CHOPE TES AIDES !

Version en date du 15 octobre 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 jeunesses en proposant des projets et en donnant leur avis sur les politiques régionales qui les concernent.



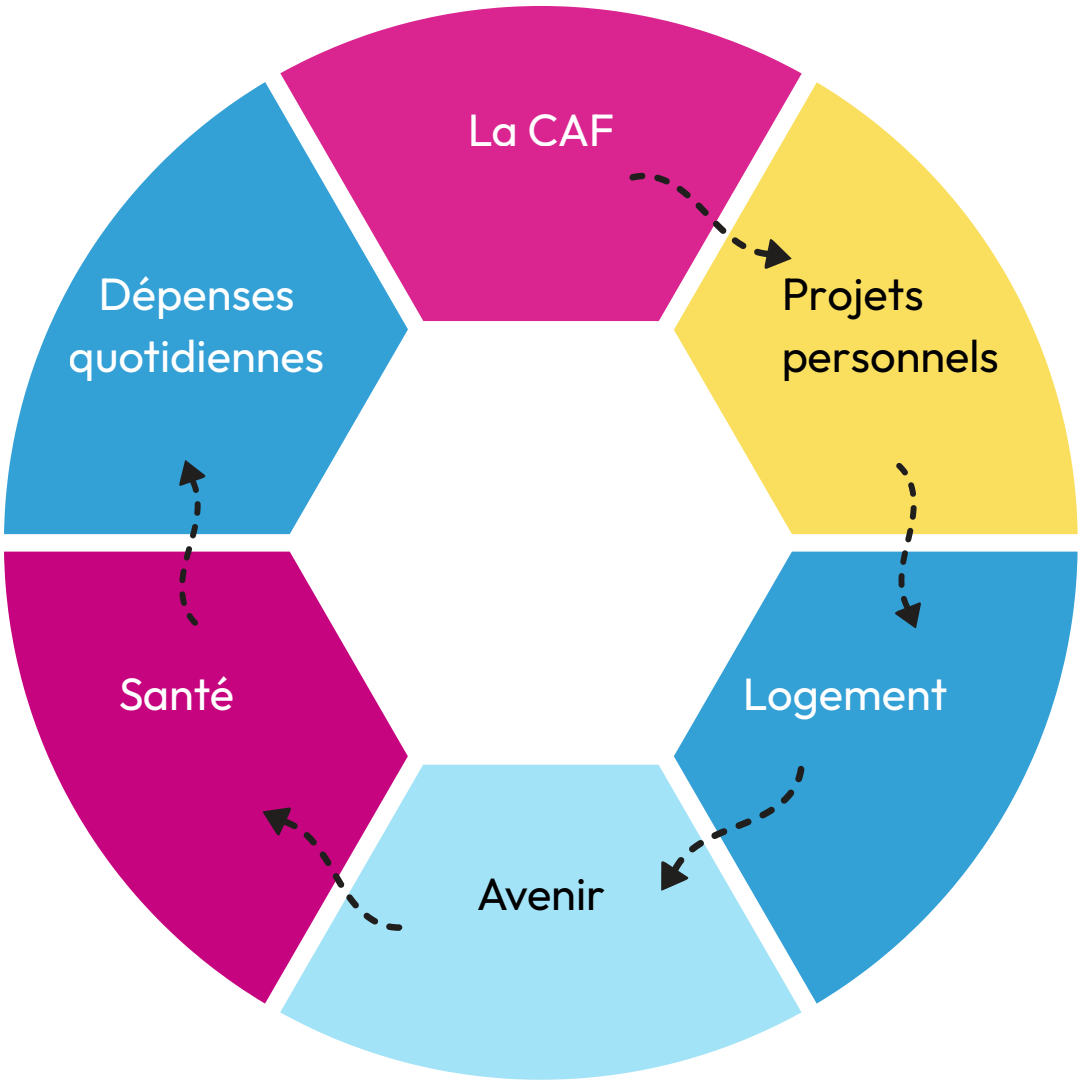
Nous sommes dans la commission accès aux droits et nous avons écrit ce livret dans le but de vous éclairer sur les aides et services auxquels vous pouvez prétendre.

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?

