



6 rue de Picardie  
86000 POITIERS

N° 140 Février 2025

## Heureux qui comme ...

**A**vec la jeune Violette Dorange, l'édition 2024-2025 du Vendée Globe, nous a apporté la confirmation que la valeur n'attendait pas le nombre des années.

Nous aussi avons nos jeunes héros qui n'ont pas hésité à se lancer dans une aventure hors du commun à travers le globe.

Vous trouverez leurs émouvants témoignages dans cette 140ème édition de notre magazine Ulysse. Ils n'hésitent pas à évoquer les difficultés rencontrées pour s'adapter à un nouveau système scolaire, à une nouvelle famille ou encore pour se faire des ami(e)s.

En dépit de ces difficultés, ils ne renonceraient pour rien au monde à cette aventure et ils sont infiniment reconnaissants à leurs familles de leur avoir permis de prendre la mer.

Comme vous le verrez, à travers le beau témoignage de Louane, une de nos jeunes bénévoles, les séjours avec AFS sont des événements qui peuvent transformer une vie.



Bon vent à tous et à toutes !

*Christophe Labetoulle, Président d'AFS Poitou-Charentes*

## Interventions dans les établissements scolaires

**L**ors de l'inscription de notre accueillie Eeske, la belle frise représentée ci-dessus a attiré mon attention et la photo diffusée sur le réseau AFS a intéressé Anita notre trésorière.

Anita m'a aussitôt suggéré de proposer une intervention pour présenter notre association. Madame Laurence PHILIPS, proviseure de l'établissement a accepté le principe et proposé cette information aux élèves. Rendez-vous fut pris pour le 28 novembre à 13 h.

Gaspard, étudiant à Sciences Politiques Poitiers et rompu à l'exercice, a fait une présentation interactive d'AFS aidé par les quelques accueillies et « rentrantes » présentes.

Au bilan, un bon début de collaboration avec le lycée malgré le manque de participation lié au créneau horaire mais une graine semée pour l'avenir.

*Francis Trilles*



# Nos AFSers témoignent

**J**e m'appelle Clélia et je suis au Japon depuis Mars 2024. Mon départ s'approche à grand pas, alors en ayant passé presque 9 mois ici au Japon, je peux déjà vous partager mon expérience.

Avant de partir, j'ai eu beau me préparer en apprenant un peu la langue et prenant connaissance des mœurs japonaises, quand je suis arrivée ici je suis tombée des nues : j'étais comme perdue dans un autre monde ! Les premières semaines c'était la découverte d'un pays complètement différent du mien. Tout me fascinait, c'était un dépaysement total.

J'ai été très bien accueillie dans ma famille d'accueil, je me rappelle encore de mon premier diner avec eux : des temakisushi ! Ils m'ont toute suite mise à l'aise, on s'est vite entendus ! L'école, j'étais vraiment perdue au début, mais c'était plutôt drôle. Les professeurs m'emmenaient d'un endroit à un autre, et me faisaient faire ceci et cela. Je les suivais sans vraiment savoir ce que qu'ils allaient me faire faire, c'était un peu la découverte à chaque fois !

J'ai fait la rencontre de deux filles de ma classe qui sont venues m'aider dès les premiers jours.



Aujourd'hui, on est de très bonnes amies, je suis très reconnaissante de ce qu'elles ont fait pour moi.

Puis les semaines ont passé et j'ai commencé à prendre conscience de la barrière de la langue qui m'empêchait de pouvoir communiquer pleinement avec ma famille d'accueil et mes amis.

Je me suis alors motivée à apprendre tous les jours de nouveaux mots en japonais ! Ma mère d'accueil, professeur d'anglais, m'aidait en écrivant sur des petits bouts de papier des mots utiles qu'on utilise dans la vie de tous les jours. En classe, les premiers mois, je ne comprenais presque rien aux cours mais je n'ai pas baissé les bras et j'ai emprunté des dictionnaires Anglo-japonais afin de rechercher les mots qui étaient dits en

cours. En maintenant ce rythme, j'ai progressé très vite. On m'a même félicitée au festival du lycée en me donnant un prix.

Je me suis aussi intéressée aux arts japonais et j'étais curieuse de découvrir la culture traditionnelle. Dès que j'ai une occasion de découvrir une nouvelle chose, je ne la manque pas.

