

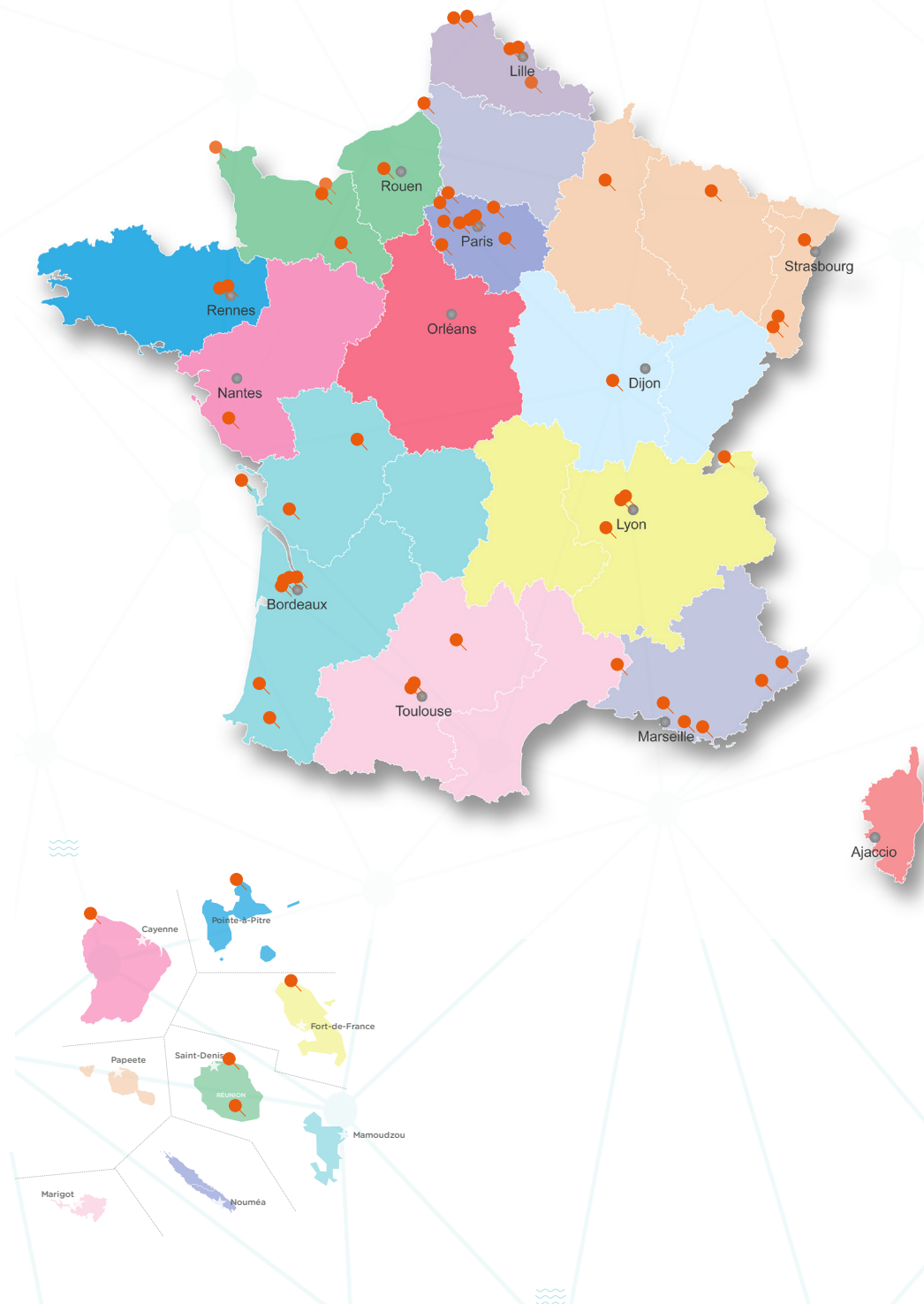
Le réseau des Ambassadeurs Erasmus+

LE PROGRAMME RACONTÉ
PAR CEUX QUI L'ONT VÉCU !