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

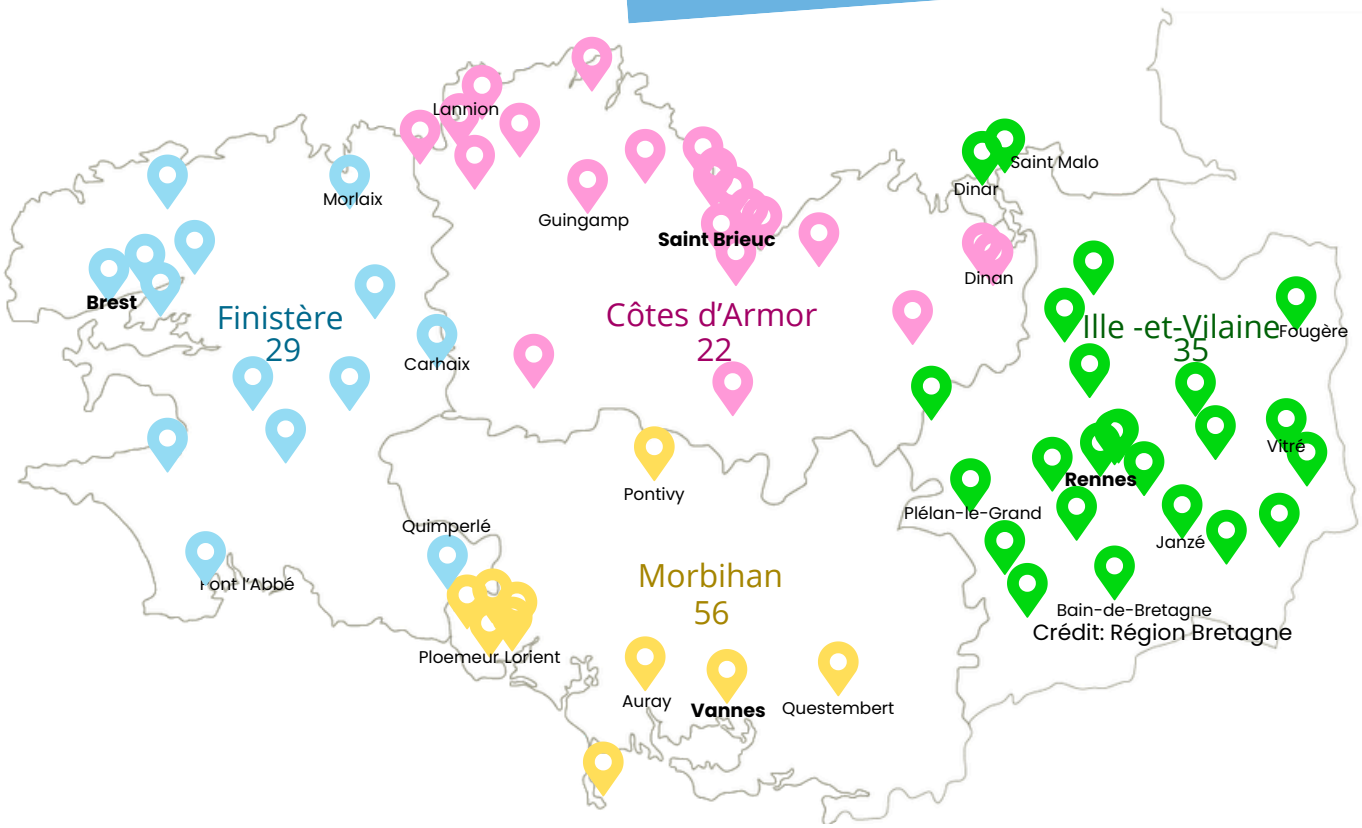
Ils font quoi concrètement ?

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

lu

CARTE DU RESEAU INFOS JEUNES

Les SIJ sont très présentes sur le territoire breton.



Le Saviez-Vous

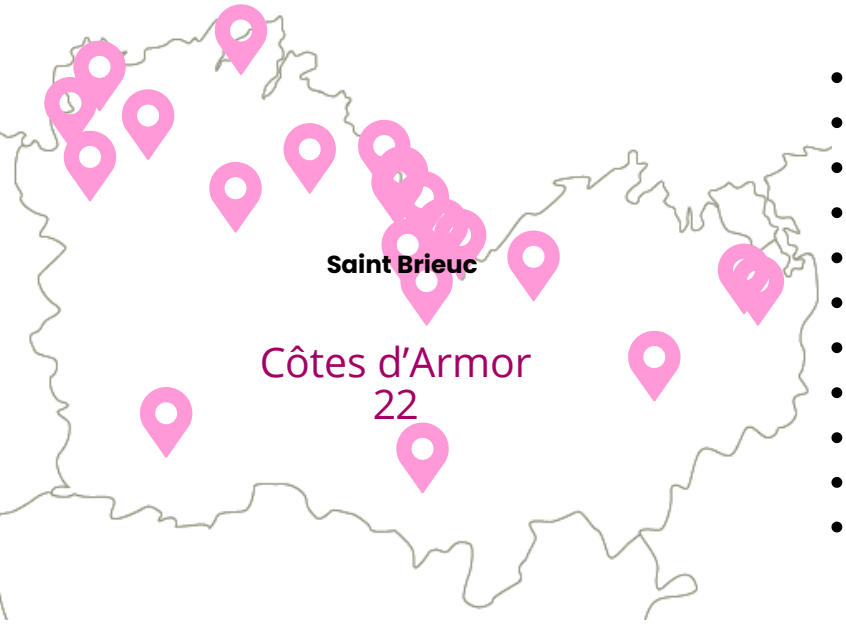
La Bretagne est une des régions avec le plus de Structures Info Jeunes.