J'ai pu faire l'expérience de la calligraphie japonaise, de la cérémonie du thé, de la fabrication de nouilles soba, de la danse traditionnelle... C'était vraiment très enrichissant et je me suis trouvée de nouvelles passions.

J'adore l'école ici, il y a plein d'événements au cours de l'année scolaire et on finit les cours plus tôt pour les activités de club. Les élèves s'impliquent totalement dans la vie scolaire et s'entraident beaucoup entre eux. Les élèves de ma classe m'ont très bien accueillie et intégrée ! Ils étaient très curieux de me connaître moi et ma culture et n'ont pas hésité à venir me voir pour me poser des questions.

Pour ma part je n'ai pas eu de grandes périodes difficiles, mais plutôt des moments de la journée où je ressentais une difficulté pesante. Dans leur culture, les japonais n'expriment pas leurs sentiments et ne se confient pas beaucoup à leurs proches, alors parfois je me suis sentie très seule et délaissée quand je n'avais pas le moral. Mais ces déprimés ne duraient pas longtemps et je réussissais à les surmonter. Il ne faut pas se renfermer sur soi-même mais avancer, rester optimiste.

La langue est aussi un facteur de difficultés. Si l'on prend mon cas, je n'ai pas été beaucoup aidée, dans le sens où je n'ai pas pu avoir accès à des cours de japonais ici. Alors j'ai tout appris toute seule. La plupart du temps j'écoute bien ce que les gens disent autour de moi et je prends des notes.

J'ai un conseil à vous donner pour l'apprentissage d'une langue : N'ayez pas peur de vous tromper, essayez, faites des erreurs c'est comme ça que l'on progresse



Le Japon est un pays assez conservateur et fermé, il n'y a pas beaucoup d'étrangers dans les milieux ruraux. Alors parfois on attire l'œil des japonais.

Nombreux ne connaissent pas ma culture ou bien quelle langue je parle. On peut avoir un peu l'impression d'être rattaché à une étiquette d'« étranger », en japonais « kaikojin ». C'est pour cela que moi, je tiens vraiment à leur expliquer d'où je viens, quelle est ma culture, et leur apprendre des mots en français ! Au départ je n'appréciais pas d'être abordée en tant qu'« étrangère », toutefois j'ai compris que le Japon n'est pas très ouvert au monde et que les japonais n'ont pas forcément accès à des échanges interculturels avec des étrangers. Beaucoup de gens ne parlent pas anglais alors plus je m'améliorais en japonais plus cela me permettait d'échanger avec les japonais sur leur culture et la mienne. J'ai vraiment pris goût à ça, et dans la petite ville où je me trouve, c'est très facile de parler avec les locaux ! Quand on franchit les barrières de la langue on peut vraiment s'épanouir dans nos échanges avec les autres. Je vous encourage à donner votre meilleur pour apprendre la langue et parler aux gens !

J'ai pu aussi grâce à mon voyage scolaire et aux voyages que j'ai faits avec mes familles d'accueil, découvrir d'autres régions du Japon. J'ai remarqué une grande disparité entre les différentes préfectures, des dialectes aux traditions. C'est très intéressant de déceler de nouvelles connaissances grâce au voyage car chaque région est différente.

Enfin grâce à cette expérience, j'ai pu avancer sur un plan moral. Reconnaître mes erreurs et continuer à avancer ont été des façons d'exploiter pleinement la richesse de l'expérience culturelle du pays où je me trouve. Une année d'échange c'est aussi beaucoup se remettre en question et chercher des façons d'évoluer. Au fil du temps passé ici, j'ai intégré de nouvelles valeurs qui m'ont façonné une nouvelle manière de voir le monde.

Clélia



**B**onjour je suis Azia et je suis au Danemark pour 10 mois. 6 se sont déjà écoulés et je suis déjà nostalgique.

Alors non ce n'est pas la meilleure année de ma vie, cependant c'est une année très enrichissante qui apporte de l'indépendance, et qui m'a fait découvrir de nombreux endroits comme l'Allemagne, la Pologne et la République Tchèque, visités avec ma famille d'accueil. Mais il y a aussi certains aspects négatifs que certains oublient de mentionner et que les réseaux ne montrent pas. C'est très compliqué d'avoir des vrais amis, notre famille nous manque beaucoup et parfois on se sent juste tout seul. Mais les autres étudiants d'échanges sont aussi dans la même situation donc on est là mutuellement pour se soutenir.