AUX 4 COINS DE LA FRANCE

Forts d'une expérience Erasmus+ qui a marqué leur vie et animés par l'envie de la partager, ils ont pour mission d'inspirer, d'informer et de rassurer de futurs candidats à la mobilité. Ils s'engagent à se rendre disponibles pour témoigner de leur expérience, participer à des événements et des rencontres pair-à-pair.





Aïda, 26 ans (Mayotte)

Depuis Mamoudzou, Aïda est partie 3 mois à Bruxelles, en Belgique, pour réaliser un stage dans le cadre de sa formation d'assistante de service social. Cette expérience très enrichissante lui a permis de découvrir des pratiques et un fonctionnement différents de ceux de Mayotte. Aïda en est ressortie plus mature et davantage ouverte sur le monde.



Aurélie, 24 ans (Île-de-France)

Partie cinq mois à Heidelberg, en Allemagne, avec Sorbonne Université dans le cadre de ses études en neurosciences et d'un stage en lien avec la mémoire spatiale. Cet Erasmus+ l'a aidée à construire son projet professionnel et à vaincre sa timidité.



Ayoub, 27 ans (Normandie)

Parti avec l'Ecole d'Ingénieurs de l'Université de Caen, Ayoub a intégré le campus de l'Université Polytechnica de Bucarest, en Roumanie, pendant quatre mois. Il y a rencontré une vision plus globale et interculturelle de l'ingénierie dans le cadre de sa formation en Génie des Systèmes Industriels.



Aissata, 31 ans (Auvergne-Rhône-Alpes)

Aissata a effectué un stage d'un trimestre à Prague, en République tchèque, dans le développement d'applications Android. Réalisée avec France Travail, cette mobilité lui a permis de travailler dans un environnement international et de pratiquer l'anglais au quotidien.



Capucine, 21 ans (Bretagne)

Lors de sa troisième année à Sciences Po Rennes, Capucine a vécu deux expériences Erasmus+. Durant un semestre à Rome, elle a suivi des cours en anglais et en italien. Elle a ensuite réalisé un stage à Cluj-Napoca, en Roumanie, au sein de l'Organisation internationale pour les migrations. Capucine y a découvert un pays qu'elle connaissait peu, confronté aux enjeux migratoires dus à la guerre en Ukraine.



Anna, 18 ans (Île-de-France)

Avec son lycée des Yvelines, Anna est partie à Gdansk, en Pologne. Ce séjour lui a permis de découvrir une toute nouvelle culture et de tisser des liens avec des jeunes d'autres pays. Elle aspire aujourd'hui à renouveler l'expérience.



Je suis un « mentor »,
Ambassadeur Erasmus+ pour la 2^{ème} année





Charlotte, 21 ans (Grand Est)

Charlotte a réalisé deux mois de stage à la maternité de Riga, en Lettonie, dans le cadre d'un stage infirmier lors de ses études à l'IFSI de Nancy. Sa mobilité lui a permis de se découvrir, d'explorer ses capacités dans un pays à la culture différente, mais également d'y faire de belles rencontres.



Clara, 27 ans (Grand Est)

Consultante junior en communication politique au Parlement européen à Strasbourg, Clara est partie neuf mois en Irlande avec son école de management. Elle a également été volontaire du Corps européen de solidarité en Espagne pendant sept mois. Cet Erasmus+ l'a convaincue de s'orienter dans le domaine des relations internationales.



Chloé L, 23 ans (Occitanie)

Dans le cadre de son alternance en hôtellerie-restauration avec le Purple Campus de Nîmes, Chloé a effectué une immersion professionnelle de deux semaines dans un restaurant à Jõhvi, en Estonie. Cette expérience lui a permis de découvrir de nouvelles recettes, des méthodes de cuisson variées et des techniques de dressage typiques de la culture estonienne.



Constance, 29 ans (Normandie)

Elle est partie en Grèce, en Espagne et au Portugal à l'occasion de stages en communication et traduction lors de ses études à l'Université Catholique de Lille. Constance a également effectué un Service Volontaire Européen en Bulgarie et se sent désormais davantage européenne.