On compte **59 SIJ**

https://crij.bzh/

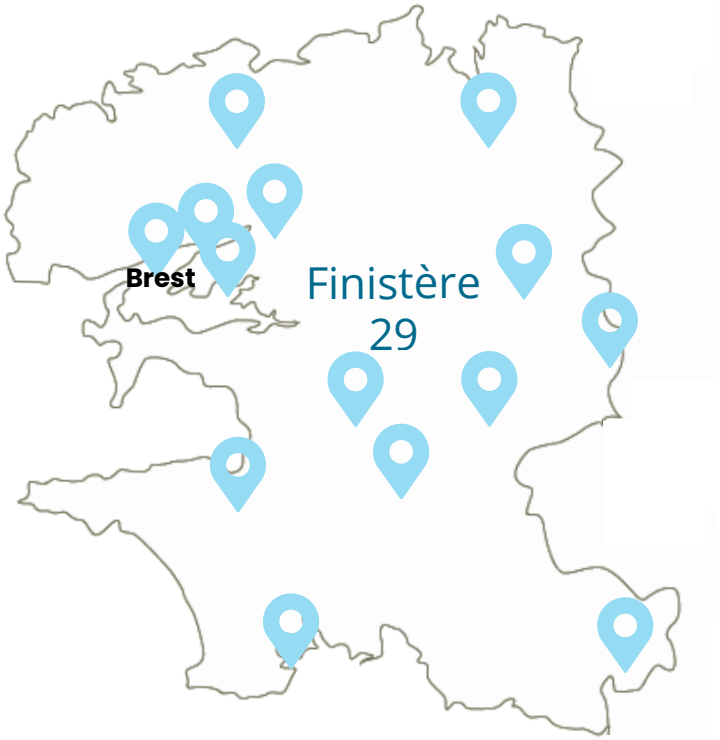
Plus d'infos ?
N'hésite pas à aller sur le site du CRIJ !

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



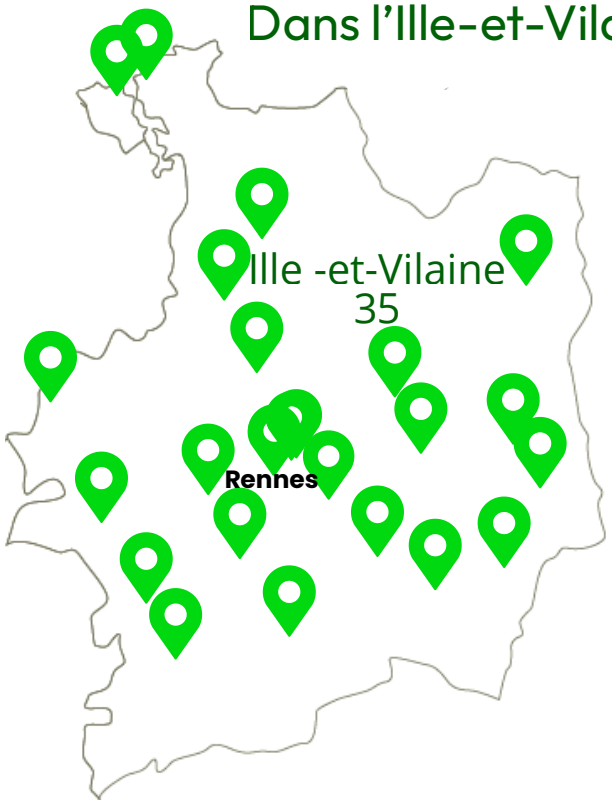
- Binic-Étables-sur-Mer
- Cavan
- Dinan
- Guingamp
- Tréguier
- Lamballe-Armor
- Lannion
- Lanvallay
- Lanvollon
- Loudéac
- Plédran
- Plérin
- Plestin-les-Grèves
- Plouaret
- Ploufragan
- Ploumilliau
- Pordic
- Rostrenen
- Saint-Brieuc
- Trégueux
- Yffiniac

