

CHOPE

TES

AIDES



Version en date du 7 août 2026

Réalisé par la Commission **Accès Aux Droits** du
Conseil Régional des Jeunes



QUI SOMMES NOUS



Le **Conseil Régional des Jeunes de Bretagne** est une assemblée composée de lycéennes et de lycéens de toute la Bretagne qui représentent les jeunes en proposant des projets et en donnant leur avis sur les politiques régionales qui les concernent.



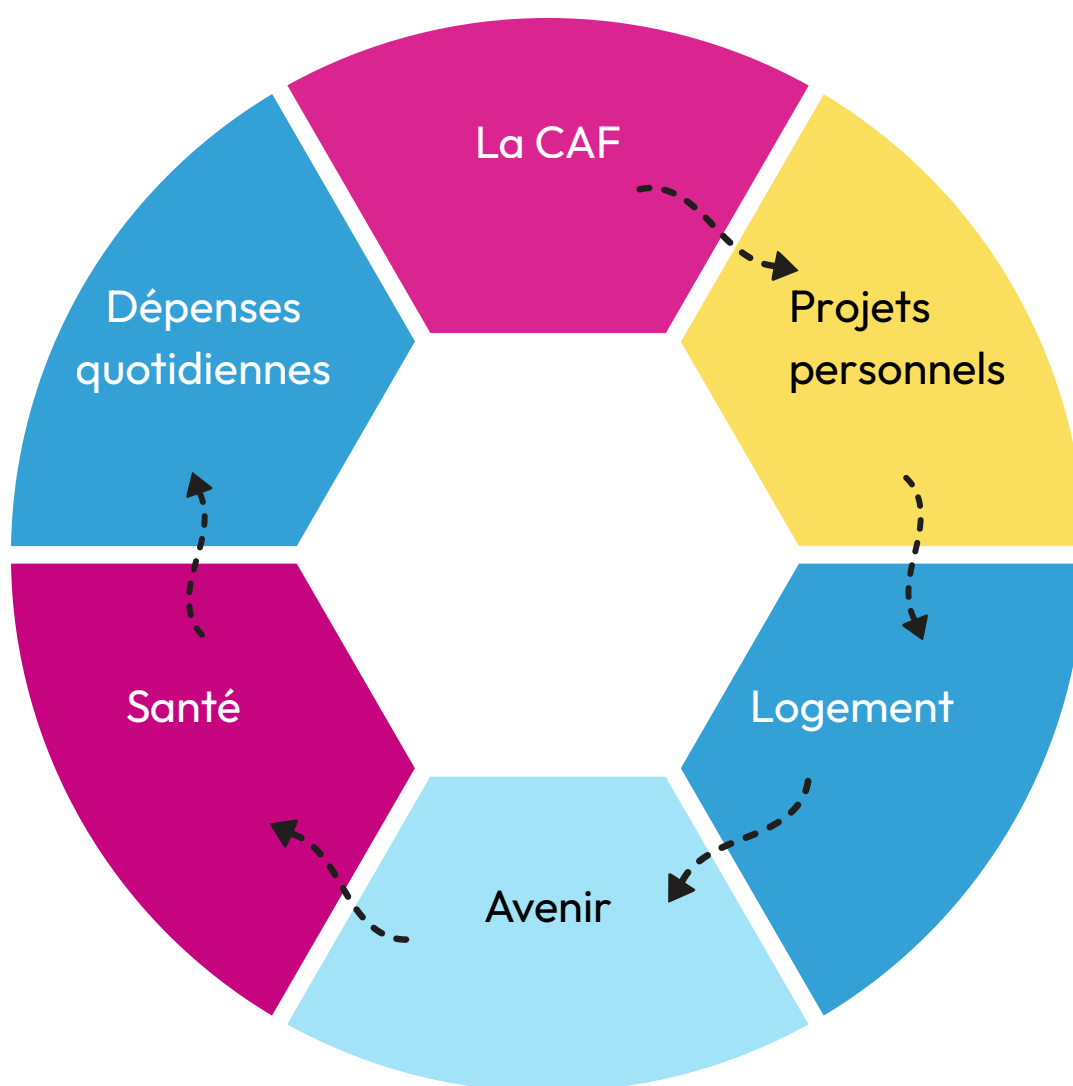
Nous sommes dans la commission **accès aux droits** et nous avons écrit ce livret dans le but de vous éclairer sur les aides et services auxquels vous pouvez prétendre.

