

# CHOPE

# TES

# AIDES



Version en date du 18 mai 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.



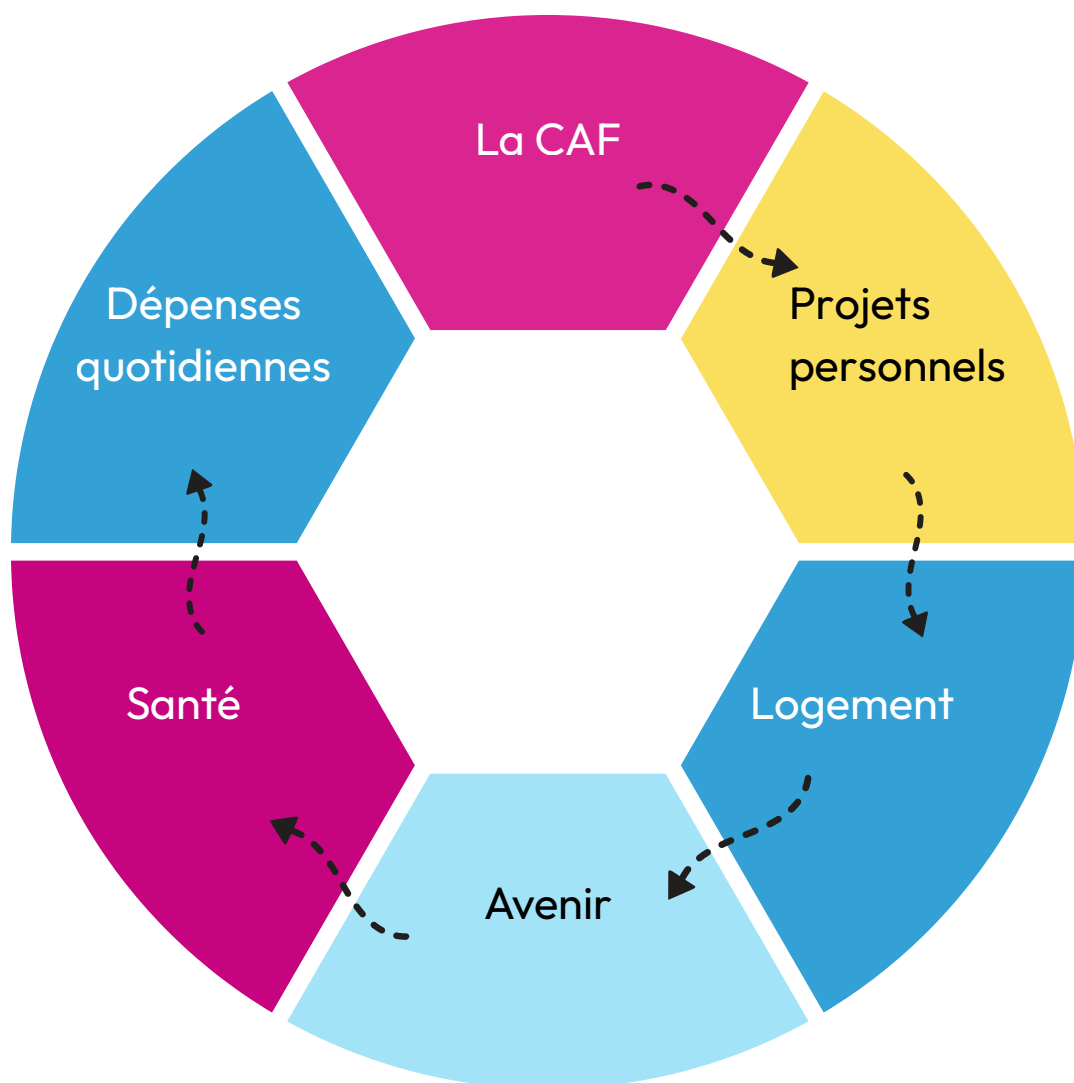
Nous sommes dans la commission **accès aux droits** et nous avons écrit ce livret dans le but de vous éclairer sur les aides et services auxquels vous pouvez prétendre.

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?