Merci à mes parents de m'avoir offert cette expérience hors du commun.

Azia



si dans la même



**M**oi c'est Lucie et j'ai fait un échange de 3 mois au Danemark en début d'année.

J'ai adoré mon échange parce que j'ai découvert plein de nouvelles activités et habitudes que j'aurais sûrement jamais testé en temps normal en France. J'ai aussi été entouré de personnes très accueillantes et attentionnées avec qui je me suis beaucoup amusée, même si bien entendu, ce n'était pas facile tous les jours, en partie à cause de la barrière de la langue, car ils parlaient danois et que je ne parlais pas danois du tout en arrivant. J'ai aussi réalisé que c'était pas si facile d'avoir de l'humour dans une langue étrangère parce qu'on ne s'en rend pas forcément compte mais les Français utilisent beaucoup d'expressions ou de références à TikTok.



Mon échange est terminé depuis déjà 2 mois donc je peux vous parler un peu de mon retour en France que je ne trouve pas être la plus facile des étapes.

Il a été accompagné de beaucoup de larmes car en 3 mois j'ai eu le temps de m'attacher à la nouvelle vie que j'avais adoptée et qu'il a fallu malheureusement lâcher du jour au lendemain. Mais bien sûr d'un autre côté j'étais contente de retrouver mes proches qui m'avaient aussi beaucoup manqué.

Quand je venais de rentrer en France, les gens étaient super contents de me revoir parce que ça faisait longtemps qu'ils ne m'avaient pas vu. Mais maintenant, au bout de 2 mois, les anciennes habitudes reviennent et c'est très spécial et dur de devoir continuer mon ancienne vie comme ci je n'étais jamais partie. Je n'aime aussi pas trop l'idée que maintenant, après 2 mois, mon échange commence à devenir un lointain souvenir et j'ai peur de commencer à oublier de beaux moments de mon échange et j'ai aussi très peur de perdre le contact avec les Danois qui étaient proches de moi et surtout qu'ils m'oublient.

Le Danemark me manque énormément alors j'essaie d'apporter un peu du Danemark en France en cuisinant des plats danois, en gardant des habitudes que j'ai prises au Danemark, en écoutant des chansons danoises et aussi en essayant de parler et d'apprendre un peu le danois à mes proches.

*Lucie*

**B**onjour tout le monde ! Je suis Lola j'ai 16 ans et le 7 août 2024 je suis partie réaliser mon rêve. Celui de vivre aux États Unis pendant 10 mois.

Il faut savoir que je suis dans une famille avec un double placement. Avec une autre étudiante d'échange qui a mon âge, qui s'appelle Johanna et qui vient d'Allemagne. Je vous avoue qu'au départ je n'étais pas très rassurée. C'était quitte ou double, mais j'ai eu la chance de super bien m'entendre avec elle.

On a les mêmes centres d'intérêts, ce qui a permis de créer un vrai lien. Avec ma famille d'accueil tout ce passe à merveille, on a eu certes des hauts et des bas au début à cause de manque de communication mais maintenant tout roule ! On s'entend super bien, on cuisine, on joue à des jeux de sociétés et on va



aussi faire du shopping avec notre mère d'accueil et ses amies. Avec Johanna on a un petit frère d'accueil de 1 an et il est adorable ! Il rigole, sourit tout le temps et adore jouer et danser avec nous !

Pour ce qui est du lycée ce n'était pas tout beau, tout rose au début car j'ai commencé le lycée avec deux semaines de retard voir même un peu plus, à cause du bureau international qui n'avait pas fini de traduire nos dossiers pour le lycée et qui ne pouvait donc pas nous fournir un emploi du temps et tout ce qui va avec. Mais bon, maintenant tout est réglé je vais bien en cours tous les jours et je vous avoue que le niveau scolaire...

Bon, ils sont loin du programme français ! Je fais aussi partie de l'équipe du volley du lycée, même si au moment où je vous écrit, la saison est terminée et je vais commencer la natation.

Je voulais aussi faire passer un petit message sur le thème « se faire des amis ».

Cela prend du temps et c'est normal. N'hésitez pas à vous inscrire dans des nouvelles options, participer à des activités. Cela vous aidera à créer de belles amitiés car pour moi cela m'a permis de créer de super liens ainsi que de superbes rencontres !