Chloé U, 21 ans (Bretagne)

Chloé est partie au Luxembourg avec son lycée professionnel des Côtes d'Armor, pour effectuer un stage dans le cadre de son bac pro Services aux personnes et aux Territoires. Pendant trois semaines, elle a intégré les équipes d'une résidence pour seniors où elle s'est sentie heureuse et utile.



Damya, 22 ans (Hauts-de-France)

Partie un semestre dans une université francophone d'Istanbul, en Turquie, avec l'ESPOL, dans le cadre de sa licence européenne de sciences politiques. Damya s'est passionnée pour les cours sur la diplomatie et l'histoire de la Turquie.



Je suis un « mentor »,
Ambassadeur Erasmus+ pour la 2^{ème} année



Daphné, 19 ans (Corse)

Daphné a effectué trois mois de stage dans une école de langues à Dublin, en Irlande, pour son BTS Tourisme réalisé à Bastia. Plongée dans la culture irlandaise grâce à sa famille d'accueil, elle a également pu rencontrer des personnes du monde entier. Au-delà de Dublin, Daphné s'est découvert une âme d'aventurière en allant explorer d'autres villes et a tissé des liens au sein d'un club féminin de course à pied.



Elodie, 22 ans (Auvergne-Rhône-Alpes)

Partie à Salamanque puis à Ciudad Real, avant de poursuivre un stage à Séville dans le cadre de ses études tournées vers l'Europe et l'international avec l'Université de Clermont-Ferrand, Élodie a pu perfectionner sa maîtrise de la langue, découvrir la vie en communauté grâce à la colocation et s'imprégner de la richesse culturelle de l'Andalousie.



Elonie, 18 ans (Occitanie)

Pendant ses trois années dans son lycée de l'Aude, Elonie est partie en Espagne, en Norvège et en Bulgarie, au sein de familles d'accueil. Ces expériences lui ont permis de découvrir un nouveau mode de vie, de mieux cerner ses attentes et objectifs pour l'avenir, tout en renforçant son niveau en langues étrangères.



Estelle, 21 ans (Nouvelle-Aquitaine)

Deux-millionième Française à partir en Erasmus+, Estelle a effectué un stage à Alicante, en Espagne, dans le cadre de son BTS commerce international réalisé à Bordeaux. Pendant deux mois, elle s'est intégrée au sein du service marketing d'une entreprise de sécurité. Cette aventure a renforcé son ouverture d'esprit et son envie de poursuivre une carrière à l'étranger.



Ethan, 23 ans (Bourgogne-Franche-Comté)

Ethan a réalisé un stage de quatre mois à Liège, en Belgique, dans la traduction de contenus marketing, dans le cadre de son master à l'Université de Bourgogne. Cette expérience lui a permis de gagner en assurance et de s'ouvrir aux autres. Il souhaite mettre ses compétences au service du cinéma, notamment dans le sous-titrage et la traduction audiovisuelle.



Eva, 19 ans (Occitanie)

Pour son stage de première année de BTS au lycée des métiers de l'hôtellerie et du Tourisme d'Occitanie, à Toulouse, Eva a pris la direction de Majorque, en Espagne. Pendant ces quatre mois en établissement hôtelier, elle a fait des rencontres incroyables, est sortie de sa zone de confort et a pris confiance en elle. Elle rentre de cette aventure grandie.



Gauvain, 22 ans (Île-de-France)

Gauvain a effectué sa troisième année de licence d'Histoire à Alcalá de Henares, en Espagne, avec l'Université de Rennes. Il a été marqué par ses belles rencontres avec des Anglais, Allemands et Espagnols. Et a créé une équipe de football où il était le seul Français, partageant des moments uniques malgré la barrière de la langue.