Ce **guide** a pour but de faciliter l'accès à vos droits en les exposant et en vous informant sur les différentes démarches à effectuer.

SOMMAIRE

1- Les Structures Info Jeunes, c'est quoi ?

2-Les aides adaptées pour toi



3-Coup de pouce des réseaux sociaux et numéros essentiels

STRUCTURE INFO JEUNES



Tu connais

12:30



Salut, tu sais c'est quoi
les SIJ?

info Bretagne
jeunes
EXPLOREZ LES POSSIBLES

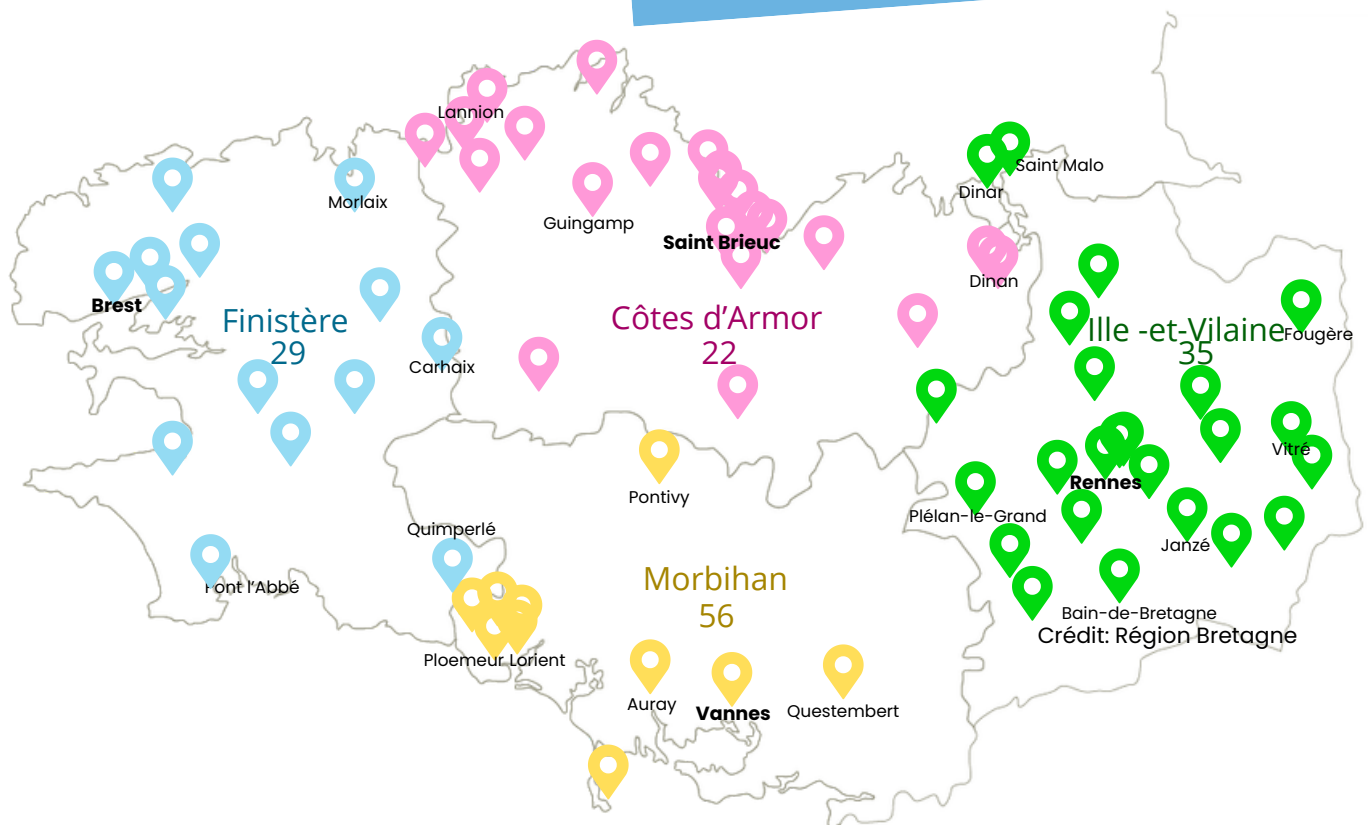
Salut, les Structures Info
Jeunes (SIJ) sont des lieux,
de conseils et d'informations
pour tous les jeunes jusqu'à
30 ans.

