et j'ai également contribué aux soins médicaux en aidant l'infirmière de la Croix-Rouge à surveiller le taux de cholestérol, le diabète et le taux de mortalité. Nous nous sommes également rendus dans un refuge pour soigner des chiens et des chats. Il s'agissait d'un partenariat entre une organisation de refuge et la Croix-Rouge. Situé à 15 minutes à pied de la Croix Rouge, notre mission était de les sortir, de les câliner, de nettoyer leur espace et de partager un peu de bonne humeur avec eux.

Une autre partie concernait le garage de la Croix-Rouge, qui était rempli de dons de vêtements que nous avons classés par ordre de priorité et en fonction des besoins des personnes dans le besoin, ainsi que de déchets à recycler.

Pour terminer sur une note sincère, ce voyage a été bien plus qu'un simple volontariat à l'étranger...

J'ai acquis de précieux outils d'éducation non formelle pour soutenir l'inclusion, la santé mentale et l'autonomisation des jeunes. Ce volontariat m'a également donné l'occasion de Ce voyage de volontariat m'a également donné l'occasion d'entrer en contact avec des animateurs de jeunesse de toute l'Europe, d'échanger des idées et de ramener de nouvelles perspectives pour avoir un impact positif dans mon travail. Je crois profondément au pouvoir des relations humaines, en particulier lorsqu'il s'agit de soutenir des jeunes qui ont été confrontés à des difficultés, à l'exclusion ou à des conflits émotionnels. Travailler avec des jeunes vulnérables et des personnes âgées en perte d'autonomie m'a montré à quel point il est vital de créer des espaces sûrs, créatifs et inclusifs où chacun se sent vu, entendu et valorisé.

Cette expérience m'a permis de grandir, de réfléchir et d'entrer en contact avec d'autres personnes partageant le même objectif : aider,

Tout au long de ce voyage, j'ai tissé des liens solides, je me suis ouverte au monde et j'ai adopté la collaboration internationale.

Je rêve maintenant de découvrir encore plus de pays et de cultures, et d'utiliser ces expériences pour renforcer mon employabilité future. Erasmus+ ne m'a pas seulement donné des opportunités à l'étranger, il m'a aidé à redécouvrir mes forces, à reconstruire ma motivation et à envisager un avenir où je pourrai continuer à utiliser mes compétences et mon cœur pour faire la différence. Ces expériences ont véritablement changé ma vie et je serai toujours reconnaissante envers ceux qui les ont rendues possibles.







