

2025

JEUNE

ET CITOYEN

Le guide de mes premières démarches

Santé / Logement / Travail
Études / Engagement / Vote



La Documentation
française

SOMMAIRE

L'ESSENTIEL POUR BIEN DÉMARRER DANS LA VIE !	8
---	---

CITOYENNETÉ

Je suis citoyen français

1. À 16 ans, je dois faire mon recensement citoyen.....	10
2. À 18 ans, je deviens un citoyen français.....	12
3. Quels sont mes droits et mes devoirs ?	14
4. Comment mes droits sont-ils protégés ?	16
5. Qu'est-ce que la laïcité ?	18

ÉTUDES

Je termine le lycée et je poursuis mes études

6. Parcoursup ... et après ?	20
7. Comment financer mes études ?	22
8. Je souhaite étudier ou me former à l'étranger	24

SANTÉ

Je gère mon parcours santé

9. À quoi sert l'assurance maladie ?	26
10. Quelles sont mes « démarches santé » indispensables ?	28
11. Je suis blessé, malade, témoin d'un accident : que faire ?	30
12. Je prends soin de moi	32
13. Sexualité : j'ai aussi des droits !	34
14. Je suis en situation de handicap : quels sont mes droits ?	36

TRAVAIL

Je commence à travailler

- 15. Je choisis une alternance ou un stage 38
- 16. Comment être accompagné dans ma recherche d'emploi ? 40
- 17. Quels sont les types de contrat de travail ? 42
- 18. Quels sont mes droits au travail ? 44
- 19. Je veux entreprendre ! 46
- 20. J'ouvre mon premier compte en banque ... et je gère ! 48
- 21. Salaire et fiche de paie : que savoir ? 50

IMPÔTS

Je paie mes impôts et cotisations sociales

- 22. Comment payer mes impôts ? 52
- 23. La protection sociale, à quoi ça sert ? 54

ENGAGEMENT

Je veux m'engager, lutter contre les discriminations, agir pour l'écologie...

- 24. Comment lutter contre les discriminations ? 56
- 25. Comment et dans quoi m'engager ? 58
- 26. La Terre se réchauffe, que puis-je faire ? 60

LOGEMENT

Je pars de chez mes parents, je cherche un logement

- 27. Trouver un logement : les grandes étapes ? 62
- 28. Quelles sont les aides au logement ? 64

JUSTICE

Je suis responsable de mes actes, je fais respecter mes droits

- 29. À qui m'adresser pour faire respecter mes droits ? 66
- 30. Je veux porter plainte ou saisir un juge, comment faire ? 68
- 31. J'assiste à un procès pénal : comment ça se passe ? 70
- 32. Comment faire face au harcèlement sur les réseaux sociaux ? ..72

MOBILITÉS ET SORTIES

Je sors, je fais du sport, je me cultive

- 33. Mobilités, permis de conduire : devenir autonome ! 74
- 34. Sports et culture : les bons plans ! 76

VOTE

J'ai 18 ans, je vote

- 35. Quelles sont les différentes élections ? 78
- 36. Qui détient le pouvoir politique en France ? 80
- 37. Pourquoi voter aux élections législatives et sénatoriales ? 82
- 38. Pourquoi voter aux élections locales ? 84
- 39. Pourquoi voter aux élections européennes ? 86
- 40. Je veux voter, comment faire ? 88

- SITES ET NUMÉROS UTILES 90

1 À 16 ANS, JE DOIS FAIRE MON RECENSEMENT CITOYEN

Dès 16 ans, mon recensement citoyen est obligatoire

L'attestation de recensement est demandée pour s'inscrire aux examens (et concours administratifs) : BEP, bac...

Quand faut-il le faire ?

- Si je suis né français, je dois me faire recenser entre le jour de mes 16 ans et la fin du 3^e mois qui suit.
Par exemple : j'ai 16 ans le 12 janvier 2025, je fais mon recensement citoyen entre le 12 janvier et le 30 avril 2025.
- Si je n'ai pas fait mon recensement citoyen dans ce délai, je peux régulariser ma situation jusqu'à mes 25 ans.
- Je suis dans une autre situation : je vérifie sur *service-public.fr*

Pour en savoir plus



Je suis convoqué à la Journée défense et citoyenneté (JDC)

La JDC existe depuis le 1^{er} juillet 2010. Elle remplace la Journée d'appel de préparation à la défense (JAPD).

LE SAIS-TU ?

Le service national universel (SNU), créé en 2019, est un « séjour de cohésion » de 12 jours sur la base du volontariat, suivi d'une mission d'intérêt général de 84 heures minimum (voir page 58).