Ils font quoi concrètement ?

Les informateurs sont
spécialisés dans les
préoccupations et les questions
de jeunesse.
Ils informent, guident et aident
les jeunes à trouver des
solutions.

CARTE DU RESEAU INFOS JEUNES

Les SIJ sont très présentes
sur le territoire breton.



Le Saviez-Vous

La Bretagne est une des
régions avec le plus de
Structures Info Jeunes.



On compte

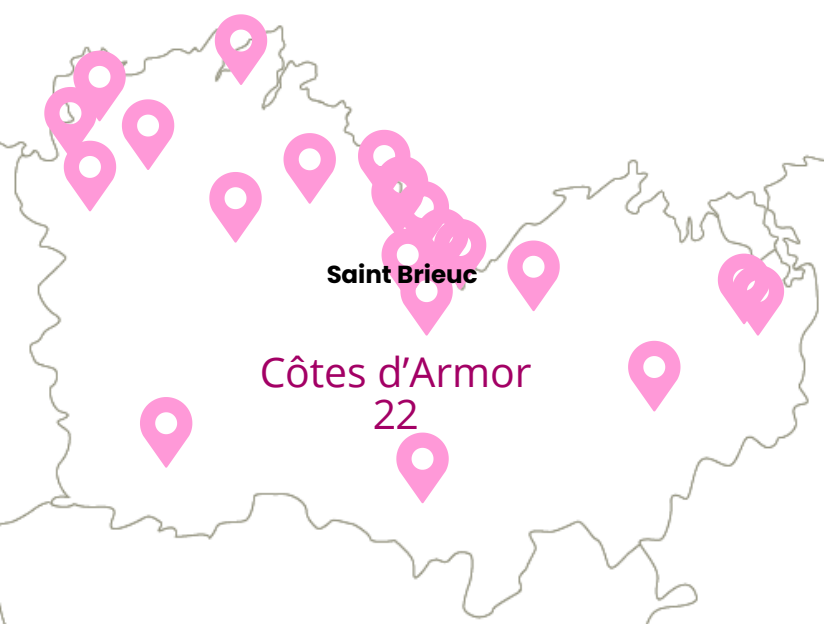
59
SIJ

<https://crij.bzh/>



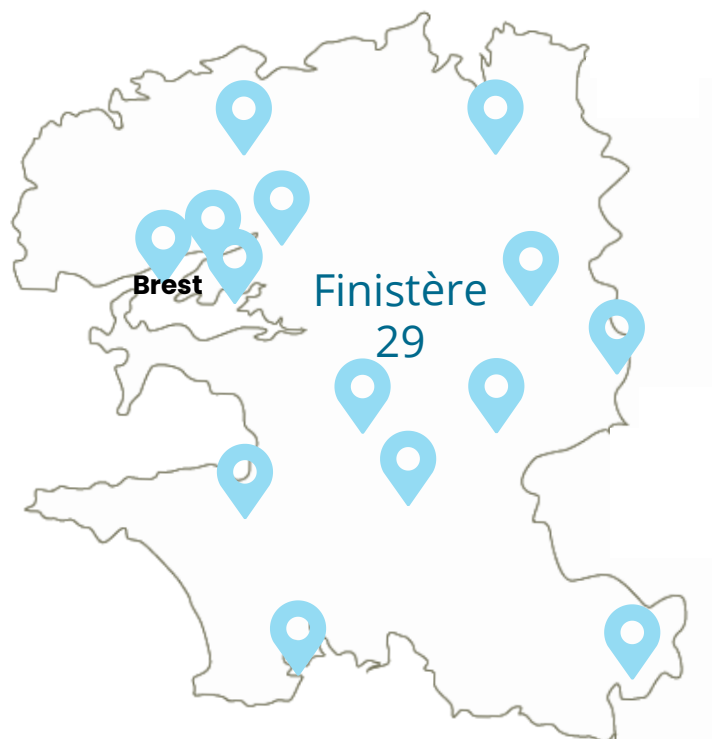
Plus d'infos ?
N'hésite pas à aller sur le
site du CRIJ !

Dans les Côtes d'Armor, des SIJ sont là pour les Jeunes.



