

A woman with long dark hair, wearing an orange sweater, is peeking from behind a large tree trunk covered in moss. She is smiling and looking towards the camera. The background is a dense forest with tall trees and green foliage. The ground is covered with fallen leaves and moss.

*Les 30 portes que s'entraider
pour construire demain peut vous*

O U V R I R

Introduction

Vous trouverez dans ce PDF 30 portes que l'entraide peut vous ouvrir. Mon intention est de vous permettre de voir tout ce que l'entraide peut vous apporter, la richesse de ces espaces. Les portes présentées sont parfois intérieures (des déclics, des ouvertures), mais aussi extérieures (des opportunités, des avantages...).

Cette liste n'est évidemment pas exhaustive. Ainsi, si vous percevez d'autres portes, je serais ravie de les ajouter !

Avant de commencer, un petit rappel de vocabulaire, histoire que l'on parle de la même chose.

Entraide : ce terme est volontairement vaste. Il comprend tous échanges de services dans lesquels il n'y a pas d'échanges d'argent et où la liberté est une valeur phare. Avec l'entraide, pas de contrat et chacun.e crée l'échange qui est juste pour lui (elle).

Il existe aujourd'hui de nombreuses plateformes pour faciliter cette entraide (Workaway, wwoofing, Hexplo, house-sitting...).

Volontariat : c'est un des moyens de s'entraider.

La formule de base : nourri, logé, blanchi en échange de 5h d'aide par jour, 5j/semaine.

Dans ce PDF, j'utiliserai tantôt entraide, si je veux rester vaste, tantôt volontariat, pour parler de cette formule.

Et enfin, dernière précision, toutes les photos de ce PDF sont issues de mes expériences d'entraide. Parfois dans le rôle de celle qui aide, parfois dans le rôle de celle qui reçoit de l'aide.

Mon aventure avec l'entraide a commencé en 2017 avec le volontariat. Depuis, il n'y a pas une année sans que je ne m'offre plusieurs semaines de volontariat.

Voilà, vous savez tout !

Belle exploration des richesses de l'entraide,

Nelly

1

E N R I C H I R

votre vie et vous "n'aime"

On change rarement de vie du jour au lendemain.
Par contre, on peut faire régulièrement des pas vers
l'inconnu, tester, découvrir de nouvelles choses.
L'entraide est un formidable outil pour enrichir votre
vie, tester librement différentes activités, différentes
manières de vivre sur Terre.

Oser emprunter de nouveaux chemins !

Envol lors d'un volontariat dans la vallée sacrée au Pérou



2

H O N O R E R

ce que vous avez en abondance

Vous ne vous en rendez peut être pas encore compte, mais vous possédez une immense richesse.

La Vie vous a doté de capacités qui vous sont propres et qui forment aujourd'hui votre abondance. Cette abondance prendra réellement forme lorsque vous la proposerez au monde.

Lorsque vous honorerez pleinement ce qui vous est donné pour le partager et le faire grandir ensemble.

Coeur de tomates du jardin en Permaculture. L'abondance de la Nature

même.



3

C O N T R I B U E R

à un monde plus harmonieux

Un des grands principes de cette vie sur Terre est la dualité, la séparation. Cette propriété confère à chaque chose, chaque individus des caractéristiques différentes. L'harmonie est là lorsque tout le monde prend sa place, honore son potentiel. Mais l'humain d'aujourd'hui est bien souvent coupé de cette harmonie par peur de manquer d'argent et par besoin d'appartenir. L'entraide vous ouvre ce chemin, en douceur, étape par étape...

Tournesol du potager qui rayonne et nourrit son environnement.



4

A P P R E N D R E

à (se) donner son meilleur

Accepter votre abondance, c'est oser chaque jour (vous) donner ce qu'il y a de plus beau, de plus élevé, de plus pur en vous. Vous libérer de vos attentes, de vos barrières, des histoires que vous vous racontez, du qu'en dira-t-on et (vous) donner votre meilleur.

Ce processus est fondamental et libérateur. Prudence tout de même, donner son meilleur ne veut pas dire briller, sauver le monde...

