

Nos Valeurs

SIMPLICITÉ - FLEXIBILITÉ - AMOUR



1 Lettre 1 Sourire

6 ans : 2020 - 2026

Notre slogan

“SOURIEZ, VOUS ÉCRIVEZ”

Qui Sommes-Nous ?



1 Lettre 1 Sourire est une association à but non lucratif née en 2020 pour rompre l'isolement des personnes âgées et des jeunes par la création de liens intergénérationnels. Elle permet aux jeunes d'écrire des lettres manuscrites ou numériques bienveillantes et de les envoyer à des personnes âgées isolées à domicile ou en structure.

Elle met également en place des jumelages entre maisons de retraite et établissements scolaires, universités, entreprises, afin de créer des liens de proximité durables.

Née dans le contexte de la pandémie, l'association répond toujours à de nombreux besoins.

Sa mission : faire face à l'isolement croissant.

Nos Moyens

1. Pérenniser et généraliser nos jumelages intergénérationnels
2. Digitaliser nos process
3. Épauler l'équipe gouvernante avec un comité stratégique
4. Accompagner et former nos bénévoles
5. Développer nos partenariats et consolider notre modèle économique
6. Avoir une démarche écologique, créer une forêt du sourire
7. Promouvoir notre Label du Sourire
8. Mesurer notre impact avec l'aide d'un doctorant

Nos Reconnaissances

- 1er Prix du Public du Hackathon-Suisse organisé par l'EPFL en avril 2020
- Prix coup de cœur 2020 de l'AGIRC-ARRCO et de Malakoff Humanis attribué en mai 2020
- Prix Spécial Covid par la Fondation Médéric Alzheimer en mai 2020
- Prix par la Fondation La Poste en nov 2020
- 2ème prix du dispositif Coup de Cœur par la Fondation Adréa du groupe AESIO en déc 2020
- Prix Coup de Cœur Génération + par la France Mutualiste et Make Sense en juin 2021
- Diplôme d'Honneur de Reconnaissance à une Association Méritante par la décision du Conseil National Supérieur des Distinctions en sept 2021
- Trophée de la Meilleure Initiative Intergénérationnelle par l'AG2R en oct 2021
- Prix Générations par la Fondation Audiens - Institut de France le 7 oct 2022
- 2 x Finaliste pour La France s'engage en avril 2023 et 2025
- Finaliste pour les Petits Frères des Pauvres en avril 2023
- Médaille d'or de La Nuit de la RSE de Republik le 14 octobre 2024
- Médaille d'or Étoiles CX MACIF / DIFFUZ le 20 nov 2024
- Médaille d'or Trophée citoyen Sud Radio juin 2025
- 1er Prix Intergénérationnel de la Silver Eco à Cannes en oct 2025
- Prix Coup de cœur de la Santé mentale par Republik en nov 2025



En 6 ans, 1 Lettre 1 Sourire, c'est...

- 1 SITE
- 1 MILLION de lettres envoyées depuis 182 pays
- Des écrivains de 12 à 35 ans majoritairement
- 5 LANGUES - 10 PAYS
- 200 JUMELAGES intergénérationnels
- 2 000 maisons de retraite partenaires
- 1 000 établissements scolaires et universitaires
- 300 entreprises
- 4 ministères
- 1 LABEL du Sourire 1L1S
- 1 forêt du Sourire (1 000 arbres plantés)
- 35 Go & Smile : tournées intergénérationnelles
- + de 3 000 événements solidaires : concerts (Zaho de Sagazan), festivals (Rock en Seine), Aéroport de Paris, Le Père Noël avec La Poste, avant-premières des films "Maison de Retraite 1 et 2" avec Kev Adams, Roland Garros, Château de Versailles, CMN, 400 campings...



Notre Objectif

CRÉER DES SOURIRES

Le Mot de la Présidente



Nous sommes témoins qu'une simple **lettre** peut illuminer une journée et même **transformer une vie**. Depuis six ans, nous avons fait naître **des milliers de sourires** en construisant des ponts entre les générations. Nous avons la profonde conviction que **le lien intergénérationnel** est l'un des plus **précieux** et des plus **riches** pour notre société qui a besoin de repères, c'est un lien de **transmission, d'écoute et d'humanité**.



Aliénor Duron

Nos Jumelages

JUMELER

Chaque
STRUCTURE
SENIORS

avec

1 Établissement scolaire

1 Université

1 Entreprise

Notre Impact

Positif sur la santé mentale et physique quels que soient l'âge, le sexe et le milieu social de l'écrivain ou du lecteur



Auprès de JEUNES

Impact d'un atelier intergénérationnel hebdomadaire

Se rapprochent de leurs grands-parents
OUI = 72%



Pensent avoir fait plaisir à des seniors isolés en venant régulièrement leur rendre visite
OUI = 82%



Auprès des SENIORS

Impact d'une lettre

Sentiment de réconfort
OUI = 93,5%



Sentiment d'être considéré
OUI = 94,6%



Etudes réalisées en 2024 et 2025

Notre Équipe



CONTEXTE

En France :

- 730 000 seniors sont en situation de mort sociale.
- 2,3 millions de seniors souffrent de solitude.
- 35% des jeunes se sentent seuls

Nos Partenaires



Nos Médias

600 parutions presse écrite, radio, TED X, télévision...
40 000 followers nous suivent sur les réseaux sociaux (Instagram, LinkedIn, Facebook, TikTok, Twitter, You Tube...)