Flaure, 30 ans (Guadeloupe)

Partie trois mois en Espagne avec France Travail, pour un stage dans le marketing digital en lien avec la mode. Cet Erasmus+ lui a permis d'acquérir de nouvelles compétences en communication et en commerce. Elle a à cœur de partager à tous les Guadeloupéens les possibilités de mobilité à l'étranger.



Hubert, 21 ans (Île-de-France)

Hubert est parti deux semestres à Berlin, en Allemagne, pour étudier à la Freie Universität avec Sciences Po Paris. Il a pu réaliser son rêve d'étudier dans ce pays, approfondir sa connaissance de la culture allemande, renforcer sa conscience de jeune européen et grandir en tant que citoyen.



Gabriel, 23 ans (Pays de la Loire)

Désormais étudiant à La Rochelle, Gabriel est parti à Saint-Jacques-de-Compostelle, en Espagne, et à Ferrare, en Italie, pour sa licence en droit avec l'Université du Mans. Il y a relevé de nouveaux défis qui se sont soldés par de belles réussites et rencontré des amis de différents pays.



Ilona, 20 ans (Hauts-de-France)

Dans le cadre de sa formation de vitrailliste avec la Chambre de Métiers et de l'Artisanat de Nantes Ilona a réalisé un stage de six mois à Bologne, en Italie, dans un atelier de vitraux. Outre la découverte d'un pays et d'une langue, elle a enrichi ses compétences en art du verre et du vitrail en explorant de nouvelles cultures artistiques.



Janelle, 21 ans (Auvergne-Rhône-Alpes)

Janelle est partie un semestre à La Haye, aux Pays-Bas, pour sa licence de sciences politiques à l'Université de Lyon. Plongée dans un nouvel environnement, elle a appris à s'adapter rapidement et à aller vers les autres. Elle y a noué des amitiés durables avec des étudiants internationaux et a pu préciser son projet professionnel en choisissant librement ses cours.



Julie, 23 ans (Occitanie)

Julie est partie à Malte avec Purple Campus Perpignan pour un stage en hôtellerie, où elle occupait un poste de réceptionniste polyvalente. Cette expérience lui a permis de découvrir sa vocation dans le secteur et de prendre confiance en ses capacités. À la suite de ce stage, elle a décidé de poursuivre ses études dans ce domaine.



Jessica, 26 ans (Pays de la Loire)

Pendant six mois à Vienne, en Autriche, Jessica a réalisé un stage dans une pâtisserie spécialisée en recettes végétales pour son CAP Pâtisserie, effectué en alternance avec la Chambre de Métiers et de l'Artisanat de Nantes. Elle y a perfectionné ses techniques et gagné en aisance en anglais. Cette expérience lui a donné un sentiment de légitimité.



Juliette, 28 ans (Île-de-France)

Partie un semestre à Prague dans le cadre de sa double licence Histoire-Philosophie avec l'Université Paris Est Créteil, puis en Estonie avec le Corps européen de solidarité. Elle a découvert de nouveaux systèmes d'éducation et son rôle de citoyenne européenne.



Joyce, 25 ans (Île-de-France)

Joyce est partie trois mois à Maribor, en Slovénie, avec sa mission locale, pour une expérience en marketing et communication. Cette immersion multiculturelle lui a permis de développer ses compétences, de nouer de nouvelles amitiés et de voyager à travers la région. Dès son retour, elle a partagé son expérience lors de conférences et sur les réseaux sociaux. Cette mobilité l'a poussée à repartir à l'étranger, cette fois au Canada, avec l'OFQJ.



Kaya, 18 ans (Normandie)

Kaya est partie deux semaines à Malte avec la MFR de Valognes, dans le cadre de son bac pro Services aux personnes et aux territoires. Elle a effectué son stage dans une crèche et a ainsi découvert de nouvelles pratiques professionnelles. Ce premier séjour à l'étranger lui a permis de s'ouvrir à une autre culture et de gagner en autonomie.

 Je suis un « mentor »,
Ambassadeur Erasmus+ pour la 2^{ème} année



Laetitia, 23 ans (La Réunion)

Partie en Finlande avec son lycée, puis en Belgique dans le cadre de sa formation de moniteur éducateur avec l'IRTS, Laetitia a appris de nouvelles pratiques professionnelles et amélioré son niveau d'anglais. Elle est fière de son ouverture au monde, qu'elle souhaite encore développer.