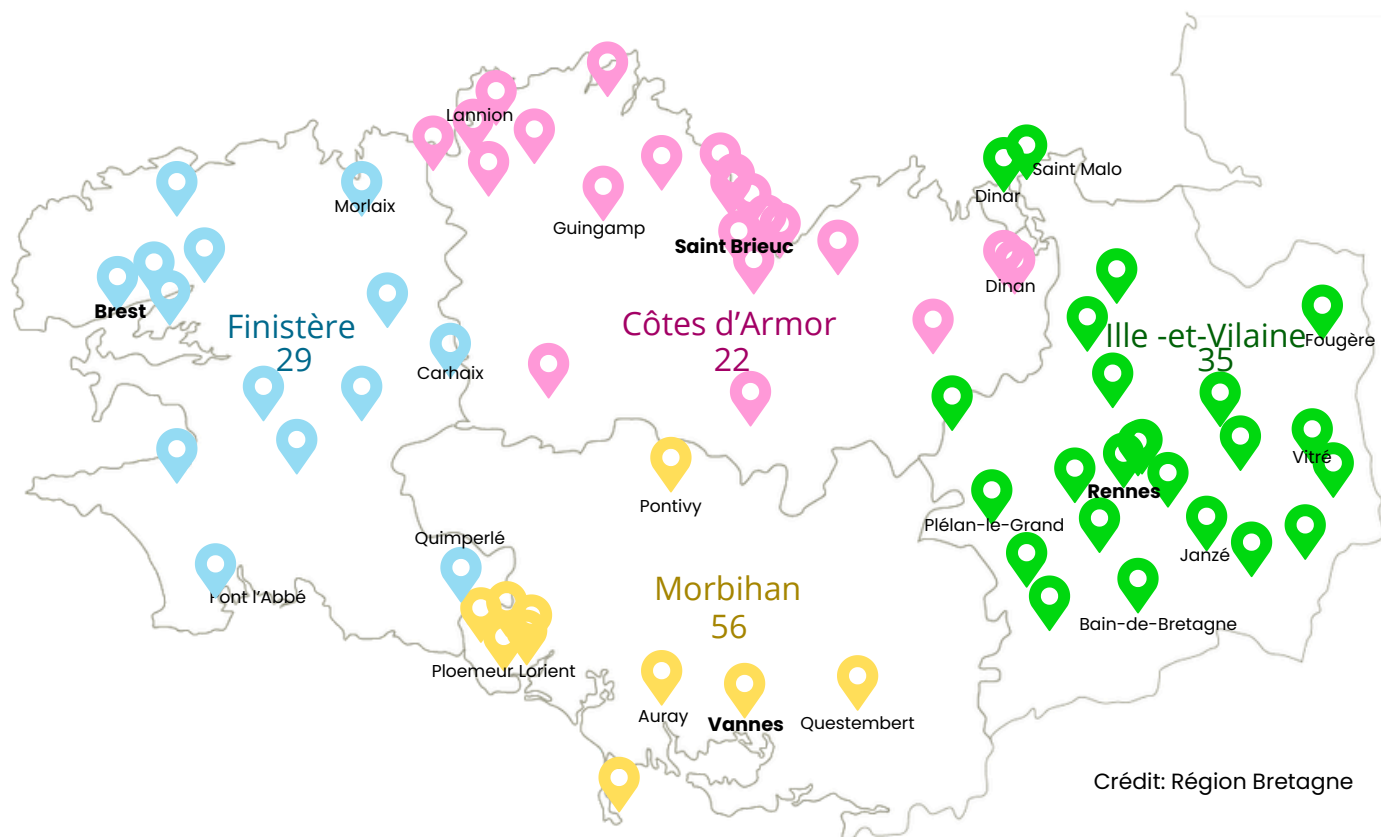
Salut, les Structures Info  
Jeunes (SIJ) sont des lieux,  
de conseils et d'informations  
pour tous les jeunes jusqu'à  
30 ans.