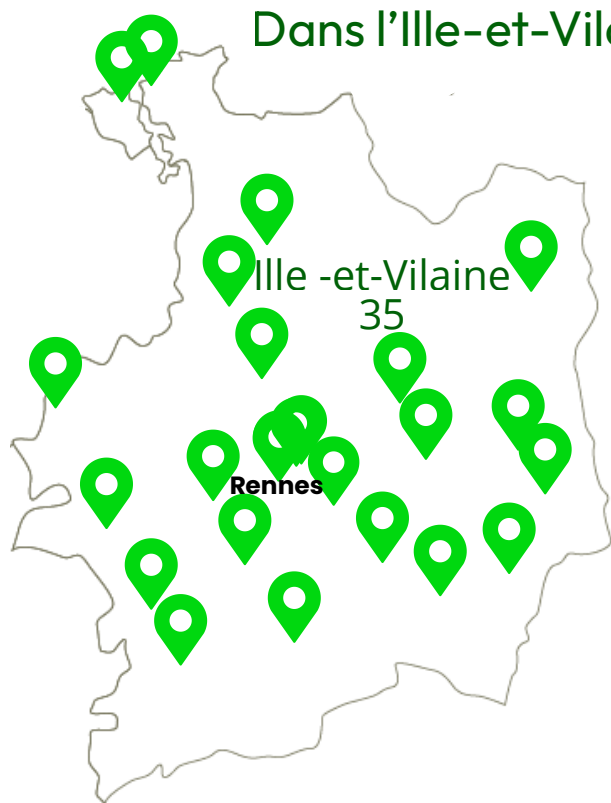
- Binic-Étables-sur-Mer
- Cavan
- Dinan
- Guingamp
- Kerantour
- Lamballe-Armor
- Lannion
- Lanvallay
- Lanvollon
- Loudéac
- Plédran
- Plérin
- Plestin-les-Grèves
- Plouaret
- Ploufragan
- Ploumilliau
- Plordic
- Rostrenen
- Saint-Brieuc
- Tréguen
- Yffiniac

Dans le Finistère, des SIJ sont là pour les Jeunes.



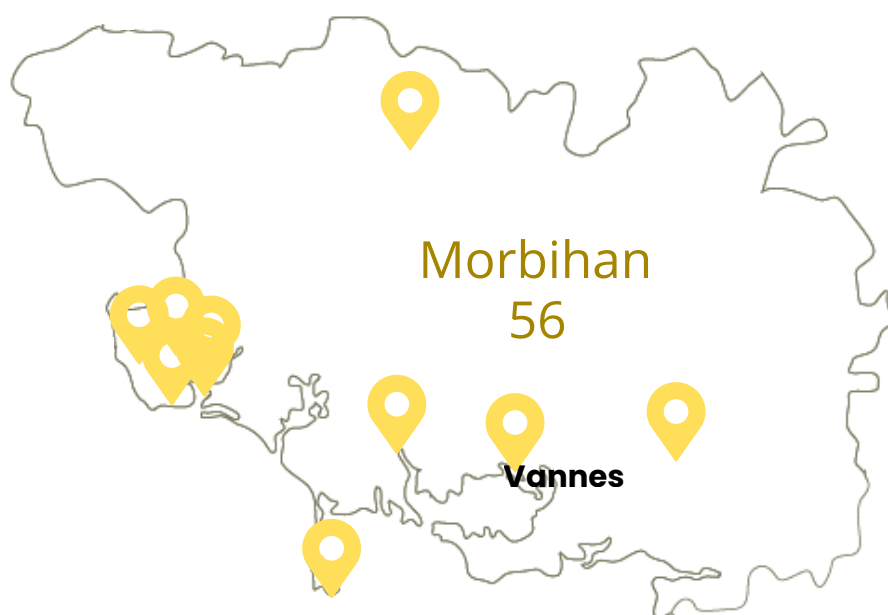
- Brest
- Briec
- Carhaix-Plouguer
- Châteaulin
- Châteauneuf-du-Faou
- Douarnenez
- Huelgoat
- Landerneau
- Le Relecq-Kerhuon
- Lesneven
- Morlaix
- Pont-l'Abbé
- Plougastel-Daoulas
- Quimperlé

Dans l'Ille-et-Vilaine, des SIJ sont là pour les Jeunes.