Abordons maintenant le sujet qui fâche, les élections présidentielles. Petit message d'avertissement. Ceci n'est que mon opinion et mon ressenti. Je ne veux en aucun cas blesser ou heurter le vôtre ! Alors je pense que grand nombre d'entre vous a entendu que Donald Trump a été élu pour la seconde fois en tant que président des États Unis. Je vais être honnête avec vous, ça a été compliqué, car ma famille d'accueil n'a pas la même opinion, la même vision sur sujet que Johanna et moi.

Pour être franche je suis extrêmement déçue du résultat de cette election car cela n'annonce rien de bon. Je ne comprends pas comment les Américains ont choisi de voter pour lui et de l'élire de nouveau. Enfin bon je ne vais pas m'éterniser sur le sujet. En conclusion je ne m'attendais pas à ça.

Hormis ça, j'ai qu'une chose à vous dire si vous avez l'occasion de pouvoir vivre une expérience comme celle ci, celle de partir à l'étranger, loin de tout, saisissez la !

Cela ne fait que 3 mois que je suis arrivée et je suis si reconnaissante d'avoir eu cette chance car vous allez en sortir changés. Vous allez grandir. Alors n'hésitez pas ! Vivez votre rêve !

Lola

**J**e vais très bien et mon séjour se passe pour le mieux. Actuellement, mon année d'échange touche à sa fin : il ne me reste que trois semaines au Japon. Je suis triste de quitter mes amis ici, qu'ils soient japonais ou d'autres étudiants d'échange. Ma famille d'accueil va aussi beaucoup me manquer, mais j'ai hâte de revoir mes proches en France.



Concernant mon expérience ici, je dirais que cela a été difficile à certains moments, surtout au début, mais à la fin, je suis très contente et reconnaissante de cette année d'échange. Au départ, j'avais beaucoup de mal à m'intégrer à cause de la barrière de la langue. Cependant, quand j'ai changé de club au lycée, je me suis rapidement fait des amies.

Dans mon lycée, je suis dans un club de volontariat appelé Interact Club. Grâce à ce club, je vais très souvent aider au kodomo shokudô. C'est un endroit où les enfants dont les parents rencontrent des difficultés peuvent faire leurs devoirs et être nourris. Avant, j'étais dans le club de danse, mais c'était très intense : nous avions des entraînements tous les jours pendant plusieurs heures.

Donc, si je devais donner un conseil aux futurs partants pour le Japon, ce serait de bien choisir leur club et d'être conscients que les clubs sont une continuité des cours au Japon et sont pris très au sérieux.

Au lycée, je suis en première année, ce qui correspond à la classe de seconde en France. Je n'ai pas vraiment d'amis dans ma classe, car toutes mes amies sont en deuxième année, et elles font partie de mon club !

Mon passe-temps préféré au Japon, c'est d'aller au karaoké avec mes amis, car ce n'est pas du tout cher ici. Nous organisons souvent des sorties entre étudiants d'échange et japonais où nous allons tous au karaoke ensemble!



Au Japon, je vis à Osaka, une grande ville avec plein de choses à faire et à visiter ! Je suis aussi très proche de Nara, Kyoto et Kobe, ce qui m'a permis de visiter ces endroits plusieurs fois.

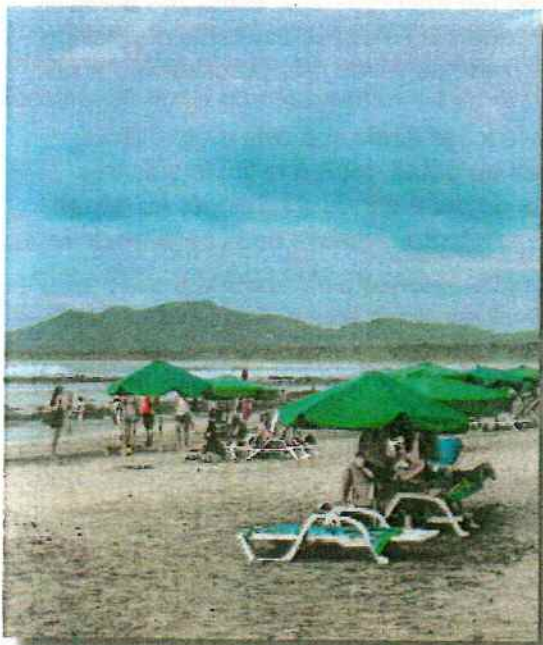


Je pense que cette année m'a permis de beaucoup évoluer et de devenir plus indépendante. Je suis très reconnaissante d'avoir pu vivre cette année d'échange au Japon. J'ai appris énormément sur ce pays et sa culture et j'ai hâte d'y retourner plus tard !

