



StudHelp

GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT PARRAINS - MARRAINES



SOMMAIRE

1 - Mieux comprendre StudHelp

2 - Votre rôle

3 - Comment contacter l'étudiant

4 - La rencontre avec l'étudiant

5 - Le panier type

6 - Quelques conseils

7 - Témoignages



Votre engagement a du sens. Chaque don, chaque mot, chaque geste peut réellement changer le quotidien d'un·e étudiant·e.

Ce guide a été pensé pour vous accompagner dans cette démarche, en vous apportant des repères clairs et bienveillants. Vous y trouverez des conseils pour savoir comment aider concrètement, comment échanger avec respect et délicatesse, et comment adopter la posture juste.

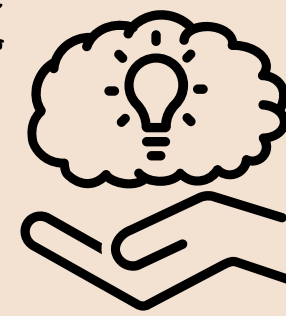
L'objectif n'est pas de faire beaucoup, mais de faire bien. Offrir un panier, envoyer un message, prendre des nouvelles... c'est parfois suffisant pour alléger une semaine difficile, briser un isolement ou simplement faire du bien.

Merci pour eux.

L'équipe StudHelp



POUR MIEUX COMPRENDRE



91,4%

des étudiants indiquent ne pas manger équilibré de manière régulière.

57,7%

des étudiants ont un reste à vivre de 100€ maximum par mois, après le paiement de leurs charges.

83,3%

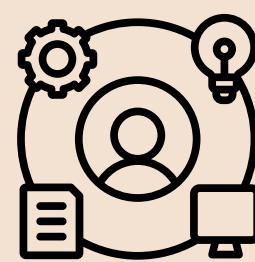
des étudiants indiquent ressentir un isolement dû à leur situation financière.

87,5%

des étudiants indiquent que StudHelp a eu un impact positif sur leur vie étudiante.

* Source Observatoire "Tenir, manger, étudier" réalisé par StudHelp en août 2025

VOTRE RÔLE



En tant que parrain et marraine, votre rôle est d'offrir une aide concrète et adaptée, sans imposer et sans jugement.

StudHelp repose sur une solidarité simple : proposer un soutien ponctuel ou régulier, selon les besoins exprimés par l'étudiant·e et vos possibilités.

Vous êtes là pour faciliter, jamais pour forcer.

L'écoute, la bienveillance et le respect de l'autonomie sont au cœur de chaque échange.

Votre présence compte, même dans les gestes les plus simples.



COMMENT CONTACTER L'ÉTUDIANT.E



Le premier message donne souvent le ton de la relation.

**Vous pouvez le contacter par mail ou SMS.
Attention, les mails peuvent souvent arriver
dans les SPAMS.**

**L'idée est de proposer une aide concrète, avec
respect et bienveillance.**

**Si vous n'avez pas de retour de l'étudiant, n'hésitez
pas à nous écrire.**

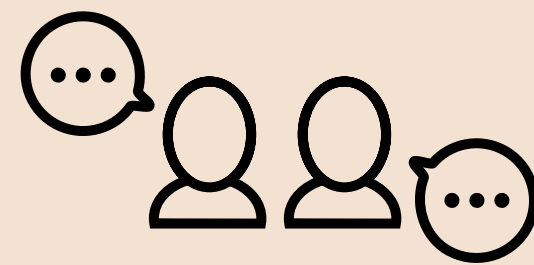
 *"Bonjour [Prénom], je suis parrain / marraine via StudHelp, c'est par eux que j'ai eu ton contact ! Serais-tu disponible cette semaine pour qu'on se rencontre et que je te donne un premier panier repas ?"*

 *"Salut, je fais partie du réseau StudHelp. Dis-moi ce dont tu as besoin en aliments de base, on pourrait se rencontrer cette semaine."*

 *"Hello, je suis [Prénom], j'ai eu ton contact par StudHelp ! Si tu as une disponibilité entre [XX date et XX date], on pourrait se voir pour discuter et que je te fasse des courses !"*



LA RENCONTRE AVEC L'ÉTUDIANT



Une fois le contact établi, vient le moment de se rencontrer pour remettre le panier.

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise manière, seulement des possibilités à adapter à vos disponibilités, envies et à ce que l'étudiant·e préfère.

Proposez quelques créneaux

L'idéal est de proposer 2 ou 3 plages horaires pour que l'étudiant·e puisse choisir ce qui lui convient.

Choisissez ensemble un lieu simple

Un lieu public, pratique pour les deux, devant chez vous ou chez l'étudiant si cela vous convient, sur le chemin de vos courses ou du retour du travail

Faire les courses ensemble

Si vous avez du temps et que l'étudiant·e est à l'aise, vous pouvez proposer de faire les courses ensemble.
Mais c'est totalement optionnel : un panier préparé à l'avance, c'est tout aussi bien et cela évite les surprises en caisse.