- Argentré-du-Plessis
- Bain-de-Bretagne
- Bréal-sous-Montfort
- Châteaubourg
- Combourg
- Dinard
- Fougère
- Guichen
- Janzé
- La Guerche-de-Bretagne
- La Mézière
- Liffré
- Plélan-le-grand
- Rennes
- Retiers
- Saint-Jacques-de-la-Lande
- Saint-Malo
- Saint-Méen-le-Grand
- Tinténiac
- Val-d'Anast
- Vern-sur-Seiche
- Vitré

Dans le Morbihan, des SIJ sont là pour les Jeunes.



- Auray
- Guidel
- Lanester
- Lorient
- Ploemeur
- Pontivy
- Questembert
- Quéven
- Quiberon
- Vannes

LA CAF

La caisse d'allocations familiales propose aux familles des aides sous forme de compléments de revenu, d'équipements, de suivis et de conseils.

LES CONDITIONS D'ADMISSION

- Habiter en France de façon stable (au moins 9 mois dans l'année).
- Document assurant la reconnaissance du droit de séjourner sur le territoire national pour un ressortissant étranger majeur (en cours de validité depuis 5 ans minimum).



Voici une BD faite par la CAF concernant l'administration "Sam et l'administration : objectif zéro galère !"



QUELS TYPES D'AIDES

Vie professionnelle :

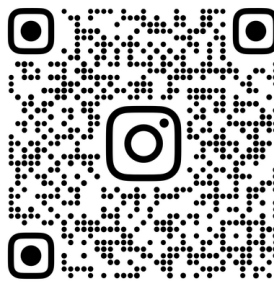
- Prime d'activité
- RSA...

Logement :

- APL
- Aides au logement
- Logements étudiants

Vie personnelle :

- Allocations familiales



Instagram de la CAF

RÉALISE TES PROJETS

Les différentes aides

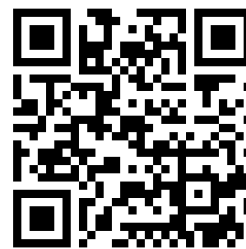


<https://jep.bzh>

Le site jeunes en projets est une plateforme en ligne destinée aux jeunes qui souhaitent créer et développer leurs propres projets :

- présenter son projet
- trouver des partenaires
- accéder à des guides et ressources

En Route Pour
Le Monde



<https://enroutepourlemonde.org>

En route pour le monde est un site qui centralise toutes les informations pour les jeunes qui souhaitent organiser un projet (volontariats, études, stages, emplois).

TROUVE TON CHEZ TOI



Aide mobili-jeune

Pour les -30ans en contrat d'apprentissage qui ont un salaire mensuel inférieur à 2162,16€ brut (plafonnée à 1100€/mois)



La carte des colocs

Application qui regroupe les colocations à la recherche de colocataires



On t'aide à
trouver ton
logement

Cohabitation intergénérationnelle

Plusieurs solutions de logement intergénérationnel sont proposées dans les villes



RSA "jeune actif"

Aide aux jeunes de 18 à 25 ans, il faut avoir exercé une activité professionnelle pendant au moins 2 ans à temps plein au cours des 3 ans précédant la date de la demande.



La CAF

Aide personnelle logement (APL) : crée ton dossier sur www.caf.fr



PRÉPARE TON Avenir



Lors d'un stage

Le.a stagiaire n'est pas un.e salarié.e, il n'a donc pas les mêmes droits et les mêmes devoirs : pour un stage, il n'y a pas de contrat de travail mais une convention de stage, cette convention doit comporter tous les droits et devoirs du stagiaire.



N'hésite pas à t'informer en scannant ce QR.



Pose tes questions directement sur la plateforme.



Durée maximale de travail

Jeunes de 16 à 18 ans :

- . Maximum 8h par jour
- . 35 heures par semaine

Jeunes de moins de 16 ans :

- . Maximum 7h par jour
- . 35 heures par semaine

Durée de repos minimale entre deux jours de travail

Jeunes de 16 à 18 ans :

- . 12h minimum

Jeunes de moins de 16 ans :

- . 14h minimum

Et 2 jours de repos consécutifs par semaine dont le dimanche est obligatoire

Les avantages (transport, repas pris) doivent être les mêmes pour les stagiaires aussi. En contrepartie, le stagiaire se doit de respecter les règles de l'entreprise.



**MINISTÈRE
DU TRAVAIL
ET DE L'EMPLOI**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Si des difficultés persistent et relèvent de l'entreprise, il faut contacter avec votre établissement, l'inspection du travail compétente pour contrôler l'application de la réglementation relative aux stagiaires.