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 DES SIJ

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

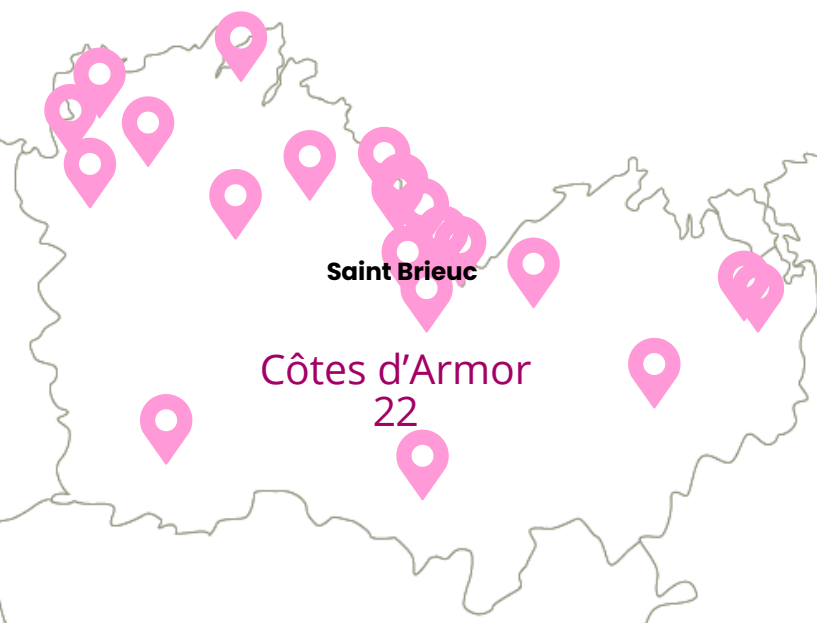
59  
SIJ

<https://crij.bzh/>



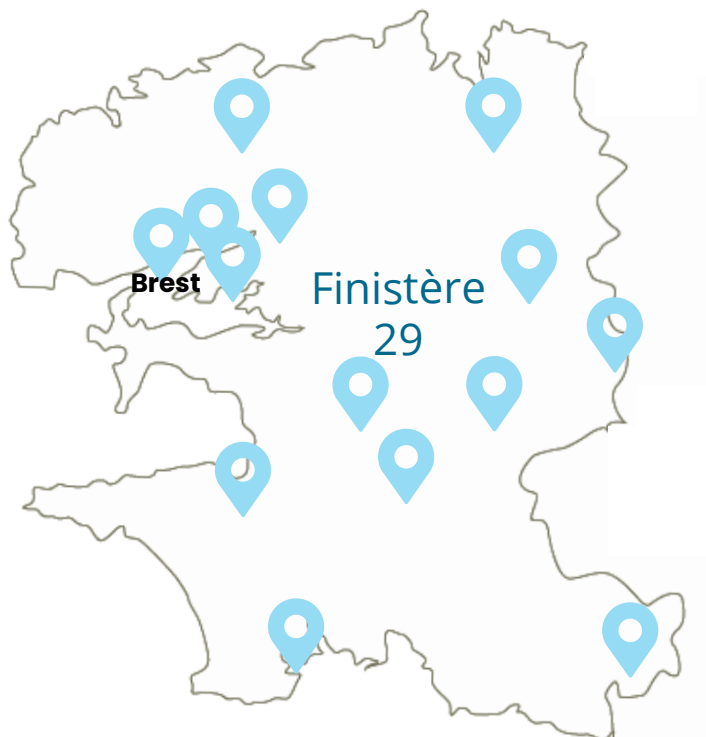
Plus d'infos ?  
N'hésite pas à aller sur le site du CRIJ !

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



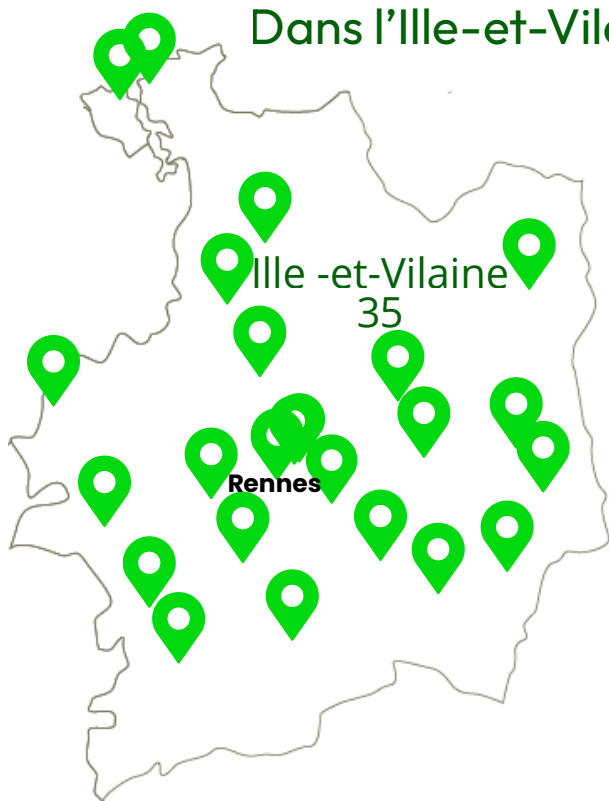
- Binic-Étables-sur-Mer
- Cavan
- Dinan
- Guingamp
- Kerantour
- Lamballe-Armor
- Lannion
- Lanvallay
- Lanvollon
- Loudéac
- Plédran
- Plérin
- Plestin-les-Grèves
- Plouaret
- Ploufragan
- Ploumilliau
- Plordic
- Rostrenen
- Saint-Brieuc
- Trégueux
- Yffiniac

