

**2026**

# **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*

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

### ÉTUDES

#### *Je termine le lycée et je poursuis mes études*

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

### SANTÉ

#### *Je gère mon parcours santé*

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

## **TRAVAIL**

*Je commence à travailler*

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

## **IMPÔTS**

*Je paie mes impôts et cotisations sociales*

<b>22.</b> Comment payer mes impôts ?.....	52
<b>23.</b> La protection sociale, à quoi ça sert ? .....	54

## **ENGAGEMENT**

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

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

## **LOGEMENT**

*Je pars de chez mes parents, je cherche un logement*

<b>27.</b> Trouver un logement : les grandes étapes ? .....	62
<b>28.</b> 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

# L'ESSENTIEL POUR BIEN DÉMARRER DANS LA VIE !

## Tout savoir sur mes premières démarches

Ce guide pratique m'accompagne pour devenir plus autonome et m'engager dans la vie adulte !

Je trouve des informations sur tous ces sujets :

**CITOYENNETÉ   ENGAGEMENT**  
**ÉTUDES   LOGEMENT**  
**SANTÉ   JUSTICE**  
**TRAVAIL   MOBILITÉS ET SORTIES**  
**IMPÔTS   VOTE**

## Un guide complet



- des « bons plans » et des aides
- des questions-réponses précises
- des informations accessibles
- des données clés à jour
- des QR codes vers les sites vie-publique.fr et service-public.fr pour aller plus loin
- des sites et numéros utiles pour mes démarches



Testé et approuvé  
par le réseau



# **2 À 18 ANS, JE DEVIENS UN CITOYEN FRANÇAIS**

## **Pour être un citoyen français, je dois**

- Être majeur et avoir la nationalité française.
- Ne pas être privé de mes droits civils et politiques par une décision de justice.

## **La nationalité française est attribuée à la naissance**

- Si l'enfant et au moins l'un des parents est né en France (double « droit du sol »).
- Si l'un des parents était français le jour de la naissance (« droit du sang »).
- Du fait de la naissance en France même si les parents sont inconnus, apatrides ou d'une autre nationalité.

## **La nationalité française peut être acquise**

- De plein droit, par l'effet de la loi (pendant la minorité en raison de l'acquisition de la nationalité française par l'un des parents ; à la majorité par naissance et résidence en France).
- Volontairement (naturalisation par décret ou déclaration de nationalité française dans des situations liées au mariage, à la fratrie et à la descendance).

**Je cherche les informations selon ma situation**



## **La citoyenneté européenne**



En tant que citoyen français, je suis un citoyen européen. J'ai accès à de nombreux droits : droit de circuler, séjourner, travailler et étudier sur le territoire des autres pays membres de l'UE, droit d'écrire les députés au Parlement européen...

# 5 QU'EST-CE QUE LA LAÏCITÉ ?

## La liberté religieuse

La liberté religieuse suppose que chacun puisse exprimer, pratiquer, abandonner sa religion ou ne pas en avoir. Elle inclut donc la liberté de croyance, la liberté de culte et la liberté de ne pas avoir de religion. La liberté religieuse est établie par la Déclaration des droits de l'homme et du citoyen de 1789. Les restrictions à la liberté religieuse sont édictées au nom de l'ordre public. Dans l'espace privé, la pratique d'un culte est libre. Dans l'espace public, la puissance publique peut parfois intervenir pour réglementer certaines pratiques religieuses.

Pour en  
savoir plus



QUIZ  
sur la  
laïcité



## La laïcité repose sur 3 principes

- La liberté de chacun de croire ou de ne pas croire et de pratiquer la religion de son choix.
- L'égalité de tous devant la loi, quelle que soit sa religion.
- La neutralité de l'État : l'État ne peut imposer une religion ou de ne pas croire.



La laïcité est un des principes définissant la République qui est « indivisible, laïque, démocratique et sociale » (art. 1<sup>er</sup> de la Constitution). Elle figure parmi les droits et libertés fondamentaux.

# 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



## Stress, dépression, trouble anxieux, je peux être accompagné par un psychologue

- Étudiant, je peux bénéficier de Santé Psy Étudiant, un dispositif permettant un suivi gratuit par un psychologue, et qui s'inscrit dans la durée (jusqu'à 12 séances).
- Je peux également bénéficier du dispositif « Mon soutien psy » en fonction de mon état de santé. Après vous être assuré de votre éligibilité, vous pouvez utiliser l'annuaire des psychologues partenaires du dispositif et prendre rendez-vous directement avec un psychologue.



### **PRÉVENTION SUICIDE : NUMÉRO UTILE**

#### **3114 Un nouveau numéro national de prévention du suicide**

Gratuit, accessible 7 jours sur 7 et 24 heures sur 24

## Je me déconnecte quand il le faut

L'utilisation excessive du téléphone comporte des risques sur mon sommeil, ma vue, mon stress... On parle même d'un phénomène d'addiction au téléphone qui génère une peur de manquer quelque chose entraînant une surutilisation (le FOMO, fear of missing out).

#### **LE SAIS-TU ?**

*Entre 6 à 17 ans, il est recommandé de pratiquer au moins 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée à élevée.*



**Je peux installer sur mon téléphone des applications qui bloquent ou limitent l'usage des applications que je consomme le plus. Je passe mon écran en noir et blanc quand je sens que je l'utilise depuis trop longtemps.**