Léonie, 23 ans (Auvergne-Rhône-Alpes)

Partie avec son Centre de Formation d'Apprentis de l'Ain, Léonie a passé neuf mois au sein d'un hôtel 4 étoiles de Dublin, en Irlande, en tant que serveuse. Ce séjour lui a permis de devenir plus sociable malgré sa timidité, et d'apprendre de nouvelles techniques professionnelles.



Lazhar, 24 ans (Île-de-France)

Lauréat de la médaille d'excellence à la finale des WorldSkills 2025, Lazhar est parti une semaine dans un laboratoire de recherche en informatique et robotique à Zagreb, en Croatie, dans le cadre de ses études à l'IMERIR, à Perpignan. Sur place, il a pu renforcer ses compétences, progresser rapidement et faire la rencontre d'étudiants venus de toute l'Europe, avec qui il est toujours en contact.



Loann, 21 ans (Normandie)

Loann est parti un an à Bergame, en Italie, avec l'Université de Caen, pour sa troisième année de licence en Langues étrangères, en spécialité italien. Ce séjour l'a profondément marqué, autant sur le plan personnel que culturel. Vivre loin de ses repères lui a permis de gagner en confiance et de mieux se connaître.



Léa, 18 ans (Occitanie)

Léa, élève en bac Sciences et technologies de l'agronomie et du vivant au lycée agricole de Rethel, a effectué des stages en Finlande, en Turquie et en Lettonie. Ces séjours lui ont permis de découvrir de nouvelles cultures et de tester ses capacités à s'adapter. Elle en est revenue plus autonome et confiante, avec l'envie de continuer à voyager. Elle débute un BTS Métiers de l'Élevage au lycée agricole de La Cazotte, à Saint-Affrique.



Lorenzo, 22 ans (Auvergne-Rhône-Alpes)

Lorenzo est parti à Aoste, en Italie, avec l'Université Savoie Mont Blanc, dans le cadre de sa double licence en Langues Étrangères Appliquées. Il a aussi participé à un « Programme Intensif Hybride » où sa promotion a été invitée à visiter plusieurs lieux emblématiques en Roumanie avant de proposer au ministère du tourisme des alternatives pour diversifier l'offre marketing liée au mythe de Dracula.



Lou, 20 ans (Bourgogne-Franche-Comté)

Pour sa deuxième année de licence en gestion et management des organisations à l'IAE de Dijon, Lou est partie étudier un semestre à **Palerme**. Vivre à l'étranger lui a permis de gagner en autonomie, de renforcer son anglais et de clarifier ses ambitions professionnelles. Elle a fait le voyage en train et en bateau, emportant ainsi son vélo jusqu'en Sicile.



Mathias, 20 ans (Hauts-de-France)

Originaire de La Réunion, il est parti à **Dublin, en Irlande**, pour un stage dans une entreprise d'événementiel dans le cadre de son bac pro **Assistance à la gestion des organisations et de leurs activités**. Grâce à cette expérience, il a pris confiance en lui, découvert une nouvelle culture et osé quitter son île. Il poursuit aujourd'hui un BTS Professions immobilières, à Lille.



Maria, 43 ans (PACA)

Habitant près d'Avignon, Maria est partie un mois en **Grèce** avec l'AFPA, comme **Adulte en formation**, pour un stage de réceptionniste en hôtellerie. Elle garde un excellent souvenir du séjour, que ce soit pour le logement, les transports ou l'accueil sur place. Une expérience enrichissante qui lui a permis de découvrir un nouveau cadre de travail et de vie.



Mohamed, 25 ans (Normandie)

Durant son master en **Géographie, aménagement, environnement et développement** avec l'Université d'Orléans, Mohammed a passé un semestre à l'**Université de Liège, en Belgique**. Cette expérience Erasmus+ lui a permis de s'adapter à un environnement international, de renforcer ses compétences linguistiques et de développer son autonomie. Il retient surtout les échanges enrichissants avec des étudiants étrangers et la confiance gagnée. Il débute à présent une thèse à Cherbourg, dans le Cotentin.