Cela veut dire respecter et honorer ce qui est présent en soi.

Sortie plongée au Costa Rica lors d'un volontariat.





A P P R E N D R E

à écouter avant de donner

Vouloir aider oui, mais pas n'importe comment.
Aujourd'hui, trop d'aide est basée sur ce que l'on
croit être bon pour les autres.

Ceci n'est pas de l'entraide...

C'est un jeu d'égo et de pouvoir
qui ne mène à rien de bien.

En pratiquant l'entraide, vous allez apprendre à
écouter vraiment les besoins des autres. Puis, dans
un deuxième temps, à choisir si vous êtes la bonne
personne pour y répondre.

Volontariat dans un cats' café au Vietnam. J'ai essayé, ce n'était pas pour moi.



6

A P P R E N D R E

à recevoir abondamment

En acceptant de donner votre meilleur, vous donnez l'autorisation aux personnes autour de vous à faire de même. Ainsi, sur ce chemin, vous allez apprendre à recevoir le meilleur de ceux qui vous entourent. Vos échanges vont gagner en clarté, en respect, en amour. Ils vont s'élever, changer de fréquence. Be ready ! Vous allez être surpris.e de ce qu'il est possible de recevoir sur cette fréquence là.

House-sitting au Vietnam. Logée gratuitement pendant un mois dans une belle maison.





EXPÉRIMENTER

ce qui vibre en soi

Aujourd'hui, l'argent est bien souvent un frein dans nos projets, dans l'écoute de ce qui vibre profondément en soi. Avec l'entraide, le champ des possibles s'ouvre significativement. Avec de l'imagination tout est possible !

Et à tout petit/zéro budget...

Alors il n'y a plus d'excuses, il ne reste plus qu'à suivre votre cœur et réaliser ce qui vibre profondément en vous.

Pêche au Costa Rica, dans un paradis vert, avec les locaux !



8

A V A N C E R

dans son projet de cœur

Vous avez une vision. Elle est grande, belle, elle rayonne fortement en vous, mais vous ne savez pas comment avancer, les marches vous semblent infranchissables ?

L'entraide, le volontariat sont de formidables moyens pour rencontrer celles et ceux qui ont déjà avancé dans la concrétisation d'un projet similaire. Et ainsi apprendre avec eux, avancer dans votre projet de manière légère et fluide.

1er volontariat au Costa Rica, chez une biologiste au cœur de la jungle !



9

RENCONTRER

de nouvelles personnes

L'entraide est le meilleur moyen pour rencontrer de nouvelles personnes, tisser des liens forts.

"Vous êtes la moyenne des 5 personnes que vous fréquentez le plus". On l'entend partout, et pour cause... Rencontrer de nouvelles personnes, entrer dans de nouveaux mondes nous permet d'ouvrir les possibles et de se découvrir.

*Merveilleuse rencontre de deux argentins venus nous aider pour le potager.
4 ans plus tard, on est toujours en contact.*



10

D É C O U V R I R

d'autres manières de vivre

Vivre en pleine Nature, en ville, ou à la campagne...
Dans des éco-construction, en quête d'autonomie,
en collectif...

Avec l'entraide, vous avez la possibilité de découvrir
d'autres manières de vivre sur Terre. D'entrer
directement dans le quotidien d'autres personnes et
de voir le monde à travers leurs prismes.
Une immense richesse !

Test de la vie en yourte !



11

D É C O U V R I R

un pays une région

En 2022, j'ai consacré 3 mois à l'exploration de différents lieux de France. Quoi de mieux que le volontariat pour découvrir intimement un territoire, ses habitants, ses coutumes.

J'ai fait de même dans tous mes voyages...
3 semaines dans chaque lieu pour une immersion totale.

Découverte de l'Aveyron où je m'installerais 6 mois plus tard.





S ' I N S E R E R

dans un territoire

Ce n'est pas toujours évident de s'insérer dans un territoire, de tisser des liens forts avec les locaux...

Pour moi, le meilleur moyen c'est de donner.

Donner ce que j'ai de mieux.

Aider, contribuer à la vie locale...

Ça change les relations.

Je suis certaines que vos voisins apprécieront
votre aide !