Recensement et JDC : quelles démarches ?

- 1 Je me rends dans la mairie de ma commune à 16 ans ou sur service-public.fr pour me faire recenser.
- 2 J'obtiens une attestation de recensement.
 Cette attestation est obligatoire pour m'inscrire à un examen scolaire avant mes 18 ans.
- 3 Je suis convoqué à la Journée défense et citoyenneté (JDC).

- 4 Je participe à la JDC. J'obtiens mon certificat individuel de participation.
- 5 Je suis inscrit automatiquement sur les listes électorales le jour de mes 18 ans et je peux voter.

Pendant la JDC, j'apprends notamment :

ce qu'est la défense nationale et comment m'engager ; les règles de civisme, mes droits et devoirs en tant que citoyen ; les principes de l'égalité entre les femmes et les hommes, de la lutte contre les préjugés sexistes et les violences sexistes et sexuelles.



Mes frais de transport seront pris en charge et, si je suis apprenti ou salarié, j'ai le droit à une autorisation d'absence exceptionnelle.

LE SAIS-TU ?

Avant 1997, tous les citoyens français de sexe masculin devaient effectuer un service militaire et se tenir disponibles pour partir au front. La mobilisation était une obligation et la désertion sévèrement sanctionnée.

8

JE SOUHAITE ÉTUDIER OU ME FORMER À L'ÉTRANGER

Qu'est-ce que le programme Erasmus + ?

Le programme Erasmus + permet de suivre une partie de mes études, de ma formation ou d'effectuer un stage dans un autre pays européen.

Je peux y participer si je suis :

- étudiant,
- en apprentissage et en alternance,
- en formation,
- en recherche d'emploi.

Je me renseigne sur les aides

Les aides du programme Erasmus + couvrent mes frais de voyage et de séjour dans le pays européen d'accueil. Le montant de la bourse varie selon ma destination et la durée de mon séjour. Chaque établissement définit ses procédures et son calendrier. Je me renseigne auprès du bureau des relations internationales de mon établissement.

ERASMUS EN CHIFFRES

1987 Création
du programme

80 % des diplômés
d'Erasmus + déclarent
avoir trouvé un emploi
dans les trois mois après
l'obtention de leur diplôme.

10 millions
de bénéficiaires du
programme depuis 1987.
La France est le pays qui
envoie le plus d'étudiants
en Erasmus. Plus d'une
mobilité sur deux est un
stage professionnel en
entreprise.

Pour en savoir
plus sur Erasmus



L'aide à la mobilité internationale

Je peux en bénéficier si je souhaite suivre une formation supérieure à l'étranger. Cette formation doit s'effectuer dans le cadre d'un programme d'échanges ou d'un stage international. Elle est à demander auprès du service des relations internationales de mon établissement.

Pour l'année universitaire 2023-2024, le montant de l'aide est de 400 € par mois.

Trouver un stage
en entreprise en Europe



LE SAIS-TU ?

Si tu es boursier et que tu pars étudier dans un pays du Conseil de l'Europe, tu continues à percevoir ta bourse sur critères sociaux, dans les mêmes conditions que si tu étudiais en France.

Je peux trouver un stage dans un organisme européen

Je peux découvrir le fonctionnement des institutions de l'Union européenne en allant faire un stage dans une banque européenne (Banque centrale européenne à Francfort), à la Commission européenne, au Parlement européen...



Je peux obtenir une bourse pour la mobilité de la part de ma commune, mon département ou ma région. Je me renseigne auprès d'eux.

10 QUELLES SONT MES « DÉMARCHES SANTÉ » INDISPENSABLES ?

Je deviens un « assuré autonome » : je suis responsable de ma santé

- Dès ma naissance, l'Assurance maladie m'attribue un numéro de sécurité sociale dont je me servirai tout au long de ma vie.
- À 15 ans, je peux commander ma première carte Vitale.
- À 16 ans, si je n'ai pas de carte Vitale, l'Assurance maladie me contacte pour faire les démarches et l'obtenir.
- Entre 16 et 18 ans, je peux choisir soit d'être couvert par un ou mes deux parents (c'est ce qu'on appelle être « ayant droit » de ses parents), soit demander à être autonome. Je peux renseigner mon propre compte bancaire pour recevoir mes remboursements sur le site ameli.fr, consulter mes remboursements, obtenir une attestation de droits pour l'université, faire des simulations...

Étudiant, je peux rester rattaché au régime de protection de mes parents...