Marina, 24 ans (Pays de la Loire)

Pendant sa licence **LLCE espagnol** à l'Université d'Orléans, Marina a passé un an à **Alcalá de Henares, en Espagne**. L'expérience Erasmus+ lui a permis de s'ouvrir à d'autres cultures, de vivre des rencontres fortes et de se sentir pleinement européenne. Elle poursuit un master en Médiation interculturelle et anime l'antenne locale de l'association d'accueil d'étudiants internationaux ESN (Erasmus Student Network) à Orléans.



Morgane, 25 ans (La Réunion)

Morgane a effectué un stage de trois mois à Valence, en Espagne, dans un spa d'hôtel de luxe, dans le cadre d'une mobilité professionnelle organisée avec son conseiller France Travail. Elle a su surmonter les difficultés et imprévus afin de revenir de cette expérience plus forte et plus autonome qu'elle ne l'imaginait.



Olivia, 21 ans (Île-de-France)

Pendant son année d'échange à University College Dublin, Olivia a amélioré son anglais, découvert les paysages irlandais et retrouvé confiance en elle après des années académiques difficiles à Sciences Po Paris. Cet Erasmus a marqué le début de sa vie d'adulte, lui a permis de sortir de sa zone de confort et de reprendre goût à ses études.



Mouhamed, 19 ans (Nouvelle-Aquitaine)

Mouhamed est parti trois semaines en Pologne en tant que couvreur grâce à la Maison des Compagnons du Devoir de La Rochelle. Cette expérience lui a permis de découvrir un nouveau pays, un cadre de travail différent et des savoir-faire nouveaux en termes de réparation de toitures.



Quentin, 30 ans (Occitanie)

Parti avec la Chambre de Métiers et de l'Artisanat de Lagord, près de La Rochelle, Quentin a effectué à Berlin, en Allemagne, un stage de deux semaines dans le cadre de son brevet professionnel boucherie. Cette première immersion professionnelle à l'étranger a été pour lui une expérience unique, marquée par la découverte d'un nouvel environnement de travail et d'autres méthodes. Il travaille à présent dans une boucherie artisanale à Toulouse.



Nour, 20 ans (Île-de-France)

En alternance à l'école des Gobelins, Nour a réalisé un stage de deux mois en Espagne, au sein du département des Beaux-arts de l'Université Polytechnique de Valence. Lors de ce stage de restauration d'images, elle a pu dire ses premiers mots en espagnol, se faire ses premiers amis internationaux à l'occasion de la panne électrique nationale et apprendre à collaborer professionnellement en anglais.



Raphaël, 20 ans (Auvergne-Rhône-Alpes)

Pendant neuf mois à Rovaniemi, en Finlande, dans le cadre de ses études à Sciences Po Grenoble, Raphaël a vécu ses premières vraies expériences à l'étranger : étudier dans une autre langue, voyager loin, rencontrer de nouvelles personnes. Entre découvertes et moments de doute, il a appris à s'adapter et à mieux se connaître, et a même croisé le Père Noël !



Romane D, 21 ans (Île-de-France)

À Cracovie, en Pologne, pour son dernier semestre de licence de science politique à La Sorbonne, Romane a découvert de nouvelles cultures, rencontré des étudiants du monde entier et mieux compris ce que signifie être citoyenne européenne. Très impliquée dans la vie étudiante, elle participe activement aux associations de son campus.



Samir, 22 ans (Nouvelle-Aquitaine)

Lors de ses dix mois passés à Maastricht, aux Pays-Bas, avec Sciences Po Bordeaux, Samir a découvert une autre manière d'apprendre, de vivre et de nouer des relations. Cette expérience lui a donné confiance en ses capacités à s'adapter et à créer du lien au-delà des frontières. Il a aussi renforcé son envie de porter les valeurs européennes, ce qu'il fait aujourd'hui dans son master en affaires européennes.