Invitation à un mariage Vietnamien. Préparation des nouilles de riz pour l'évènement.





P A S S E R

du mythe à la réalité

Un des grands enseignement que je tire de toutes mes expériences, c'est le passage du mythe à la réalité. La seule manière de te créer ta propre opinion sur un style de vie, une activité, de savoir comment ça se passe réellement et comment tu t'y sens, c'est d'en faire l'expérience !

Passer le mois de janvier en Aveyron, dans le froid et la neige.



14

A C Q U E R I R

de nouvelles compétences

Dans l'entraide, pas besoin de diplôme, il est possible de tout faire avec seulement deux ingrédients : du soin et de la motivation.

Un espace idéal pour apprendre, acquérir de nouvelles compétences et même se découvrir dans certains domaines jusqu'alors inexplorés !

Création d'empanadas, spécialité Argentine dans la cuisine !





D É C O U V R I R

un métier / un savoir faire

C'est le stade au dessus du point précédent. Vous êtes intéressé par un métier, un savoir faire et vous avez envie de le découvrir concrètement avant de vous lancer dans une formation.

Ou bien, une fois la formation finie, vous avez envie de voir différentes manières de l'appliquer.

L'entraide est un excellent moyen pour ça.

Création de poteries au Vietnam.





C O N T R I B U E R

à des projets qui font sens

Il existe aujourd'hui de formidables projets sur Terre.

Des projets de cœur, de passion...

Des projets novateurs, dont le monde a besoin.

Et beaucoup de ces projets ont besoin d'aide,
de main-d'œuvre appliquée et motivée...

Contribuer à l'épanouissement de ces projets est un
cadeau pour soi et pour le monde !

Balade des chèvres en Ardèche, au cœur de la forêt.





PRENDRE DU REcul

sur sa vie/son activité

Dans nos vies, on a souvent la tête dans le guidon,
on est à fond dans nos activités...

Et on en oublie de respirer, de lever la tête et de
prendre du recul.

Le volontariat est pour moi un formidable moyen de
sortir la tête de l'eau, de vivre et voir autre chose
sans pression financière, dans un environnement qui
me nourrit.



18

A G R A N D I R

son réseau (professionnel)

Quand on débute dans un projet, et même après,
on a besoin de se créer un réseau,
de se faire connaître.

Quoi de mieux que d'aller à la rencontre de celles et
ceux avec qui on a envie d'œuvrer ?

L'entraide (même en ligne) m'a permis à plusieurs
reprises de créer de belles collaborations.

*Rendez-vous chaque semaine avec la Clairière, un mastermind
pour s'entraider entre entrepreneuses.*



19

SE DÉTENDRE

lorsque c'est financièrement délicat

Être entrepreneuse, c'est n'avoir aucune garantie de revenus chaque mois, surtout quand on débute.

Alors au lieu de se prendre la tête pendant les périodes creuses, autant en faire des opportunités !
Le volontariat est pour moi un espace pour prendre du recul, gérer les mois où j'ai moins de travail, rencontrer de nouvelles personnes, me faire plaisir sans stress financier !

Cours de Yoga illimité chez Nomad Yoga au Vietnam où je faisais l'accueil.





V O Y A G E R

à petit budget

C'est souvent LA raison de tous les sites qui proposent de l'entraide, et c'est peut être la façon la plus simple de commencer. Cependant, pour moi, elle manque de profondeur et de sens. Voyager oui, mais avec un réel objectif derrière, avec respect et conscience.

Volontariat au Costa Rica, dans un lieu idyllique...





D É C O U V R I R

de nouvelles parts de soi-même

L'expérience est la nourriture de l'âme.

C'est en expérimentant que l'on se découvre.

L'entraide permet de prendre son temps, d'oser l'inconnu, la nouveauté, de rencontrer l'autre, et donc de se rencontrer soi, différemment...

Osez ouvrir les possibilités dans votre vie. Osez rencontrer de nouvelles parts de vous-même

Volontariat au Cambodge sur une île, où j'ai découvert la restauration en équipe.