Lors de ma première inscription dans un établissement d'enseignement supérieur, je reste rattaché au régime de protection d'Assurance maladie précédent, généralement celui de mes parents.

Pour compléter les remboursements de l'Assurance maladie, je peux adhérer à une complémentaire santé ou à une « mutuelle ».

... ou demander mon affiliation à la protection universelle maladie (Puma)

Tout savoir
sur la Puma





- Clé de contrôle
- N° d'ordre de naissance
- Clé de commune Insee
- Département de naissance
- Mois de naissance
- Année de naissance
- Sexe (2 = féminin, 1 = masculin)

La carte Vitale : j'en aurai toujours besoin

C'est une carte personnelle, gratuite, confidentielle et sécurisée, valable partout en France. Elle sert à m'identifier auprès de mon assurance maladie afin d'être remboursé rapidement de mes frais de santé et de bénéficier du tiers payant chez le médecin ou le pharmacien. Si je l'oublie, je demande une feuille de soins que je complète avec mon numéro de sécurité sociale, mes coordonnées et ma signature avant de l'envoyer à la caisse primaire d'Assurance maladie (CPAM) à laquelle je suis affilié.

LE SAIS-TU ?

Le tiers payant, c'est zéro avance de frais sur la part des soins remboursés par l'Assurance maladie.



Je pense à déclarer un médecin traitant pour avoir le meilleur remboursement possible et un suivi. Si je ne le fais pas, je paierai des pénalités.

20 J'OUVRE MON PREMIER COMPTE EN BANQUE...

Avant 18 ans, ai-je le droit d'avoir un compte bancaire ou un livret d'épargne ?

- Oui ! Dès ma naissance, mes parents peuvent demander l'ouverture d'un compte bancaire ou d'un livret d'épargne à mon nom. Je pourrai l'utiliser à 12 ans.
- À partir de 12 ans, je peux demander l'ouverture d'un livret jeune si mes parents sont d'accord. Je peux déposer ou retirer des sommes sur mon compte. Le montant et la fréquence des retraits peuvent être limités et j'ai besoin de la signature de mes parents pour retirer de l'argent.
- À partir de 16 ans, je peux, dans la plupart des banques et avec l'autorisation de mes parents, ouvrir un compte bancaire. Je peux bénéficier d'une carte bancaire associée au compte et déposer et retirer librement de l'argent.

À partir de 18 ans,
je deviens responsable
de mes dettes



Comment ouvrir un compte bancaire ?

Pour ouvrir un compte, quelle que soit la banque :

- Je présente une pièce d'identité et un justificatif de domicile.
- Je dépose ma signature qui sera enregistrée par la banque.
- La banque m'informe des conditions d'utilisation.
- Elle peut me facturer des frais pour la gestion de mon compte.

... ET JE GÈRE !

Sur Internet, je respecte quelques conseils de prudence pour mes achats en ligne :

- Je vérifie la fiabilité du site internet (en vérifiant les mentions légales).
- Je choisis préférentiellement un site français ou européen.
- Je vérifie la e-réputation du site (en entrant son nom sur un moteur de recherche, par exemple).
- Je suis attentif à la description du produit.
- Je me méfie du marketing trop agressif.

Comment réagir
à une arnaque
sur internet ?



Je perds ou je me suis fait voler ma carte bancaire : que faire ?

Je dois immédiatement faire opposition sur ma carte en appelant ma banque. Il est également conseillé de porter plainte auprès de la police ou de la gendarmerie.



**Je remarque des achats en ligne que je n'ai pas réalisés ?
Je reçois un code de confirmation pour un achat que je n'ai pas fait ?
Je suis peut-être victime d'une fraude à la carte bancaire.**

Les bons
réflexes



25

COMMENT ET DANS QUOI M'ENGAGER ?

Je m'inscris au SNU

Le Service national universel (SNU) est proposé aux jeunes français de 15 à 17 ans. Il comporte un séjour de cohésion de 12 jours avec pour thématiques transversales le sport, le développement durable et l'autonomie des jeunes, ainsi qu'un temps de service à la nation d'une durée allant de 12 jours à 1 an.

Service
national
universel



Je m'engage dans un service civique

Entre 16 et 25 ans, pendant 6 mois à 1 an, je peux exercer une mission d'intérêt général dans l'un des 10 000 organismes publics ou privés. Je perçois une indemnité mensuelle.

Missions
de service
civique



Je m'engage dans l'armée

→ **Volontariat** : Jeune français entre 17 et 26 ans.