Si je devais donner un conseil aux futurs partants, ce serait d'apprendre la langue. Sinon, il est compliqué de se faire comprendre, car les Japonais parlent très peu anglais. Prendre des cours avant de partir et avoir un petit niveau aidera énormément !

*Ema*

**B**onjour, moi, c'est Isis. Je suis partie au Costa Rica pour 10 mois afin de réaliser une année d'échange. Cela a toujours été un rêve pour moi, et je serai éternellement reconnaissante envers mes parents de m'avoir offert cette opportunité. Aujourd'hui, je vis une expérience incroyable. Cependant, ce n'est pas toujours facile. Ma première famille d'accueil ne me correspondait pas, mais j'ai décidé de m'accrocher en me rappelant que c'était une expérience unique. Contrairement à ce qu'on peut parfois voir sur les réseaux sociaux, une année d'échange n'est pas toujours facile. Il y a des hauts et des bas : des moments où ma famille me manque, où la barrière de la langue est compliquée à gérer, ou encore où le choc culturel se fait sentir.



Le Costa Rica est un pays magnifique, avec des paysages à couper le souffle, une biodiversité incroyable et des habitants chaleureux. Cependant, la vie y est très chère, qui peut rendre certaines

choses compliquées. Par exemple, l'organisme AFS sur place propose des sorties et des activités, mais souvent à des coûts très élevés, avoisinant les 400 €, ce qui n'est pas accessible à tout le monde.

Mais il y a aussi des instants inoubliables : des moments de rires et de partage avec ma deuxième famille, des découvertes incroyables, et des souvenirs que je garderai pour toujours.

Finalement, ce sont ces moments positifs qui resteront gravés dans ma mémoire et que je raconterai plus tard à ma famille et à mes amis et à mes futurs enfants.



*Isis*

**J'**ai adoré le sud de l'Italie pendant la période de Noël et avec ma famille d'accueil ça se passe toujours aussi bien. Je suis entrain de me renseigner pour m'inscrire à une certification niveau B1 en italien.