S O R T I R *de sa zone de confort*

L'entraide vous amène sur un terrain inconnu. Elle vous demande de vous adapter à d'autres manières de vivre, de voir le monde, à faire de nouvelles choses, à apprendre, à vous tromper...

Tout n'y est pas confortable.

Les conditions d'accueil sont parfois challengeantes.

Les activités peuvent être physiques et exigeantes.

Acceptez le jeu et voyez ce qui se cache derrière !

La joie des travaux...



ENTRER *dans votre zone de confort*

Sur un autre plan, s'entraider, donner son meilleur, c'est accepter d'entrer dans sa zone de confort, dans sa zone de facilité, de joie.

C'est ici, et seulement ici, que l'entraide pourra être saine et durable. Si vous accepter d'entrer dans votre zone de confort et si vous exprimez ce qui est profondément en vous.

Entre 2 expériences de volontariat, heureuse de vivre cette diversité d'expériences.



24

A P P R E N D R E

à exprimer clairement ses besoins

L'entraide est basée sur une grande liberté.

Ceci implique que le cadre de l'échange est souple et clairement, on est peu habitué à cela.

Pour que l'expérience se passe au mieux, il est donc fondamental d'exprimer ses besoins, de partager ses conditions avec calme et ouverture.

Une fois les besoins de chacune exprimés, on peut créer un cadre qui corresponde à tout le monde.

Découverte des lieux magiques de Lacanau avec les volontaires.





A P P R E N D R E

à poser ses limites avec douceur

C'est LE point qui est souvent délicat, bien que fondamental dans notre vie de tous les jours.

L'entraide, c'est le cours :

"apprend à poser tes limites (avec douceur !)".

Bien souvent, on attend trop avant de partager que quelque chose ne va pas et les conflits arrivent.

L'entraide est là pour apprendre à exprimer ses limites avec douceur, sans enjeu. À en discuter avant que cela ne prenne de trop grandes proportions. N'oublions pas : on ne gagne que si l'on avance ensemble !

Volontariat sur un bateau pour faire la traversée du Pacifique : non...





A P P R E N D R E

à vivre et créer ensemble

S'il devait n'y avoir qu'une seule compétence à avoir sur Terre, je choisirais celle-ci... L'humain est une espèce qui vit en tribu. On a besoin du collectif dans tous les domaines de notre vie.

Avec l'entraide, on ré-apprend à vivre ensemble, à créer ensemble, à avancer ensemble.

Une grande école...

Création d'un "sac à dos" chez les Hommes Fleur, un peuple de chasseurs-cueilleurs





T R O U V E R

l'équilibre entre je et nous

Faire passer tout le monde avant soi ou ne penser qu'à son propre intérêt...

L'entraide est un formidable moyen d'apprendre à trouver l'équilibre entre je et nous.

Vous ne pouvez donner durablement que si vous prenez soin de vous. Prendre soin de vous ne prend sens que lorsque vous ressentez que cela contribue à votre entourage. L'objectif est de chaque jour trouver un équilibre.

House-sitting chez une amie en France.





R E T R O U V E R

des activités en lien avec la Terre

L'homme est de moins en moins actif
(alors que le mouvement est essentiel à son équilibre).

Nos activités sur le web nous amènent à être très
statiques, immobiles, à l'intérieur.

Pour ma part, je trouve un bel équilibre avec le
volontariat. Je passe beaucoup de temps dehors, en
mouvement, je mets les mains dans la Terre,
je m'occupe d'animaux...

Autant d'activités qui me ramènent à l'essentiel, qui
me reconnectent à la Terre.

Début du potager en permaculture du restaurant.



R E C E V O I R *de l'aide dans vos projets*

Avez-vous déjà pensé à demander de l'aide pour réaliser vos projets ?

L'entraide, c'est aussi accepter de recevoir de l'aide, oser demander ce dont on a besoin et accueillir. Cette facette est passionnante, révélatrice de nos "qu'en dira-t-on ?".

Une magnifique porte à ouvrir !

Atelier couture pour créer des tabliers.





La 30e, c'est votre porte !

Elle est unique.

Elle vous correspond.

Et on va l'ouvrir ensemble ;)