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



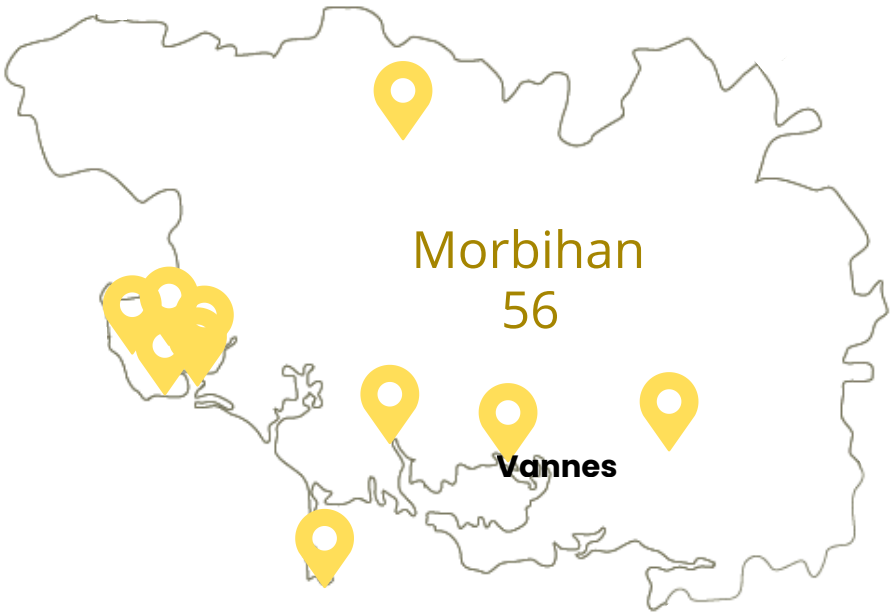
- Brest
- Briec
- Carhaix-Plouguer
- Châteaulin
- Châteauneuf-du-Faou
- Douarnenez
- Pont-Croix
- Landerneau
- Le Relecq-Kerhuon
- Lesneven
- Morlaix
- Pont-l'Abbé
- Plougastel-Daoulas
- Quimperlé
- Huelgoat

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



- Argentré-du-Plessis
- Bain-de-Bretagne
- Bréal-sous-Montfort
- Châteaubourg
- Combourg
- Dinard
- Fougères
- 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
- Montauban de Bretagne

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



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

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 professionelle :
- 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

JEUNES EN PROJETS
LA BOÎTE À OUTILS DES JEUNES PORTEURS DE PROJETS EN BRETAGNE

https://jep.bzh

Le site jeunes en projets est une plateforme en en ligne déstinée 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 intergénérationelle

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.

Renseigne toi sur la plateforme Bretagne Orientation

CODE DU TRAVAIL NUMÉRIQUE

Région BRETAGNE

BRETAGNE ORIENTATION : Métiers, Formations, Conseils, Guides

Trouvez votre voie avec Bretagne Orientation : le service public régional d'information et d'aide à l'orientation. Fiche...

bretagne.bzh

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 !

ET TA SANTÉ ?

ON EN PARLE

Points d'accueil écoute jeune (PAEJ)

Accueil anonyme et gratuit par des professionnels de l'écoute

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

Pour les adhérents MSA :

Les instants santé jeunes : entretien avec un coach santé

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

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

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 :

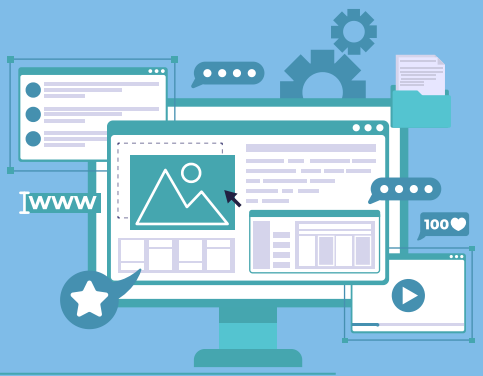
Musique: abonnements Spotify Premium student, Apple Music student

Streaming vidéo: Amazon Prime student (≈-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



1 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

2 1 JEUNE,1 SOLUTION

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

Instagram : 1jeune1solution
Site : 1jeune1solution.gouv.fr

3 LES MISSIONS LOCALES

➡️ 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.

4 FIL SANTÉ JEUNES

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

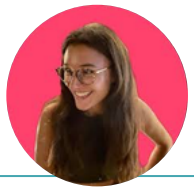
Instagram : @filsantejeunes
Site : filsantejeunes.com
Téléphone : 0 800 235 236

5 AUTRES COUPS DE POUCES 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

Bretagne
info jeunes
EXPLOREZ LES POSSIBLES