Et si vous avez envie d'échanger ?

Vous pouvez aussi proposer un petit café ou un moment pour discuter, si l'étudiant·e est partant·e

PANIER TYPE - À ADAPTER AVEC L'ÉTUDIANT



Il n'y a pas de budget minimal à allouer aux paniers de courses que vous offrez aux étudiants. Chacun aide à son échelle !

Nous vous proposons un exemple type de panier, à hauteur de 25€ :



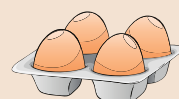
Riz

Pâtes



Thon en boîte

Œufs



Fromage (type emmental ou râpé)

Lait (classique ou végétal)



Pommes

Carottes



Oignons

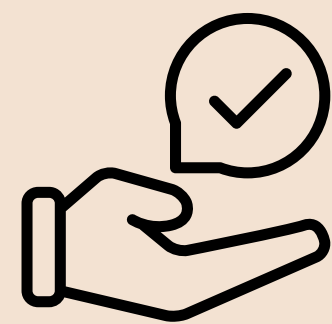
Tablette de chocolat



Pain de mie ou biscotte



QUELQUES CONSEILS



Les relations parrain - marraine / étudiant sont toutes différentes, mais voici quelques conseils sur les choses à faire ou à ne pas faire avec un étudiant.



S'adapter au régime alimentaire de l'étudiant

S'intéresser à l'étudiant

Proposer des conseils (CV etc)

Prendre des nouvelles

Ne pas hésiter à le relancer après la rencontre



Ne pas donner d'argent

Presser l'étudiant

Être intrusif

Ne pas oser dire NON

Une foire aux questions existe en cas de questions complémentaires : vous pouvez la retrouver ICI



TÉMOIGNAGES VIDÉO



Lire la vidéo [ICI](#)

Sophie a découvert StudHelp via les médias et a accompagné un étudiant pendant plusieurs mois, créant un lien enrichissant. Elle insiste sur l'importance du soutien humain et de l'échange intergénérationnel, au-delà de l'aide alimentaire.

Sawab est un étudiant soutenu par StudHelp lors de son arrivée en France. Plus qu'une aide alimentaire, c'est aussi un appui psychologique qu'il a trouvé.



Lire la vidéo [ICI](#)



Lire la vidéo [ICI](#)

Ulrich est étudiant bénéficiaire et bénévole chez StudHelp. Le soutien de son donateur lui a apporté un nouveau point de repère en France.

Chrystel est une donatrice engagée qui a conviée l'étudiante qu'elle aide, dans un bar à chats. Une belle manière de créer un lien unique.



Lire la vidéo [ICI](#)



Lire la vidéo [ICI](#)

Comme un bon nombre de nos étudiants bénéficiaires, Rokib est aussi bénévole au sein de l'association. C'est pour lui un moyen d'aider les étudiants en difficulté.

Pour Carine, StudHelp a été plus que bénéfique pour faciliter son arrivée en France. Plus qu'une aide alimentaire, c'est une véritable famille qu'elle a trouvée.



Lire la vidéo [ICI](#)



Lire la vidéo [ICI](#)

Lise et les étudiants qu'elle accompagne ont trouvé le fonctionnement qui leur convient :: courses en autonomie pour l'étudiant, mais des moments de discussions et de partage.

VERBATIMS



“C’est une belle rencontre, l’étudiante est charmante, une aide est réciproque”

“C’est un soutien qui a allégé la situation, j’ai perçu comme un geste de solidarité important envers les étudiants.”

“Je pense que j’ai été un point d’ancrage une personne sur qui s’appuyer demander, conseil une aide”

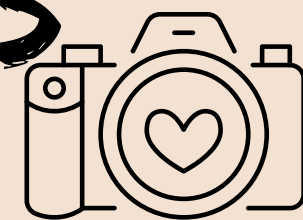
“Vous apportez le sourire quand les jours sont gris, et du réconfort quand le cœur vacille. Dans les moments les plus démunis, votre aide a eu le goût discret mais précieux de la dignité retrouvée.”

“Rencontre émouvante et intéressante”

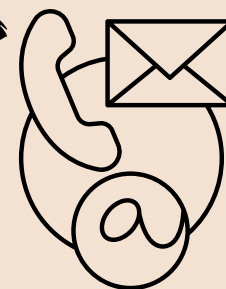
“Merci pour tout ! Vous n’imaginez pas l’impact que vous avez dans nos vies !”

“Nous en sommes arrivés à une vie de famille tout à fait normale, l’étudiant vit chez moi, c’est devenu mon fils, et j’assume tous les frais de scolarité, permis de conduire, voiture”

LES RENCONTRES EN IMAGES



NOUS CONTACTER



Si vous avez d'autres questions, n'hésitez pas à contacter notre équipe :

Par mail à studhelp75@gmail.com

**Via nos réseaux sociaux : Facebook ([StudHelp](#)),
Instagram ([studhelp_france](#))**