Une gratification minimale est versée au stagiaire si la durée du stage est supérieure à 2 mois au cours de la même année scolaire



Service Public

Vos droits et démarches plus simplement

Voici un simulateur de gratification pour savoir si tu dois en percevoir !



Points
d'accueil
écoute jeune
(PAEJ)

Accueil
anonyme et
gratuit par des
professionnels
de l'écoute

ET TA SANTÉ



ON EN PARLE

Mon soutien psy :
12 séances
d'accompagnement
psychologique remboursées
par an



Les maisons des
adolescents
(MDA) :
informations,
conseils, et
accompagnement
en santé gratuit
pour les ados et
leur famille

Mon bilan prévention : consultations
prises en charge pour faire le point sur
ton bien être mental

Complémentaire Santé
Solidaire : dispositif de prise en
charge de la part
complémentaire des dépenses
de santé. Par exemple, elle
peut vous aider à financer ce
qui n'est pas remboursé par
l'assurance maladie



Pour les
adhérents
MSA :

Les instants
santé
jeunes :
entretien
avec un
coach santé



Fil Santé Jeunes :
Ecoute anonyme pour tous les
jeunes sur toutes les
problématiques

TES DÉPENSES QUOTIDIENNES

1

Les aides alimentaires

- Repas au Crous à 1€
- Villages alimentaires
- Epiceries gratuites
- Cantines solidaires

2

Transport

- Scolaire +
- Aide de la mairie (selon la commune)
- Stage/alternance participation de l'employeur à hauteur de 50%
- Breizh Go Solidaire
- Mon parcours handicap (service public)
- Carte avantage jeune SNCF

3

Les abonnements

- Réductions étudiantes :

Musique: abonnements Spotify Premium student, Apple Music student

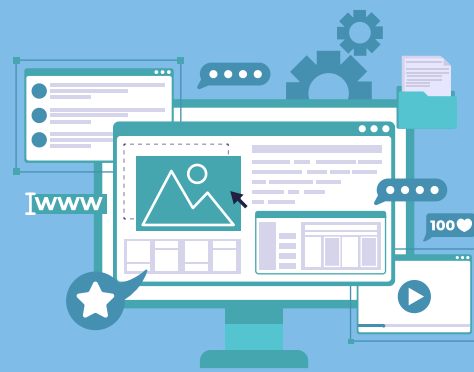
Streaming vidéo: Amazon Prime student ($\approx -50\%$)

4

Les sorties et loisirs

- Le Pass'Sport du ministère des sports
- Musée à tarif étudiant ou gratuit pour les - de 26 ans
- Pass Culture du ministère de la culture
- L'aide départ 18:25 de l'ANCV
- Aide financière BAFA de la CAF

D'AUTRES INFOS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX ET DES CONTACTS UTILES



INFO JEUNES BRETAGNE

➔ Informations sur les droits des jeunes (logement, emploi, études, aides, mobilité, santé)

Instagram : @infojeunes.bzh

Site : infojeunes.bzh

Email : contact@crij.bzh

Téléphone : 02 99 31 17 77

1

2

1 JEUNE, 1 SOLUTION

➔ Plateforme nationale pour les jeunes (offres d'emploi, aides financières, formations, accompagnement)

Instagram : 1jeune1solution

Site : 1jeune1solution.gouv.fr



LES MISSIONS LOCALES

3

➔ Accompagnement des 16-25 ans vers l'emploi, la formation et l'autonomie (logement, santé, aides).

Site : missionslocales-bretagne.fr

Accueil gratuit dans 17 Missions locales réparties dans toute la Bretagne.



FIL SANTÉ JEUNES

➔ Ligne d'écoute, d'information et d'orientation
Dédiée aux 12-25 ans, anonyme et gratuite.

Instagram : @filsantejeunes

Site : filsantejeunes.com

Téléphone : 0 800 235 236



5

4

AUTRES COUPS DE POUCE SUR INSTAGRAM



@etre_etudiant



@lataupe_media



@cafjeunes



@inesetledroit



@mes_tips_sante

TES PRISES DE NOTES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



8 Pl. du Colombier
35 000 RENNES



02-99-31-17-77

info **Bretagne**
Jeunes
EXPLOREZ LES POSSIBLES