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



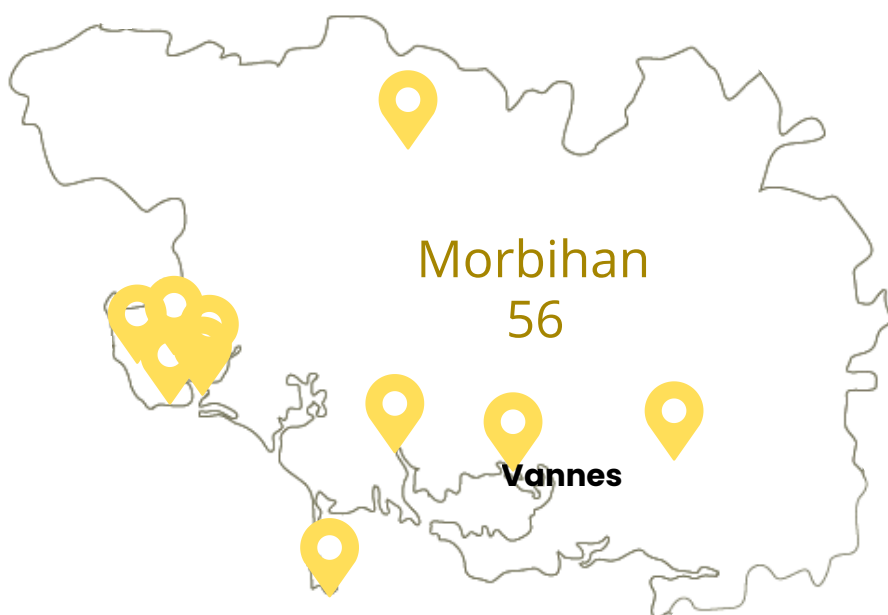
- Brest
- Briec
- Carhaix-Plouguer
- Châteaulin
- Châteauneuf-du-Faou
- Douarnenez
- Huelgoat
- Landerneau
- Le Relecq-Kerhuon
- Lesneven
- Morlaix
- Pont-l'Abbé
- Plougastel-Daoulas
- Quimperlé

## 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
- Questembert
- Quéven
- Quiberon
- Lanester
- Lorient
- Ploemeur
- Pontivy
- 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 :

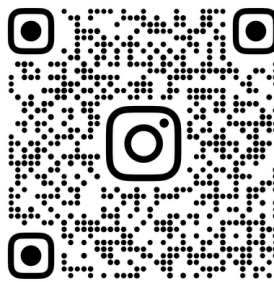
- Prime d'activité
- RSA...

Logement :

- APL
- Aides au logement
- Logements étudiants

Vie personnelle :

- Allocations familiales



Instagram de la CAF

# RÉALISE TES PROJETS

Les différentes aides

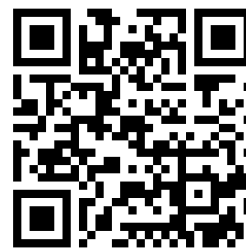


<https://jep.bzh>

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](http://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.

**CODE  
DU TRAVAIL  
NUMÉRIQUE**



### 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

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

# ET TA SANTÉ



ON EN PARLE

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 :  
Écoute 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

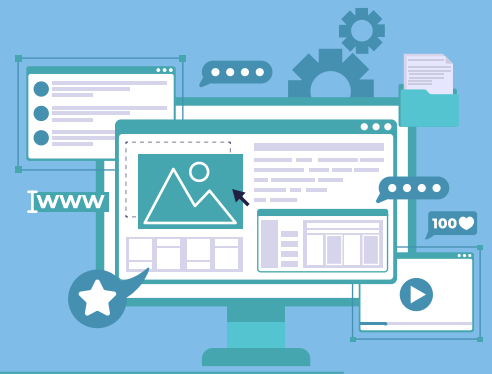
Streaming vidéo: Amazon Prime student ( $\approx -50\%$ )

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 POUCES SUR INSTAGRAM



@etre\_etudiant



@lataupe\_media



@cafjeunes



@inesetledroit



@mes\_tips\_sante