Des Actions pour Tisser des Liens

Ateliers de SENSIBILISATION

+ de 3 millions de personnes sensibilisées

Impact :

- Amélioration de l'empathie
- Développement de la bienveillance

Ateliers d'ÉCRITURE de lettres

+ d'1 million de lettres envoyées

- manuscrites ou numériques
- personnelles et bienveillantes

Ateliers de LECTURE de lettres

avec une aide pour répondre aux lettres lues :

- par des scolaires, universitaires, salariés, bénévoles ou des associations partenaires

Impact :

Amélioration de la santé mentale et physique des écrivains et des lecteurs :

- meilleure confiance en soi
- amélioration de la qualité de la nuit
- moins de médicaments, de psychotropes,...

+ de 400 lettres traitées et envoyées chaque mois aux partenaires

JUMELAGES avec des scolaires

+ de 1 000 établissements impliqués depuis 5 ans

- sensibiliser les jeunes à l'isolement des aînés
- les accompagner dans l'écriture de leurs lettres
- développer l'empathie, le respect et la curiosité intergénérationnelle
- organiser des rencontres intergénérationnelles

De nombreux Jeunes Engagés !

GO & SMILE à vélo

+ de 25 000 km parcourus à vélo en France et à l'étranger avec nos couleurs :

- 1 Tour de France
- 1 Grenoble - Pékin
- 1 Tour du Finistère
- 1 Marseille - Sarajevo
- 1 Bethune - Annecy
- 2 tours du Calvados
- 1 Saint Malo-Toulon-Paris
- Les JO en triporteurs

GO & SMILE en musique

- Hector et son Violon
- Pavel et sa Guitare
- Zélia et son Accordéon
- Garance et son piano

SERVICE CIVIQUE

- Entre 10 et 25 jeunes en Service Civique ou en alternance sont engagés en continu à nos côtés.
- 80 services civiques accompagnés depuis 2020

Impact :

- 70 trajets en triporteur pendant les JO
- Des milliers de visites de convivialité réalisées en établissement seniors

ENGAGEMENT CITOYEN des étudiants

- + de 10 000 h de visite de convivialité
- 500 étudiants engagés
- Écoles partenaires : EM Lyon, IDRAC, HEC, ScPo, ICAM...

ÉVÉNEMENTS étudiants

- Voile : Spi Dauphine, Course de l'EDHEC, Royals Cup,
- 4L Trophy
- Tennis : Trophée à La Baule de l'ESSEC
- Raid Icam, Course, semi Marathon, Course de Paris, Course du Figaro...
- 60 représentations de "Fantasio" de Musset par des élèves du Cours Florent dans des EHPAD

Des Partenariats Entreprise

"JE CROIS QUE
VOUS NE RÉALISEZ PAS
L'IMPACT DE VOS LETTRES".

nous dit un directeur d'EHPAD en distribuant
nos lettres à ses résidents.

"CERTAINS RÉSIDENTS SONT LÀ DEPUIS
PLUS DE 3 ANS ET N'ONT JAMAIS REÇU
UN COURRIER PERSONNEL
OU UNE VISITE".

MÉCÉNATS de compétence

- Sensibilisation des salariés
- Écriture de lettres bienveillantes et personnelles
- Distribution des lettres et visite en maisons de retraite
- Soutien des entreprises avec un don déductible fiscalement
- Invitation à faire du télétravail depuis chez les seniors isolés à domicile

PARTENARIATS d'entreprise

ADP, l'UNIOPS, Roland Garros, Axa, Deloitte, Danone, Meetic, Manfield, Eram, Bic, Pilote, La Macif, Appel, Adelman, Carrefour, La Poste, Guide du Routard...

Impact : + de 100 000 lettres écrites par des salariés et autant d'écrivains sensibilisés

"MERCI, APRÈS AVOIR ÉCRIT MA LETTRE À UN
INCONNU, J'AI RÉALISÉ QUE JE N'AVAIS JAMAIS
ÉCRIT À MON PÈRE, C'EST MAINTENANT CHOSE
FAITE ! MERCI"
nous dit un homme de 50 ans

Des Actions Grand Public

SALONS professionnels

Plus d'une vingtaine de salons en 5 ans : Marseille, Paris, Caen, Tours, Rouen, Bordeaux, Lyon, Saint-Etienne, Lille, Nancy, Rennes, Poitiers, Toulouse, Bruxelles, La Haye, Madrid...

ÉVÉNEMENTS

- 39 concerts de Zaho de Sagazan en France, Etats-Unis, Allemagne, Pays-Bas, Belgique
- 3 Delta Festival à Marseille
- 1 Rock en Seine à Paris
- 1 Bordeaux Festival
- 3 Braderies de Lille
- 1 Festival dans l'Eure
- Journées du Patrimoine au Château de Versailles
- CMN et camping

CINÉMA : avant-premières de films

- + de 200 avant-premières organisées partout en France
- + de 30 000 lettres manuscrites écrites par des spectateurs
- Déjà 6 films lancés et 3 nouveaux sont prévus cet été

Impact :

- + de 200 000 lettres manuscrites récoltées
- Sensibilisation à l'isolement des seniors
- Développement de notre réseau de bénévoles
- Visibilité de l'association

COMMUNICATION digitale

- un site internet 1lettre1sourire.org pour envoyer des lettres, s'inscrire et nous contacter.