Je m'engage pour trois mois minimum et je perçois une solde mensuelle et des prestations en nature (repas, transport).

→ **Service militaire volontaire (SMV)** : Jeune sans emploi, entre 18 et 25 ans. J'apprends un métier. En outre-mer, je peux m'engager dans le service militaire adapté (SMA).

→ **Réserve opérationnelle** : Jeune français à partir de 17 ans.

→ **Recrutement comme civil ou militaire** : Jeune français à partir de 16 ans (Marine) ou 17 ans (armées de terre et de l'air, gendarmerie), quel que soit mon niveau d'études.

Je deviens jeune sapeur-pompier (JSP)

→ 28 200 filles et garçons entre 11 et 18 ans suivent une formation tout au long de l'année scolaire, souvent les mercredis et/ou samedis.

Je m'engage auprès d'un parti politique

Les partis politiques font fonctionner le régime démocratique en animant le débat politique et en élaborant des programmes politiques.

- Je deviens adhérent : je suis affilié au parti et paie une cotisation.
- Je deviens militant : j'accepte bénévolement un travail de terrain et participe à la vie du parti (réunions, meetings, distributions de tracts...).

Je peux aussi devenir candidat à une élection

J'adhère à une association ou je participe à ses missions

Une association est un groupe de personnes réunies autour d'un projet commun ou partageant des activités et qui ne cherche pas à réaliser de bénéfices. L'association peut avoir des buts très divers (sportif, défense des intérêts des membres, humanitaire, promotion d'idées ou d'œuvres...).

Je veux
créer une
association ?



Je passe mon Bafa

À partir de 16 ans, le Bafa me permet d'encadrer des enfants. Pour le financer, je peux demander une aide de 200 € à la Caf.

LE SAIS-TU ?

*Tu peux aussi faire du bénévolat et contribuer à une cause qui te tient à cœur : soutien scolaire, petits travaux, aide informatique, soins aux animaux...
« jeveuxaider.gouv.fr »*

Je veux m'engager dans les conseils de quartier pour participer à la vie de ma ville ou de mon quartier ?



38 POURQUOI VOTER AUX ÉLECTIONS LOCALES ?

Je vote pour un représentant d'une collectivité territoriale

L'État a transféré des compétences et des moyens à des collectivités territoriales : les communes, les départements, les régions... C'est ce que l'on appelle la décentralisation.

Pour en savoir plus



Que font les collectivités territoriales ?

COLLECTIVITÉ (Assemblée de membres élus)	RESPONSABLE DU POUVOIR EXÉCUTIF	SERVICES ET COMPÉTENCES
COMMUNE (Conseil municipal)	Maire	Gestion des écoles maternelles et élémentaires, urbanisme, logement, environnement
DÉPARTEMENT (Conseil départemental)	Président du conseil départemental	Action sociale (enfance, personnes âgées, personnes handicapées, RSA...), gestion des collèges
RÉGION (Conseil régional)	Président du conseil régional	Développement, gestion des lycées, transports non urbains, aménagement du territoire, formation professionnelle, gestion des fonds européens

- D'autres compétences (tourisme, culture...) sont partagées entre différentes catégories de collectivités.
- Les communes se regroupent au sein d'intercommunalités pour gérer ensemble des services ou des projets communs.

RÔLE DU MAIRE

EXÉCUTIF DE LA COMMUNE

chef de l'administration municipale,
chargé des pouvoirs de police,
représentant de la commune en justice...

AGENT DE L'ÉTAT

officier d'état-civil,
recensement citoyen,
organisation des élections...

RÔLE DU CONSEIL MUNICIPAL



MAIRE

ÉLUS MUNICIPAUX

Assemblée d'élus municipaux chargée de régler, par ses délibérations, les affaires de la commune. Les conseillers municipaux sont élus tous les 6 ans au suffrage universel.



VOTE

BUDGET
COMMUNAL

APPROUVÉ



CRÉE

SUPPRIME

SERVICES
PUBLICS
MUNICIPAUX

FAVORISE
LE DÉVELOPPEMENT
ÉCONOMIQUE



COMMERCES

L'ACTION SOCIALE



CRÈCHES



PERSONNES ÂGÉES

GÈRE LE PATRIMOINE
COMMUNAL



PLAN LOCAUX
D'URBANISME



VOIRIE



ÉCOLES

LE SAIS-TU ?

Certains territoires ont une organisation particulière pour tenir compte de leurs spécificités comme les territoires d'outre-mer, la Corse ou des grandes métropoles comme Paris, Marseille ou Lyon.