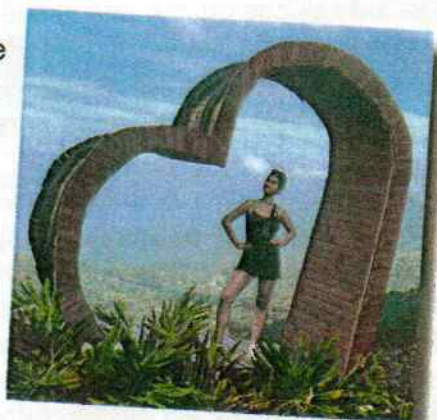
*Adèle*



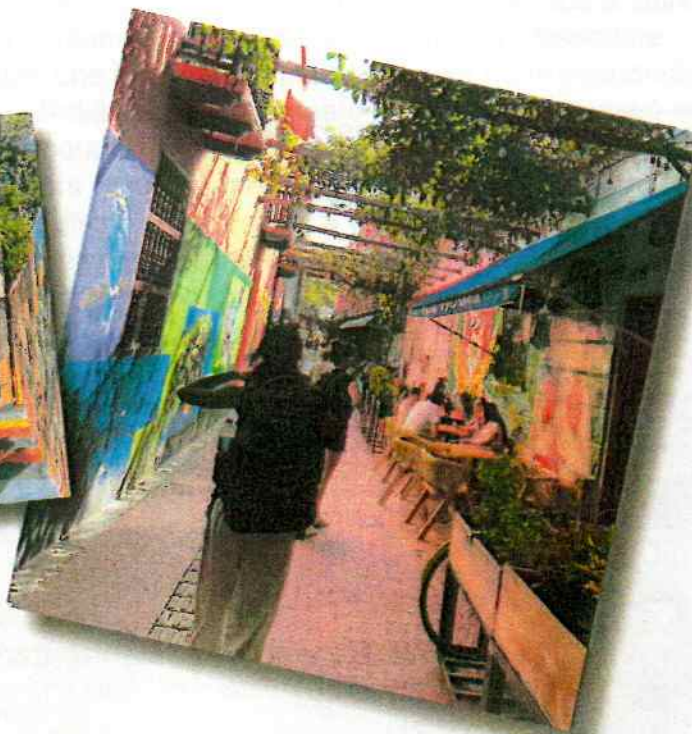
# Une de nos bénévoles témoigne

**J**e m'appelle Loane. J'ai 20 ans et depuis maintenant plus de 3 ans je fais partie de la grande famille AFS. Lorsque j'avais 17 ans je suis partie un an en Suède. Ce fut une expérience magique qui m'a permise de mieux me connaître et de m'ouvrir au monde. Depuis mon retour, je suis bénévole au sein de l'association AFS Poitou-Charentes, ce qui me permet de faire perdurer mon année d'échange, mais aussi de transmettre les valeurs importantes d'AFS et de continuer de rencontrer des jeunes des 4 coins du monde.

Etudiante en langues étrangères appliquées, je me destine à une carrière professionnelle à l'international et je suis actuellement en mobilité d'études en Colombie pour un semestre. J'ai eu la chance qu'on me propose un grand choix de destinations, dont plusieurs en Amérique latine, et c'est sans hésitation que j'ai choisis la Colombie. Je suis arrivée depuis seulement deux semaines mais je me sens déjà très bien ici. J'habite à Barranquilla, une ville sur la côte nord connue pour son extraordinaire carnaval. J'ai déjà eu la chance de me plier à la culture colombienne en allant danser la salsa et un buvant du café incroyable. J'ai vraiment hâte de découvrir les belles choses que me réserve ce pays, et je remercie AFS de m'avoir donné le goût du voyage et de la rencontre interculturelle!



Loane



Actualité AFS Poitou-Charentes  
en video



# Hommage à Reine Marie Sadoux

Un avis de décès qui n'a pas laissé Micheline Trilles indifférente, elle en a aussitôt prévenu les membres de notre CA. Jean Marie Rivière comme Francis et Micheline, Elisabeth et Jean Lou Michel, Benoit Roche, Thérèse Guilloteau l'ont bien connue. Ils ont partagé et décidé ensemble pendant plusieurs années de l'organisation au sein du conseil d'administration d'AFS.

Notre Association locale AFS Poitou Charentes a été créée en janvier 1976 par Monique Lenfant et son mari, enseignants en langue tous les deux à l'université de Poitiers. Monique âgée de 93 ans actuellement est membre d'honneur de notre association.

Sous l'impulsion de l'association nationale et pour créer un comité local, Monique Lenfant et son mari ont fait appel à plusieurs personnes dans la Vienne. Le couple Lenfant, leur fils et des jeunes rentrants des USA (seule destination possible à l'époque) et de leurs familles ont formé la première équipe. L'équipe s'est étoffée rejointe par de nouvelles familles dont Reine Marie Sadoux alors intendante au Lycée Victor Hugo dont les deux filles sont également parties, famille qui par la suite a aussi accueilli. Monique Lenfant est restée amie depuis toutes ces années avec ces pionnières qui ont cru à ce beau projet pour la jeunesse comme Madeleine Dufour, Thérèse Brillanceau, Marie Dussuger et Reine Marie Sadoux.

Leur forte implication d'hier comme familles départs, familles d'accueils et bénévoles a nourri un riche réseau local, leur œuvre leur survit et continue d'essaimer. Comme un passage de relais dans une course de fond, l'essentiel est de ne pas laisser tomber la flamme remise et confiée au fil des ans à de nouveaux bénévoles.

Jean Marie en sa qualité de membre actif d'AFS Poitou Charentes a choisi de représenter AFS aux obsèques de Rein Marie Sadoux en Eglise de Montierneuf à Poitiers.

Anita Bastard

BULLETIN D'ADHESION 2025

## COTISATIONS 2025

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....  
.....

Téléphone : .....

E-mail : .....

Chèque à l'ordre de  
et à envoyer à l'adresse postale :

A.F.S Poitou-Charentes

AFS POITOU-CHARENTES  
5 rue de Picardie  
86000 POITIERS

## BULLETIN DE SOUTIEN AUX Programmes DU COMITE :

Je fais un don d'un montant de : ..... au profit des fonds de solidarité de l'Association.

Je souhaite recevoir un reçu me permettant de déduire ce don de mon revenu imposable