Romane L, 22 ans (Auvergne-Rhône-Alpes)

Pendant cinq mois à Valence, en Espagne, avec l'IRFSS de Saint-Étienne, elle a suivi des cours à la faculté d'infirmières et réalisé un stage en urologie. Ce séjour a été rythmé par des rencontres et des apprentissages malgré la barrière de la langue.



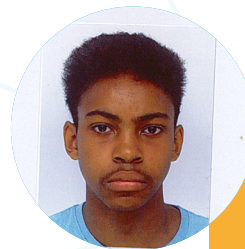
Sheraida, 24 ans (Guyane française)

Basée en Guyane française, elle est partie en tant qu'apprentie deux semaines à Rhodes (Grèce), avec son CFA pour améliorer sa compréhension de l'anglais et apprendre de nouvelles techniques dans le secteur du tourisme.



Saida, 28 ans (Hauts-de-France)

Étudiante en langues étrangères appliquées, avec spécialisation en Développement durable, partie cinq mois en Finlande avec l'Université de Caen. Elle a grandi sur le plan professionnel et personnel grâce à cet Erasmus+ qui a participé à la faire sortir de sa zone de confort.



Steven, 18 ans (Normandie)

Alors qu'il était en Terminale STMG spécialité Gestion-Finance, Steven a créé un contact entre son lycée du Cher et un établissement à Helsinki, en Finlande. Il y a passé un mois et découvert un système éducatif très différent de celui qu'il connaissait en France. Cette expérience lui a ouvert de nouvelles perspectives. Il poursuit aujourd'hui ses études à Caen.

 Je suis un « mentor »,
Ambassadeur Erasmus+ pour la 2^{ème} année



Yannick, 22 ans (Grand Est)

Parti trois mois en Belgique en stage, dans le cadre de ses études à l'Institut de Formation en Soins Infirmiers du CHR Metz-Thionville. Il y a découvert une autre philosophie du soin mais également une nouvelle culture, la vie en colocation et un vocabulaire inédit !



Zélie G, 22 ans (Nouvelle-Aquitaine)

Lors de sa troisième année de licence à l'Université de Nantes, Zélie a passé deux semestres à Catane, en Sicile, une expérience qui lui a donné confiance en elle et lui a permis d'apprendre l'italien. Bénévole de l'association ESN à Bordeaux, elle poursuit un master en Economie du développement. Elle a également participé à d'autres initiatives Erasmus+, comme DiscoverEU, le Corps européen de solidarité ou encore les Echanges de jeunes.



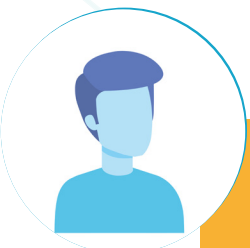
Yasmina, 25 ans (Île-de-France)

Parti six mois à Cracovie (Pologne) avec Sciences Po Saint-Germain-En-Laye. Elle y a découvert d'autres outils et méthodes de travail tout en suivant des enseignements nouveaux pour elle.



Zélie V, 21 ans (Nouvelle-Aquitaine)

Parti douze jours au Danemark avec son lycée de Charente, elle a porté un projet sur le développement durable ainsi qu'une réflexion sur des alternatives européennes d'avenir commun en plus de découvrir les paysages glacés de la mer du Nord. Cette expérience a été un déclic pour sauter le pas et s'engager vers de nouvelles mobilités en Argentine avec son établissement à Bordeaux.



Yassine, 18 ans (Nouvelle-Aquitaine)

Parti au Portugal pendant trois semaines avec les Compagnons du Devoir, Yassine a travaillé en boulangerie. Apprentissage d'une nouvelle culture et découverte de nouvelles recettes de spécialités au pays des pasteis de nata ont rythmé son séjour.



Je suis un « mentor »,
Ambassadeur Erasmus+ pour la 2^{ème} année

CONTACTEZ-NOUS

ambassadeurs@agence-erasmus.fr